

# EverGreen

エバーグリーン

 気軽に便利に！ATMを有効活用





## 東京出身 周囲に“感謝”のトマトづくり

トマト生産者 湯本 翔大さん  
ゆもと しょうた

### 「農業体験」を機に就農めざす

湯本翔大さんは東京都出身の21歳、就農2年目です。中学生の時に授業で農業を体験し、農業に惹かれた湯本さん。「いずれ農業関係の仕事がしたい」と都内の農業高校に進学し、農業全般を学びます。高校卒業後は、「より農業に近い環境で学びたい」と、父が松本市出身ということから、長野に縁を感じ、長野県農業大 学校実践経営者コースに入学。「手間がかかるのが楽しいし、自分に合っている」と、高校で学んだ「トマト」を専攻し、講義の1環で、松代町のトマト農家、関川晃さんの下で実践的に農業経営や栽培を学びます。

入学当初は農業法人への就職をめざしますが、関川さんに学ぶうち、「生産者として独立したい」との思いが膨らみ、学生1年目の冬、関川さんに就農を相談。関川さんの紹介で、地区の農家からビニールハウスを借りることが決まり、就農に一步近づきます。学生2年目は、ハウス半分の間借りでトマトを栽培し、出荷販売まで行う「実践に近い環境」での経営学習。あわせて、教諭や県の農業普及員の指導・支援のもと、就農・経営の5カ年計画を樹立し、この計画によって行政からの補助金も決定、準備が整います。東京にいる両親や祖母からは、「農業で食べていけるのか」と心配されましたが、経営計画と意欲を伝えると、「頑張ってこい」と背中を押され、20歳の春に本格就農を迎えました。

### 周囲に「感謝」を

就農1年目の昨年は、実践学習の倍以上の間借り一人で管理するため、多忙な日々。また、夏から出て一人暮らしを始めたことで、「3食用意されていた寮生活とは違って農業と生活の両立が忙しかった」と苦笑いします。このなか、「とにかく頑張った」おかげで、トマトの生育・売れ行きは順調。「最初の年だから計画は少なめだったけど」といいますが、ほぼ収支計画に沿った成果を上げ、「それなりに生活ができたから、良かったかな」と振り返ります。

2年目の今年は、トマト苗の本数を増やし、収量アップをめざしましたが、ほ場への病害の発生や、トマト価格が低迷するなど厳しい状況に直面。ただ、「早めの対処が必要だったことが分かったし、ダメだった部分は来年に生かせば良い」と湯本さん。「農業は稼げないんじゃないかって、やり方次第。工夫を加えながら積み重ねていけば良いのになって、なんて、まだまだ全然ですけどね」と前を向いています。

そんな湯本さんが大切にしているのは、関川さんからもらった「周囲への感謝を忘れずにやっていく」という教え。「ハウスを貸してくれたたり、支えてくれる地域の方、学校や各機関の方、そして関川さんも…周囲の方が手を差し伸べてくれたおかげで、今の自分があるなって、本当に関川さんの言う通りで、本当に感謝です」。

## 野菜部会 玉葱専門部



選別方法を確認した講習会(6月10日)



玉葱専門部長  
北沢 尊さん

タマネギは血液サラサラ、健康効果もあるといわれていますので、ぜひすんで地元のタマネギを食べていただければと思います。

善光寺平一帯で米とタマネギの「二毛作」が盛んだった昭和時代から続く歴史の長い「玉葱専門部」。温暖化の影響で田植えが早まり、二毛作の減少、また、平成初期のタマネギ価格の暴落、加えて近年の農家の高齢化もあり、専門部員は減少傾向にある。JAでは、安定価格販売につながる値決取引の導入、出荷重量・集荷方法の変更による労力軽減をはかり、生産量の維持と生産者負担の軽減につとめ、生産者と連携して新たな仲間確保をめざしている。(専門部員36名)

目次

Green Spot .....	2
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

今月の  
特集

### 第9回フォトコンテスト「夕日に映えて」



表 賞 エバーグリーン  
採用賞  
撮影者 市川 みどり  
撮影地 若穂  
撮影月 2020年6月  
講 評  
夕日に映えたぶどう畑の青々とした生命力を感じ、広がりを感じさせる作品です。構図も好感が持てました。



市場出荷用のトマトを収穫

「やった分の成果」をめざして  
経営の5カ年計画のなかでは、2年後までにハウスをさらに増やし、面積を拡大する目標。これに向けた準備も同時並行です。7月上旬まではトマトの収穫を、その後は、ハウス内をキュウリに切り替え、アスパラガスや水稲作業も始めて1年中、農作業に励みます。「農業は天候のリスクもあるけれど、やった分だけ稼げると思うし、頑張った分だけ成果があると思うので……、自分が語るのはまだまだ全然経験が足りないですけど、ね」と照れ笑いしながら、農業の

魅力を語る湯本さん。その笑顔は、農業の「未来」に明るい光を照らしているようです。

氏名(年齢)：湯本 翔太さん(21歳)  
営農地域：松代町湯野  
品目(面積)：トマト・キュウリ(各8アール)、アスパラガス(5アール)、水稲(20アール)  
主な出荷先：JA共進所、A・コープ3店舗直売所、JA営農課(管外テリシア等)、レストラン等  
農作業担当者：本人

## 自信を持って出荷を あんずスタート

松代農業総合センターで6月14日、主力の「あんず」の出荷が始まりました。4月上旬の凍霜害による着果不足で、JAでは平年よりも3割減少を見込んでいますが、出荷量が大きく落ち込んだ昨年よりも1.5倍の出荷量を確保できる見通しを立て、県内外の重点取引市場や加工業者等の直接取引、インターネット販売を通じ、単価の確保による生産者手取りの向上をめざしています。

同日、特産果樹部会 杏・梅・桜桃専門部を対象に目揃会を開催し、生産者38人が出席。出荷規格や販売方針を営農技術員と販売担当が説明しました。市場からの出荷要請も強いことを含め、「1個でも多い」JAへの出荷を呼びかけました。20日には生で食べることができる「ハーコット」の目揃会も行い、収穫のタイミングに注意し、適熟で出荷することを申し合わせました。青木一幸専門部長は、「グリーン長野のあんずもブランド化し、楽しみに待ってもらっている。自信を持ち、安全安心なあんずを出荷してほしい」と話しました。



営農技術員が収穫のポイントを説明



収穫の「色」を目合わせする生産者

## 1週間遅れでスタート トルコギキョウ

花き部会トルコギキョウ専門部は6月23日、トルコギキョウの目揃会を篠ノ井の東部青果物流通センターで開きました。生産者11人が出席し、出荷された品物を見ながら、出荷規格や選別のポイントについて確認しました。

今年は4月の気温が低めに推移したため、1週間ほど出荷開始が遅れましたが、生育は順調。コロナ禍ですが、「市場の需要と価格は安定している」ことを伝え、「花シミ」に注意し、ボリュームを意識した選別を営農技術員が指導しました。竹林一三専門部長は「枝数や花数など確認し、良い花の出荷で、結果を形に残していきたい」と話しました。



選別のポイントを実物で説明

## 評価が高いトマト 積極的にJAへ出荷を

野菜部会施設果菜専門部は6月4日、松代町の道島集荷所で「トマト」の目揃会を行いました。生産者16人とJA職員、重点取引市場の担当者が出席。販売情勢や出荷規格を確認しました。

市場担当者は、「長野県産トマトの出荷量が増え、スーパーマーケット等が県産中心の売り場展開になったことで、価格アップが見込める」ことや「消費者から非常に評価が高い」ことを報告。JA販売担当者は、市場出荷を中心に、出荷物の熟度や市場の価格動向に応じて直接販売なども取り入れ、単価・生産者手取りの向上につなげる考えを示し、JAへの出荷を呼びかけました。生産者の一人は、「いよいよピークを迎え、天候不順もあるが、健康に留意してより良いトマトを出荷したい」と意気込みました。



出荷時の「色」を改めて確認する生産者

## 重点市場にJA果実の取扱強化を要請



画面越しに意見を交換

果樹4部会(りんご・もも・ぶどう・特産果樹)から成る果実専門委員会は6月11日、篠ノ井のグリーンパレスで、「果実販売推進会議」を開きました。例年、重点取引市場数社を招き、生産者代表が直接市場に要望を伝える機会となっていますが、今年は感染症対策として、インターネットで県内市場2社とJA全農長野を結び、画面越しで意見を交換しました。

会議では、JAが、果実各品目の生育状況や出荷見通しなどを説明。市場からは、果実品目それぞれについて県外競合産地の動向や、今後の取扱方針が示されるとともに、

産地に対する要望として、「数量の維持」「安定数量の出荷」「品質にこだわった生産の継続」を挙げました。生産者はこの要望を受け取るとともに、JA・市場に対し、「生産者の努力への理解」と「高単価での取引」に協力を求めました。小山英壽果実専門委員長は、「昨年の果実販売は非常に厳しい環境だったが、それぞれの取り組みにより、何とか29億円余と成果を上げることができた」と振り返ったうえで、「今年は、凍霜害があったが、集荷率の向上等に取り組み、最低でも令和元年度並みの実績に戻し、30億・31億円と大台を突破していきたい」と抱負を述べ、市場に協力を求めました。

安藤常務は、「昨年は数量の減少で取引先のみなさんには心配やご迷惑をおかけしたが、今年こそはと、取り組んでいる。少しでも良い値で取引されるように、それぞれの立場でご指導・ご協力を願いたい」と話すとともに、「JAとして全力で生産者支援と販売に取り組んでいく」ことを約束しました。



画面に向かい市場に質問を寄せる生産者



選別のポイントを説明する営農技術員

## 大玉・豊作 タマネギ出荷開始

野菜部会玉葱専門部は6月10日、松代町2会場で「タマネギ」の目揃会を開きました。両会場あわせて生産者10人が出席し、出荷規格と選別のポイントを確認しました。

今年は、生育期に程良く雨が降り、生育の指標となる草丈・葉数は平年以上に良く成長し、玉の大きさが2LからL等級中心となる「豊作」の年。一部で病害虫の発生があることから、営農技術員は、適正な選別を呼びかけました。また、生産者の高齢化に対応するため「生食用」と「業務加工用」の2規格を設定し、それぞれの労力にあわせて取り組むよう説明しました。

## 遊休対策 タマネギ収穫

JAの子会社㈱ジェイエグリーンでは6月9日からタマネギの収穫が、14日からは出荷がスタートしました。今年は松代と若穂のほ場70アールで栽培。農地の遊休化防止につなげています。



収穫物の重量をはかる職員

## 新規生産者を増やそう

営農部では推進品目「コギク」の新規生産者を増やそうと、6月から7月にかけて、新規栽培希望者向けの講習会を開き、栽培の特徴や現場の案内を行っています。7月下旬にも開催を予定。本誌14ページをあわせてご覧ください。



コギクの特徴を説明

## お米づくりの楽しさ・大変さを学ぶ

営農部では、JA管内在住の小学生を対象にした「親子ふれあい農業塾」を6月5日、川中島町の水田で開きました。12組が参加し、NPO法人 風とみどりの会に会場と管理の協力を得て、「田植え」に挑戦。青壮年部川中島支部員や営農技術員を講師に、手作業で苗を植えていきました。

児童と保護者は田の端から一列に並び、目印のロープにあわせて、苗を3本ずつ土に押し込むように植えていきました。途中、土に足をとられて転びそうになる児童もいるなど、悪戦苦闘の様子でしたが、児童は、「土の感触が気持ち悪かったけど、だんだんと気持ち良くなった。楽しいのでもっとやりたい」とのびのび作業をしていました。保護者は「子どもも、自分自身もあまり経験したことがないので、貴重な機会をいただけて嬉しい。お米づくりの大変さが分かった」と話し、児童と一緒に汗を流しました。



真剣に作業をすすめる参加者

## 農業労働力確保へ スマホアプリを紹介

営農部では、生産部会員を対象に6月10日・11日、スマートフォンのアプリ「1日農業バイトアプリ daywork」の説明会を6会場で開催しました。これは、「働き手を探す生産者」と「働きたい人」を「1日単位で結ぶサービス」。生産者にとって、ごく短期間に集中して必要となる「労働力確保」の手段の一つとなることが期待されます。

各会場では、営農技術員が、アプリ活用に関する厳守事項やダウンロード方法を説明。「利用は生産者の個人責任が大原則」であることを伝え、アプリの有効活用による生産維持・拡大を提案しました。生産者の一人は、「今まさに力が必要という時期なので活用を検討したい」と話しました。



アプリ利用の厳守事項を伝えた講習会

## 野菜栽培の基礎・応用を伝授

営農部では、定年帰農者や農業に興味のある人を対象に「グリーン農業講座」を6月12日、篠ノ井のほ場で開きました。受講生10人が参加。今回は直売・共選出荷向けの野菜、また家庭菜園でも活用できる知識・技術を取り上げ、野菜営農技術員が指導しました。



トマトの仕立て方などを説明

## 運動の習慣化をめざす 組合員健康企画をスタート

生活部では、組合員やその家族、地域住民を対象に「組合員健康企画」を今年も開講しました。これは、組合員の健康維持・増進をめざした企画。若若男女問わずできる「ノルディック・ウォーキング」を中心に月1回開講し、運動の習慣化に寄与します。

初回講座を6月18日に篠ノ井の南長野運動公園で開催。全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員がボールの持ち方や使い方、正しい歩行姿勢などを指導しました。今後も毎月第3週の金曜日に開講を予定(8月を除く)。希望者は生活課(Ta.293-2061)へお問い合わせください。



ノルディック講師に指導を受ける

## 「ほ場巡回」で生育・管理状況を確認

JAと生産部会では、部会や専門部、地区単位で、「ほ場巡回」を生育期に行っています。各生産者のほ場を回り、栽培管理状況、病害虫の発生有無などの確認や改善点の指導、また、生産者間の情報共有につなげることを目的としています。

このうち、もも部会篠ノ井支部では6月3日からほ場巡回を地区単位に行い、摘果作業の進捗状況、「モモせん孔細菌病」の発生の有無をポイントに、生産者と営農技術員が確認。適正な着果量を確認できた園から「袋かけ」へすすむように呼びかけました。



病害の見分け方を確認する生産者ら

## 「ロシアンオリーブ」 栽培方法の確立をめざして



伸ばす枝、収穫する枝など「仕立て方」を検討

花き部会花木専門部では、「ロシアンオリーブ」の生産・出荷の確立に向けて、栽培方法の検討に取り組んでいます。花木に類するロシアンオリーブは、庭木・観賞用が多く、切り花出荷用としては栽培が少ない品目。市場から高まる花木の需要に対応するべく、ユーカリの出荷が少ない時期に出す品目として昨年から今年にかけて専門部員が導入し、仕立て方や病害虫対策、出荷規格などを研究しながら、出荷販売につなげる考えです。

栽培検討会を6月17日に川中島町のほ場で開催。生産者7人と営農技術員、長野農業農村支援センター指導員が定植2年目の樹を見本に管理方法や出荷規格などについて意見交換しました。今後試験的に出荷し、今後の対策につなげる考えです。

## 金融事業・共済事業 優績表彰を受賞

JAの金融部門、共済部門は令和2年度、長野県下でも優秀な成績を収めたとして、金融部門は長野県JAバンク(信連)より、共済部門はJA共済連より表彰されました。6月中、それぞれに表彰式があり、神農組合長が代表して賞状を受け取りました。神農組合長は、「組合員のみなさんのご理解とご協力、また、信連さんや共済連さんのご指導あつての表彰であり、引き続き、組合員のみなさんのための事業を続けていく」と感謝と決意を述べました。

### 【表彰】

金融事業 第73回金融事業競進会  
「第一グループ 最優秀賞」

共済事業 令和2年度 JA共済優績組合表彰  
「新契約優績表彰 総合優績の部」  
「重点施策優績表彰」



6月4日に開かれた令和3年度長野県JAバンク推進大会(会場:アクティールホール)で褒賞を拝受



6月10日にJA役員室にて褒賞を拝受

# 気軽に便利に! ATMを有効活用

JAでは、組合員やご利用者さまが、より簡単・便利・安全に大切な資金を管理していただけるよう、支所窓口はもちろん、「ATM」を有効にご利用いただくことをオススメしております。  
今回は、「ATM」を特集!みなさまの目的やご都合にあわせて、支所窓口とATMを有効にご利用ください。

## 川中島地区

設置場所	ご利用可能時間
中津支所	平日 8:45~19:00
川中島支所	土 9:00~17:00
御厨支所	平日 8:45~19:00

## 更北地区

設置場所	ご利用可能時間
<b>増設</b> 更北支所	平日 8:45~19:00 土・日・祝 9:00~19:00
旧三本柳支所 青木島支所 真島支所	平日 8:45~18:00

## 若穂地区

設置場所	ご利用可能時間
若穂支所	平日 8:45~19:00 土・日・祝 9:00~19:00
納内支所	平日 8:45~18:00 土 9:00~17:00
若穂病院	平日 8:45~18:00 土 9:00~14:00

ぜひたくさんご利用ください

JAのATMは  
こちらにあります



## 松代地区

設置場所	ご利用可能時間
松代支所	平日 8:45~20:00 土・日・祝 9:00~19:00
<b>NEW</b> 松代東支所	下期設置予定!!
守尾支所	平日 8:45~18:00
A・コープ 松代店	平日 9:00~20:00 土・日・祝 9:00~19:00
長野松代 総合病院	平日 8:45~18:00 土 9:00~14:00

(注:7時迄)

## 篠ノ井地区

設置場所	ご利用可能時間
篠ノ井支所	平日 8:00~20:00 土・日・祝 9:00~19:00
壺崎支所	平日 8:45~18:00 土 9:00~17:00
<b>NEW</b> 川柳支所	平日 8:45~18:00
信里支所 共和支所 篠ノ井東支所	平日 8:45~18:00
A・コープファーマーズ 篠ノ井店	平日 9:00~20:00
A・コープファーマーズ 南長野店	土・日・祝 9:00~19:00
南長野医療センター 篠ノ井総合病院	平日 9:00~18:00 土 9:00~14:00

## 信更・大岡地区

設置場所	ご利用可能時間
信田支所	平日 8:45~18:00
更府支所	平日 8:45~18:00
大岡支所	土 9:00~17:00

※大型連休や年末年始は、営業時間の変更や休業をさせていただく場合がございます。  
また、情勢に応じ、営業時間が変更となる場合がございます。

## コンビニ ATM



※コンビニエンスストア(ローソン、ファミリーマート等)の一部の店舗においては、ATMが設置されていない場合(金融機関が直接ATMを設置している場合)、他ATM運営会社のATMが設置されている場合がございます。

## ATMを取り巻く犯罪 詐欺 にご注意ください

- 手口**
- ATMで現金を引き出している利用者を狙って現金を奪う。
  - ATM利用時に、斜め後方から暗証番号を覗き見る。後をつけ、カードを奪い、ATMからお金を引き出す。

- 手口**
- 電話でATM操作を指示し、資金を指定口座へ振り込ませてだまし取る。



### 対策法

- 操作時に後方に不審者がいないかを確認できる「鏡」がありますので活用ください。
- 当JAのATM画面は覗き見ができないような偏光フィルターですが、ATMコーナーご利用時、暗証番号をご入力の際は、後方や斜め後ろなどから、覗き見されることのないよう、ATM画面をご自身の身体やお荷物で遮りましょう。
- 当JA職員や警察を装う者に、暗証番号を教えないでください。(ATMコーナーや電話で、当JA職員が暗証番号をお聞きすることはありません。)

### 対処法

- 電話で振り込みを要求されたら、落ちついて電話を切り、必ず当事者本人やご家族、親戚、友人と連絡を取り、事実を確認してください。事実が確認できない場合は、振り込まないでください。
- 携帯電話で通話しながらのATM操作やATMコーナーでの通話はご遠慮ください。
- ATMの操作で現金が返付されることはありません。返付金詐欺にご注意ください。



## ATMここがオススメ!



手数料が安い

入金・出金		JA ATM		(R1.10.1時点)	
		ご利用時間	カードの種類		
			JAキャッシュカード	他行カード	
入金	平日	8:00~19:00	無料		
	土・日・祝	9:00~19:00			
出金	平日	8:00~8:45		220円	
		8:45~18:00		110円	
	土・日・祝	9:00~19:00	220円		

振込手数料		JA ATM		(R1.10.1時点)	
		3万円未満		3万円以上	
		同一店内(例:JA番/井支所→JA番/井支所)		無料	無料
本支所間(例:JA番/井支所→JA総代支所)	県内JA	110円	330円		
	県外JA				
	他行	440円	660円		



## JAネットバンクもオトク!

JAネットバンクによるお振込も手数料がオトクです。詳しくは、お近くの支所窓口または金融営業担当までお問い合わせください。

セブン銀行、ローソン、イーネットATM		(R1.10.1時点)	
		ご利用時間	カードの種類
			JAキャッシュカード
入金	平日	7:00~8:45	110円
		8:45~18:00	無料
		18:00~23:00	110円
出金	土	7:00~9:00	110円
		9:00~14:00	無料
	日・祝	14:00~23:00	110円

支所窓口		(R1.10.1時点)			
		3万円未満		3万円以上	
		電信振	同一店内	無料	無料
本支所間	220円		440円		
県内JA					
県外JA	550円		770円		
文書振	他行				
	本支所間	220円	440円		
	県内JA				
	県外JA	440円	660円		

## 取引時間が長い

- お取引可能時間が長く、ご都合の良い時間につかえる。
- 書類の記入が不要! 手間を削減してサクッと済ませることができる。

## 各種お取引が可能

- 入金・出金だけでなく、お振込みやお振替え、定期貯金もできる。
  - ペイジー(Pay-easy)※でのお支払いもできる。
- ※ペイジーとは、ネットショッピングや税金などの支払いを、金融機関の窓口やコンビニのレジに並ぶことなく、パソコンやスマートフォン、ATMから支払うことができるサービスです。



## こんなときは窓口へ

## 操作方法が不安...

操作方法が不安な方は、遠慮なく支所窓口へおたずねください。操作方法をご説明いたします。

※混雑状況により、お待ちいただく場合や、お手続きの内容により支所窓口でのお手続きをご案内する場合がございます。

## 多額を引き出したい

ATMでのキャッシュカード取引には、1日あたりの「限度額」が設定されております。ご利用限度額には、当JAのATMのほか、提携先金融機関ATM、コンビニATMでのお取引もご利用金額に含まれます。限度額を超えるお取引は、窓口をご利用ください。

※ご利用限度額については次のページをご覧ください。

組合員ならオトク!

令和4年3月25日サービス開始

## JAバンク 優遇プログラム

お客様の当月末のお取引状況等に応じて、翌月25日から翌々月24日までの1カ月間、セブン銀行・イーネット・ローソン銀行ATMのご利用手数料を2回まで無料とする優遇サービスです。

※詳細は改めてご案内申し上げます。

組合員さまは優遇ポイントが付与されます。この機会に組合員加入をご検討ください。

正組合員資格 2ポイント

准組合員資格 1ポイント

正組合員の同居家族 1ポイント

給与振込 1ポイント

年金振込 1ポイント

JAカード利用 1ポイント

ローン 1ポイント

お客様の毎月末時点の合計ポイントに応じてステージを判定します。

合計ポイント	2ポイント以上	0~1ポイント
判定ステージ	ステージ2	ステージ1

ステージ2のおお客様が優遇対象です



個人のお客様どなたでも対象

申込手続き不要

費用不要

同プログラムの開始に合わせ、令和4年3月31日(木)をもちまして、セブン銀行・イーネット・ローソン銀行ATMの手数料無料サービスを終了いたします。(セブン銀行ATM利用時のキャッシュバックサービスも令和4年3月24日(木)をもって終了となります。)

# 操作方法のご案内

ご利用頻度が高い「出金」や「入金」などの操作画面をご案内します。  
操作が不安な方は、遠慮なく支所窓口へおたずねください。



▲機種により画面に若干の違いがありますが、基本操作は同じです。

## 出金

預けて頂いているお金をお口座から引き出す操作です。

○キャッシュカードをご用意ください。(通帳は無くても操作可能です)



1 [お引出し]を押す。



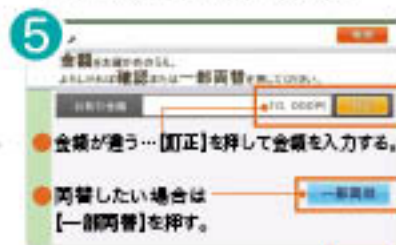
2 カードを入れる。  
カードの向きは11ページを参考に!



3 通帳をお持ちの方は通帳を入れる。  
画面に沿って暗証番号を入力する。



4 引き出す金額を入力し、右下の[円]を押す。



5 ●金額が違う…[訂正]を押して金額を入力する。  
●訂正したい場合は[一部訂正]を押す。  
●金額が正しい…[確認]を押す。



6 カード→(通帳)→現金の順に出てくるので、忘れずに受け取る。

### 1日のご利用限度額とは

ATMをめぐる犯罪の社会問題化をふまえ、JAのATMでは、お引き出し等のご利用に対し「限度額」を設けております。ご理解と犯罪未然防止にご協力をお願いいたします。

1口座1日あたりのご利用限度額(振込・振替を含む)  
.....50万円

※県内外JA・他金融機関・郵便局・コンビニATMでのお引き出し、デビットカードによるお取引を含む。

## 入金

お持ちのお口座に、お金を入れる操作です。

○キャッシュカード、または、通帳をご用意ください。○入金する紙幣をご用意ください。



1 [お預入れ]を押す。



2 カードまたは通帳、もしくは両方を入れる



3 紙幣を投入口に入れる。(硬貨不可)



4 ●投入した紙幣と合致しているか見る。正しければ[確認]を押す。(●へ)



●金額を指定する場合は [金額指定] を押して右へ。

(金額を指定する場合) 千円単位で金額を押し、[円]を押すと、確認画面が出る。(●へ)



5 金額を確かめて、良ければ[確認]を押す。カードや通帳を忘れずに持ち帰る。

## 振込

お口座から他のお口座にお振込みする手続きです。

○**ご自身のJAのキャッシュカードをご用意ください。**現金でお口座に振込むことはできません。

**1** 【お振込み】を押す。

**2** 詐欺の被害が急増。深呼吸して本業に必要なお振込みが確認を!

**3** キャッシュカードを入れ、暗証番号、振込金額を入力し【円】を押す。

**4** 振込先の金融機関名、支店名を順に入力する。

**5** 振込先の口座の種類(科目)、口座番号を順に入力し、【確認】を押す。

**6** この依頼人のお名前を指定方法を選び、依頼人名を改めて入力する場合は依頼人名を併せて入力する。

**7** 内容を確かめ、修正が必要な場合は、それぞれの項目を変更する。内容に間違いなければ【確認】を押す。必ずお受取人名をご確認ください。

**8** お取引を終了される場合は、終了を押し、カードとご利用明細を受け取って終了。

### ほかにも!

ATMでは「残高照会」「通帳記帳」「両替」「税金・料金払込(ペイジー)」「振替」「総合定期貯金の預入」などができます。ぜひ有効にご活用ください。

## ATMのご利用にも便利!“JAカード”がオススメです。

### JAカードとは

JA独自の特典を備えたクレジットカードです。

初年度年会費  
ETCカード  
先行手数料 **0円**

※クレジットカードは18歳以上の方が対象です。



JAセルフスタンドでガソリン、軽油をJAカード(EneKey)でご利用の場合

- JAカード払いで看板価格より  
.....3円引(1台当たり)
- 毎日QRコード利用で  
.....3円引(1台当たり)
- エネキー利用で  
.....1円引(1台当たり)
- 口座引落し時に  
.....2円引(1台当たり)

最大  
値引き **9円**引

【対象店舗】アグリ・のいせもつぎ、農業センター、代わもつぎ、青果野菜園、セルフCS、川中もつぎ等

### ATM挿入時のカードの向きにご確認ください

JAカード(一体型)は、お取引内容、ATMの種類により、カードの挿入方向が異なります。挿入前にはカードの向きをご確認ください。

ICカード対応ATMにてキャッシュカードとしてご利用の場合、この方向に挿入してください。

ICキャッシュカードとしてご利用



クレジットカードとしてご利用

(磁気)  
キャッシュカードとしてご利用

ICカードに対応していないATMでキャッシュカードとしてご利用の場合、この方向に挿入してください。

### 支所窓口も有効にご利用ください!

- 借りる相談をしたい
- 増やす・貯める相談をしたい
- ATM操作が不安
- キャンペーン商品や、自分にぴったりの金融サービスを提案してほしい

支所窓口では組合員みなさまのライフプランにあわせてご提案を行っております。



©よりぞう

ATMも支所窓口も みなさまの生活スタイルにあわせてご利用ください!

## 青壮年部も女性部も！ 小学校で田植えを指導



青壮年部と女性部では、それぞれにJA管内小学校の要請に応じて、5年生児童の米づくりの指導やお手伝いをしています。6月は田植えの作業がピークを迎え、各校では「手植え」で作業がすすめられました。

このうち青壮年部松代支部は、松代町の3小学校が行った田植え作業の講師として参加し、植え方や注意点を説明したほか、疲れを口にする児童に声をかけて激励。農業の楽しさと苦勞を、体験を通して伝えました。



女性部川中島町総支部は昭和小児童を支援 苗を準備(6月11日)



東条小児童に田植えを指導する青壮年部松代支部(6月11日)

## 寄せ植えと交流を楽しむ



女性部篠ノ井総支部と大岡支部は、それぞれ5月から6月にかけて、「寄せ植え講習会」を開きました。さまざまな種類の花が販売される時期を迎え、初夏から梅雨時期にかけて各家庭で花を楽しむようにと企画。感染症対策を講じ「久しぶりに会えたね」と部員間で交流しながら、好みにあわせて花を選び、植え方を工夫して鉢を完成させました。



完成した寄せ植えに喜びの笑顔(大岡、6月25日)



花の組み合わせを考え中(篠ノ井、5月27日)

## 女性だけで“ぶどう作業”学ぶ



種なし巨峰の摘粒の実演を見守る女性部員



女性部若穂総支部ぶどうクラブは、若穂地区で「ぶどう」をつくる女性部員が集まり、作業時期にあわせ「女性だけ」の講習会を開いています。6月21日には、「摘粒」の講習会を開催。15人が参加しました。講習では、営農技術員が生育状況や今後の作業のすすめ方を説明し、あわせて、種なし巨峰とシャインマスカットの摘粒を実演。女性部員は、「自由に質問しやすい雰囲気なので気兼ねなく、みんなで和気あいあい学べている」と話し、質問を寄せたり、部員同士で作業に関する情報を共有していました。

JAグリーン長野では、組合員の農業や暮らしを「より良く」するための事業に取り組み、このJAが行う事業は、世界中ですめられる「SDGs(エス・ディー・ジーズ)」の取り組みにつながっています。

JAでは令和3年度、「JAらしさ」のある取り組みを着眼点に、JA自己改革の一つとして、また、地域の構成員の一人として、「事業を通じたSDGsの達成」に向けて取り組む土台をつくり、取り組みを加速させていきます。

今月号より、SDGsの内容や、JAグリーン長野(JAグループ)のSDGsへの取り組みをご紹介します。ぜひ組合員のみならず、JAのご利用を通じ、またそれぞれのご家庭で取り組める活動を通して、SDGsの達成に取り組んでいきませんか。

## JAのアクション ① 組合員のみならずと SDGsを“知る”

JAではまず、「SDGs」に取り組むため、まず、組合員のみならずとともにSDGsを「知る」ことから始めています。

**Sustainable Development Goals = 持続可能な開発目標**

SDGsは、地球上の「誰ひとり取り残さない」という理念のもと、先進国も途上国も、企業も個人も、あらゆる垣根を越えて協力し、持続可能でより良い世界をめざそうと2015年に国連サミットで決まった17個の目標(ゴール)と169の項目(ターゲット)のことです。2030年までに達成することをめざしています。



Ever Green 3月号(vol.325)もご覧ください

JAでは、令和2年度までの取り組みを振り返り、3年度もSDGsとして取り組める活動を継続しながらJA独自のアクションプランを設定し、次期中期3カ年(令和4~6年度)の目標に盛り込む方針です。



## グリーンコネクト協定先2JAからキラリと光る話題をお届けします

グリーンコネクトではJA名に“グリーン”の付く近江・大阪・長野が協同運動を実践中です

近江



「ちゃぐりん」を贈呈する徳永常務(中央)と三谷昌夫八幡東支店長(右)

### ちゃぐりんを管内小学校に贈呈 食農教育の教材に活用

JAグリーン近江は、食農教育の一環として管内の小学校34校に「子ども向け月刊誌ちゃぐりん(家の光協会発行)」を、5年生の各クラスに1年分贈呈しています。「食」や「農業」の大切さを学ぶ教材として活用してもらおうと2005年から毎年実施しています。

今年度は6月7日、近江八幡市立北里小学校を訪問し、同JAの徳永有治管理担当常務から富江康子校長へ同冊子7月号が手渡されました。

富江校長は「子どもたちは毎月ちゃぐりんが届くのを心待ちにしていた。勉強になる内容が多いので活用していきたい」と話しました。徳永常務は「ちゃぐりんには農業だけでなく、食や環境の大切さなど、学べる内容が多いのでぜひ子ども達に読んでほしい」と思いを述べました。

大阪



育苗出荷作業をする新入職員

### グリーン大阪 新入職員が育苗出荷作業

グリーン大阪では、5月27日から6月18日の間の9日間、新入職員16名が水稻苗の出荷作業をしました。職員は、営農渉外の指導を受けながら、育苗作業に取り組み、組合員104軒に水稻苗を配達しました。

この活動は、JAの自己改革の一環として、職員が日常業務では経験できない農作業を通じて、組合員との密接な関係をより深めようと、毎年実施しています。また、この体験はグリーン大阪が取り組むSDGs(持続可能な開発目標)のひとつでもある「陸の豊かさを守ろう」にも通じています。農作業を経験したことがない新入職員も多く、「都市農業の大切さと農作業の苦労が実感できました」と答えていました。

果樹  
2021

## りんご



りんごの産地「長野県」では、産地の気候に適した栽培ができ、消費者にも好まれる品種が数多く誕生しています。

今回は、長野県生まれのりんごの品種をご紹介します。

J A の主力品種も含め、長野県オリジナル品種の栽培をお願いします。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

## イチオシ シナノリップ



## 【誕生】

- 長野県果樹試験場が「千秋」に「シナノレッド」を交配して育成した(リンゴ長果25)。平成30年に品種登録された。

## 【果実の特徴】

- 果実の大きさは300g程度でブルームが乗り、赤紫色に全面着色する。
- 糖度は14~15%と「つがる」より甘みが強く果汁が多い。
- シャキシャキとした食感とさわやかな食味が市場での人気も高い(販売単価も当然高い)。
- 収穫の時期になると鮮やかな色味になる。
- 日持ちも良い(後述)。

## 【栽培管理】

- 収穫時期は満開後100日以降で、地色が黄緑色になる。収穫はつがるより前の8月中旬となる。
- 落果防止剤のストッポール液剤の散布が必要ないため、日持ちが良い。逆にストッポール液剤を散布すると果肉が軟化し、着色や食味が劣り、日持ちも低下する。
- 収穫時期に日焼けが多く発生しやすい。先月号のエバグリーンを参考に、日焼け対策を講じる必要がある。

## 【樹の特性】

- 樹はやや「隔年結果性」がある。特に、結実するまでの旺盛な伸長が見られる若木は花芽の着生が少ない。
- 側枝の発生が少ないので、しっかりとせん定を行い、枝の発生を促す。年数が経つと次第に着果量が増え、極端に伸長が鈍り、短果枝が多くなる。
- せん定や誘引、着果位置を工夫し、果実に光が差すよう樹をつくる。
- 誘引を行う場合は、枝が太る前の若木の時、生育期間中に実施する。

## 【病害虫・有害鳥獣対策】

- シンクイムシ類・吸蜜類(夜蛾)の被害も多い。シンクイムシの被害を抑えるためには収穫前の防除を徹底して樹全体に薬液が掛かるように散布を行う。
- 夜蛾の被害を抑えるためには、ネットの使用や防虫灯の設置で被害を抑制できる。
- 果実が赤くなると目立つため、鳥の食害がある。被害を抑える方法としては防鳥ネットが有効。

## 長野県果樹試験場で生まれた品種の数々

- 品種名(品種登録年)、果実の特徴/収穫時期
- シナノスイート(平成8年) 甘く酸味の少ない品種 /10月収穫
- シナノゴールド(平成11年) 黄色の外観、日持ちが良い /10月収穫
- シナノドルチェ(平成17年) 縦長の外観、さわやかな味  
着色がしにくく山間地向き /9月収穫
- シナノピッコロ(平成18年) 小玉で丸かじりに良い  
生産量はごくわずか /9月収穫
- シナノブッチ(平成22年) 小玉で丸かじりに向く  
生産量はごくわずか /9月収穫
- シナノホッペ(平成25年) 縦入りで果肉が強い  
生産量は少ない /11月収穫

## 果肉が赤い品種に注目が集まる

- ムーンルージュ(平成30年品種登録)  
・中野市吉池氏が育成(「いるどり」×「ふじ」)  
・外観は黄色、果肉の着色は中程度  
・糖度が高く蜜が入る  
・重さは300~400グラム
- なかののきらめき(平成30年品種登録)  
・中野市吉池氏が育成(「いるどり」×「玉林」)  
・外観は黄色、果肉は濃いピンク  
・酸味が強い  
・重さは300~350グラム
- 収穫時期はいずれも11月

## 果肉が赤い新品種 リンゴ長果34(キルトピンク)

- 長野県果樹試験場で育成(「紅玉」と「ピンクパール」の交雑により得られた選抜系統に「シナノスイート」を交配して育成した品種)
- 果肉が赤い ●収穫時期は11月 ●大きさは300~400グラム ●表皮は赤く全面着色する ●酸味が強い
- 表皮に生理障害(斑点)と裂果が発生する可能性がある ●新品種につき、苗木の入手はまだできない、令和4年より開始予定

## 花き栽培初心者も取り組みやすい! コギクの花き栽培者大募集中!

J A 花き部会では、令和4年8月盆出荷の「コギク」の新規栽培者を募集中です。コギクは、花き栽培初心者の方にも取り組みやすい品目。盆需要に対し、供給量が少なく、まだまだ需要が伸びています。花のほか、果樹や野菜などとの複合栽培も可能です。

新規栽培希望者向けに説明会を開催いたします。ぜひご参加ください。



定年を前に準備される方や、定年を機にコギク栽培を始める方が多くいらっしゃるの、生産者仲間も増えます。

日時	会場	申込先
7月23日(金・祝) 14:00 ~	東部青果物流通センター(花き選果場)	①
7月28日(水) 14:00 ~	更北営農資材センター	②

※参加ご希望者は、開催の前日までにお電話にてご連絡をお願いいたします。

お申込み・お問い合わせ ① 営農部(篠ノ井・松代) 塩野 Tel.292-0930  
② 川中島営農資材センター(川中島・更北・若穂) 柴田 Tel.284-1070

# 野菜 2021

## ダイコン



ダイコン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！

- ・土質を選ばず、初心者でも簡単に栽培できる。(プランターでも栽培可能)
- ・季節に応じた品種を選ぶことで、様々な時期に収穫を楽しめる。(初心者は秋まきがオススメ)

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

ぜひ、お気軽に野菜営農技術員までご相談ください。

オススメ品種	春まき	秋まき	目標収量
春まき:春の光、時なし大根 秋まき:耐病総太り、おでん大根、 信州支那青大根	種まき:4月下旬~5月 収穫:6月下旬~7月	種まき:8月下旬~9月 収穫:10月下旬~11月	400kg/1アール

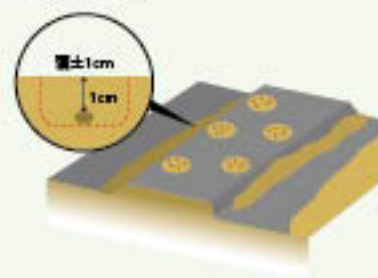
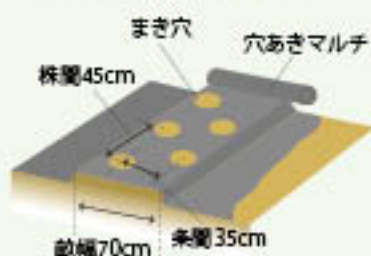
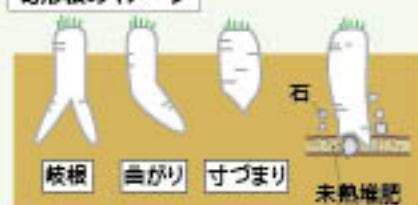
### 1 畑の準備・種まき 春まき 4月~5月、秋まき8月~9月

種まきの2週間前までに苦土石灰を1㎡あたり100~120g、「JAファーム有機堆肥」を1㎡あたり2~3kgまく。ダイコンは根の深く張る作物であるため、できるだけ深く耕す。この時、奇形根を防ぐために小石や枝などの異物を丁寧に取り除く。

種まきの1週間前までに「JAファームだいこん専用肥料」を1㎡あたり60~70gまき、うねを立て、穴あきマルチを張る。

種まきは、1穴につき5~6粒ずつまく。約1cmの厚さに覆土し、軽く鎮圧し、十分に水をやる。

#### 奇形根のイメージ



### 2 間引き・追肥・土寄せ 春まき 5月~6月、秋まき 9月~10月

間引きは、子葉の形がよく、左右の大きさが揃ったものを残す。

間引きの都度、株元へ「JAファームやさいの追肥」を1㎡あたり15~20gまき、土寄せをする。

- |                                |                                  |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>1回目</b><br>本葉1枚の頃<br>3本にする。 | <b>2回目</b><br>本葉3~4枚の頃<br>2本にする。 | <b>3回目</b><br>本葉6~7枚の頃<br>1本にする。 |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|



### 3 収穫 春まき 6月下旬~7月、秋まき 10月下旬~11月

外葉が開き気味になり、垂れてきたら収穫適期。収穫が遅れると、「す入り(空洞化)」ができてしまうので注意する。



「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！  
直売所への出荷が中心になります。形は少々悪くても問題ありませんが、採り遅れに気を付けましょう。「す入り」が見られるものは選ばれません。たくさん出荷ができそうな場合は、共通出荷もご検討ください。



### 農業機械センター 土・日・祝日の営業日程について

農業機械センターの土・日・祝日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。なお、8月13日~16日は休業させていただきます。ご理解をお願いいたします。

△…半日営業 (8:30~12:00)  
空欄…休み  
こまめな休憩と水分をとり、農作業事故を未然防止しましょう！無理は禁物です。  
お問い合わせ 各農業機械センター

農機センター (Tel)	7月							8月					
	10	11	17	18	22	23	24	25	31	1	7	8	9
藤ノ井 (Tel.292-1369)	土	日	△						△				
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)		△						△					

13日(金)~16日(月)は 連休となります。

# 健康診断の役立て方

講師 南長野医療センター篠ノ井総合病院  
健康管理科部長 洞野明美



## みなさんは、5年後・10年後、何をしたいですか？

「旅行に行きたい」「農業を続けていたい」など思いはいろいろではないでしょうか。そんな将来のための「したい」「なりたい」をかなえるために大切になるのが『健康』です。その健康を維持・増進するために「健康診断」を受け、その結果を上手に活用していきましょう。

今回は、健康診断（健診）を受けた後の結果の見方と、活用の仕方をご紹介します。



## 健診(人間ドックやヘルススクリーニングなど)結果の見方

### 1、総合判定の結果を確認しましょう

精密検査や治療が必要な項目はありませんか？  
生活習慣の見直しが必要な項目はありませんか？

### 2、検査数値の異常な値はありませんか

基準範囲を超えている値を確認しましょう。

### 3、昨年より悪くなっている結果はありませんか

正常範囲内でも数年の間に徐々に悪くなっている数値を確認しましょう。

## 健診の役立て方

### 1、再検査やさらに詳しい検査、治療を勧められたら、必ず受診を！

健診は精密検査ではありません。健診で異常があった場合はさらに詳しい検査が必要です。早めに医療機関を受診しましょう。

### 2、生活習慣を見直して改善をする！

検査の結果から、生活習慣の見直しをして、食事や運動不足、アルコールの飲みすぎなど問題があれば改善していきましょう。

### 3、健診結果は大切に保管！

経年変化を確認するためにきちんと保管しておきましょう。  
また、治療をされている病気をお持ちの方は、かかりつけ医に見てもらいましょう。

健診は、自分では気づかない現在の体の状態を知ることができる大切な機会です。健診を受けただけで安心してしまわず、生活習慣の改善に生かしていきましょう。そしてより元気に過ごせるようにお役立てください。

## 年に1度はJAで健康診断 人間ドック組合員割引・集団健康スクリーニングは「組合員」が対象です

JAでは、組合員のみなさまを対象に、JA長野厚生連病院3病院で行う「人間ドック」を対象にした「組合員割引」、「集団健康スクリーニング」を行い、組合員のみなさまの健康維持・増進につとめております。

この「人間ドック割引」および「集団健康スクリーニング」は、組合員のみなさまを対象にしており、ご家族さまの受診につきましても、対象外となります。ご家族さまも加入条件を満たしていただきますと、組合員加入が可能となりますので、ぜひ、この機会にご家族さまも組合員加入をお願いいたします。

\*\*\*\*\* 人間ドックにおける組合員の証明について \*\*\*\*\*

人間ドックを割引価格で受診される際には、組合員の証明書が必要となります。病院より事前に配布されます「人間ドックのご案内」に同封される「証明書」を、受診日前にお近くのJA支所窓口にお持ちください。証明印を押印いたします。押印がない場合には、割引価格での受診はできませんので、ご注意ください。

## 出張♪グリーンカフェ

### おうちで脳トレーニング

<穴埋め漢字クイズ>

矢印にしたがって読むと二字熟語になるように

口に漢字を入れましょう



問1 備  
貯 → □ → 積  
↓  
熱

問2 優  
超 → □ → 冬  
↓  
境

65歳以上の組合員・地域のみなさまを対象にした介護予防講座「グリーンカフェ」は、新型コロナウイルス対策として、休業しています。休業期間中は、「おうちで脳トレーニング」をしながら、元気でイキイキ過ごしましょう！



ぶんげい

袖まくり長い針みて目をつむり安静の日々思ひめぐらし  
菜園花の花咲く頃は梅雨入りに雨に濡れたしひと際映える  
長年の技と経験生かしての友の助けで田植えはかどり  
雨蛙田圃の水辺月に映え合鳴うコロナ納め  
櫻華と云う名の遊気に入らぬピンコロ願いて歳かさねしに

更北 松井 信子  
更北 齊藤 由明  
松ノ井 飯島 教史  
信更 長澤 保  
番場 晴嘉

ユスラウメグミ成熟の舌回路  
山上やラテンのリズム雲の峰  
駒草や鷹吹き上る縦走路  
子育ては裏めるに尽きる母の知恵  
南部の音響き聞こえて屋敷かな  
脳トレになつていきますと前頭部  
ワクチンに元気が湧いて夏本番

川中島 更北 川中島  
更北 齊藤 由明  
松ノ井 飯島 教史  
川中島 松代 齊藤 由明  
小林 石坂 内山 塚田 宮林 中島  
博英 仲江 張江 克子 敏明 雄一 捷治

■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。  
■投稿の際には姓書でお書きください。  
■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 〒388-8007  
長野市篠ノ井市野田961-2  
「ぶんげいらん紙」

●応募締切:7月20日(火)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~

●表紙裏の「GreenSpot」、生産者の顔が見え、毎月楽しみにしています。出荷時間と合えば、お声をかけさせていただきたいです。6月号の羽田さんもナイスな笑顔ですね!(更北 ルリさん)  
●エバーグリーン農業に挑戦してる方の記事は楽しく読んでいます。みんな色々工夫して頑張っています。こいです。(篠ノ井 N子さん)  
●生産者様を応援するため、また、農業の魅力を生産者様を通じてお伝える目的の企画ですので、読者様からの感想は生産者様の「農業への意欲」につながることと思います。取材をさせて頂く私も反響を嬉しく思います。JAより生産者様に読者様の感想をお届けしますが、ぜひ直売所等で直接エールをお伝えいただければと思います。

作物の成長を喜び、また、採れたてを頂くゼイタクを味わいたくて、菊の類ほどの庭先で家庭菜園を始めました。友人に堆肥を分けていただき、苗を植え、毎日水やりをした甲斐があり、もう実をつけ始めています。収穫がとっても楽しみです。(篠ノ井 トンちゃんさん)  
●栽培から収穫まで一連の流れを体験すると、楽しさや苦労もスライスになるのか、よりおいしく感じますね。たくさん収穫できることを祈っております。

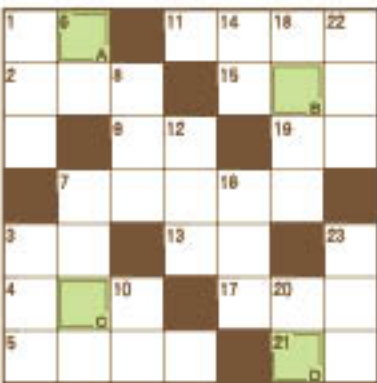
みんなが使える農業機械センター(6月号特集)メンテナンスで寿命を延ばそうは、使用後なかなかメンテナンスができず、大切さがわかりました。(篠ノ井 HAさん)  
●普段から扱い慣れないメンテナンスも難しい部分もあるかもしれませんが、そんな時は、お気軽に農業機械センターにご連絡いただき、長く愛用いただければ幸いです。

今年は水稻の苗、生育が悪く、田植え日程を延ばしたり、水管理、温度管理に苦労しましたが、今度は野菜、植えた苗は縮んで枯れてしまい、また種は発芽しなかったりと散々です。今日は久しぶりの雨。これで何とか元気に育ってくれるでしょうか。ちょうどよい位に降ってほしいものです。(大河 アジサイさん)  
●ここ数年の天候は極端ですから、今後の梅雨や曇りも懸念しております。天候に負けず、おいしい農産物を届けてくださる生産者のみなさまのご努力に感謝・感謝です。

●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・氏名の記入をお忘れしないようお願いいたします。当選してもご連絡できないことが増えています。  
●クロスワードの答えに関するお問い合わせは、広報誌発行月内はお答えできません。ご了承ください。  
●ご家族様のお名前での応募は避けませんが、当選の場合、下記欄にお名前を掲載し、応募者様個人見込に賞品を送りますので、必ずご家族様の了承を得てご応募いただきますようお願いいたします。

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 雨や日光を避けるために差します
  - ② 緑に黒のしみがあがる果実
  - ③ 増(ぞう)の反動期
  - ④ ヤットホーと叫ぶとヤットホーと返します
  - ⑤ 片目をパチンとつぶります
  - ⑥ キヤッツアイとも呼ばれる宝石
  - ⑦ 木材を薄く加工した物
  - ⑧ 一つ目小僧とか小豆洗いとか、〇〇〇〇変化
  - ⑨ 量より重視されることもあります
  - ⑩ 爽やかな香りのするハーブ。ペパー〇〇〇
  - ⑪ つば焼きにするとおいしい貝
  - ⑫ 漢字で書くと雑魚。取るに足りないものこと
  - ⑬ みんな出掛けている状態

- タテのカギ
- ① 仙人が食べているというもの
  - ② 学校を出て家まで帰ること
  - ③ 年齢を数えるときに使う言葉
  - ④ ラジオから1970〇〇〇〇の曲が流れてきた
  - ⑤ この虫が作る繭から絹が取れます
  - ⑥ 下から5桁目です
  - ⑦ ものは〇〇〇だ、まずやってみよう
  - ⑧ サーフィンやヨットを楽しむ場所
  - ⑨ 「やれ打つな鱈(はえ)が手をすり足をする」は小林〇〇〇の句です
  - ⑩ 日本製に押す物り
  - ⑪ ゆでたそうめんの水を切るときに使います
  - ⑫ 競闘士が兄弟姉妹です
  - ⑬ 将棋に似た西洋のゲーム

※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  
③JA・店舗へのご書状ご感想  
日曜のでもことごと、ご自由に  
ご記入ください!  
(はたがコーナーに貼らせて  
いただく場合があります)

63  
388-8007  
JAグリーン長野  
クロスワード係  
宛  
長野市篠ノ井市野田  
961-2  
091-02

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:7月31日(土)消印有効  
5月号の当選者 (応募総数53通・当選通知6月25日)  
○西原恵子さん ○影井すみ子さん  
○富田栄子さん ○村田ゆり子さん  
○中村由美子さん



## 短期アルバイト 大募集!

各流通センター・共選所では、もも・りんごなどの選果・荷造りに携わる一般アルバイトを募集しています。高校生・大学生・専門学生も大歓迎!簡単な作業が多く、未経験の方でもすぐに働けます。ぜひお気軽に、お電話、または直接ご希望先へおかけください。

仕事内容:もも・りんご等の選果・荷造り業務  
資格:一般・学生(高校生以上)  
勤務地:1~5参照  
勤務時間:8:30~17:00(休憩1時間/実働8時間)  
※作業開始・終了時刻は日により変動有  
給与:時給【高校生】850円  
【大学生】1,050円  
【一般】850円~880円  
休日:週1回※ほか、休日のご相談にのります。  
応募方法:勤務を希望する1~5のセンターに直接ご連絡ください。

	勤務地名	勤務期間	住所	電話	担当
1	西部青果物流通センター	7月初旬~翌年1月	篠ノ井石川428	293-4668	佐藤
2	東部青果物流通センター	7月中旬~12月	篠ノ井東福寺1940	292-0082	伊藤
3	川中島共選所	7月中旬~9月上旬	川中島町御厨909-1	284-4475	高橋
4	若穂果実流通センター	7月上旬~12月	若穂川田240-1	282-2002	松沢
5	信更果実流通センター	8月上旬~翌年1月	信更町赤田681-1	299-2617	大矢

お問い合わせ・申込み 各流通センター・共選所



## JA女性カレッジ 令和3年9月~令和4年8月 カレッジ生 大募集!

JAでは、地域にお住まいの女性のみなさまを対象に「令和3年度JA女性カレッジ」を開講します。女性カレッジは、女性のみなさまが「興味をお持ちのこと」、「やってみたくこと」、日々の暮らしにお役立ていただける「食」「美」「健康」に関するさまざまな内容を月に1回取り上げ、みなさまと楽しみます。ぜひご参加ください。

対象:JA管内にお住まいの女性(応募条件を満たす方)  
※新規申込み者が対象(継続生は別日に開催予定)  
活動日:原則月1回・第3水曜日(10時~)  
初回:9月22日(水)  
入会年会費:無料 ※講座内容により材料費等の発生あり。  
定員:15名  
応募締切:7月27日(火)  
申込み:お電話をいただくか、各支所備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、支所へご提出ください。

## 【応募条件】

- ・「家の光」を年間購読される方、開始される方
- ・JAにお口座をお持ちの方・お作りになれる方
- ・Eメールにてやり取りができる方

## 【令和3年度 内容(予定)】

- ・防災グッズを作ろう~SDGsってこんなこと~
- ・郷土料理を作ってみよう
- ・簡単軽運動を楽しもう

※雑誌「家の光」のご紹介は下記をご覧ください。 お問い合わせ・申込み 生活部生活課 TEL293-2061



## 法改正による令和3年版JAカレンダーの修正と各支所・事業所の営業日程について

「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」に基づき、令和3年(2021年)の一部祝日・休日が次の表のとおり変更となっております。

これに伴い、当JA支所・事業所も変更後の暦どおりに対応いたします。

祝日	変更後	変更前
海の日	7月22日(木)	7月19日(月)
スポーツの日	7月23日(金)	10月11日(月)
山の日	8月8日(日)	8月11日(水)
	8月9日(月)※振替休日	



## 「家の光」を購読しませんか

JAでは、暮らしに役立つ情報満載の月刊誌「家の光」の購読をオススメしております。ご家族みなさままでお楽しみいただける内容です!ぜひご購読ください。



## 購読料(税込):

- ・普通月号...629円
- ・付録付号...922円(1.4.5.7.9月号)
- ・12月号(家計簿付き)...1,027円
- ★年間購読(9月号~翌8月号)は8,782円(629円:1冊分オトク!)
- 年間購読の申込みは7月21日(水)まで

お問い合わせ・申込み 各支所



## 農業者の労災保険のご案内

JAは、「農業者のための労災保険(国の制度)」について、事業主の委託を受けて、事業主が行うべき労働保険の事務を処理する「労働保険事務組合」の業務を担っております。

先月号でご紹介した「1日バイトアプリ デイワーク」の登録・ご利用にあたり、「農業者のための労災保険(国の制度)」への加入をご検討される方は、右記までお問い合わせください。

お問い合わせ 総合企画部 TEL293-2000

## JAの動き(6月)

### 理事会

6月24日に第4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)役員報酬の決定について
- (2)役員賠償責任保険の加入について
- (3)ディスクロージャー協会の決定について
- (4)出資金の減口について
- (5)役員福利厚生費の決定について
- (6)「コンプライアンス・マニュアル」の一部改訂について
- (7)FinTechと事業との連携及び設備に係る方針の改定について
- (8)農業開発事業について

### 監事会

6月18日に第3回監事会を開き、次の事項を協議・承認しました。

- (1)令和2年度末基準 財務モニタリング報告および監事意見について
- (2)令和3年度 期中決算監査実施要領について
- (3)監事会開催日程の変更について

### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

JAでは6月中、役職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。

- 管理職コンプライアンス研修会…6月2日・3日・17日
- JA長野県内部統制強化に向けた重点化対策について
- 不祥事未然防止に向けた管理職の責任と役割について
- 経営会議…6月17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
- 県内会員の意見集約について
- コンプライアンス委員会幹事会…6月21日
- 「コンプライアンス・マニュアル」の改訂について
- 新採用職員コンプライアンス研修会…6月22日
- JA職員にとってのコンプライアンスについて
- 日常における留意事項について
- 安全運転の心得について
- コンプライアンス委員会幹事会…6月14日
- コンプライアンス委員会…6月24日
- 「コンプライアンス・マニュアル」の改訂について
- 「JA共済情報等対応要領マニュアル」の改訂について
- マネコガイドラインに基づくキャップ分析の報告について

### 協同の成果(5月末時点/6月監事会監事報告)

農産物販売高	3億9,124万円
貯金	2,049億 999万円
貸出金	363億2,434万円
長期共済保有契約高	5,929億1,219万円
購買品供給高	17億 511万円
****	
組合員数	20,492名
うち正組合員	9,697名
准組合員	10,805名

### JAグリーン長野

当JAの最新情報と連絡先、本誌の主なページは、ホームページでもご覧いただけます。  
<https://www.ja-grn.jp/>



### 休日・夜間緊急連絡

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



## JAは組合員の農業継続を支援します JAアグリマイティーローン【災害緊急資金】

令和3年4月の低温および凍霜害の被害を受けられた組合員のみなさまに心よりお見舞いを申し上げます。

JAでは、この令和3年4月の低温、凍霜害で農作物に被害を受けられた組合員のみなさまを対象に、農業経営の維持、生産の立て直しを図る際にご活用いただける「JAアグリマイティーローン【災害緊急資金】」の取扱を開始しております。

くわしくは、お近くの支所窓口にお問い合わせください。

資金名	JAアグリマイティーローン「災害緊急資金」
資金使途	自然災害等による農業経営の一時的な悪化に対応するため、農業経営の維持や再開を目的とした緊急を要する資金
貸付金額	500万円以内
貸付期間	最長5年(うち据置2年以内)
お借入利率	0.70%～0.75%(令和3年6月7日時点) お借入期間により設定されております
担保/保証	原則、農業信用基金協会の保証を受けて頂きます
JAバンク 利子補給	最大1%(下限利率:0.20%) ※実行時より3年間が対象
取扱期間	令和4年3月31日(木)まで

### お借り入れの例

借入期間:5年  
 借入金額:100万円  
 返済方法:年1回(利息支払い年2回)  
 金利:当初3年間0.20%、4年目以降0.75%  
 返済金額:【3年間の年間ご返済金額】  
 1年目202,000円、2年目201,600円、3年目201,200円  
 【4年目以降の年間ご返済金額】  
 4年目203,000円、5年目201,500円  
 保証料:8,400円



お問い合わせ 各支所窓口



## 全国のうまいもの知り尽くした農協観光がオススメ! 愛知県蒲郡 山本水産「メヒカリ」特別販売

全国のうまいものを知りつくした農協観光がオススメの「メヒカリ」を7月限定、特別価格で販売いたします。今回は「唐揚げ」用と「干物」のセット商品!唐揚げは漁師オススメの食べ方で、おつまみやおやつにもオススメです。

ぜひこの機会に、珍しい味をご自宅でお楽しみください。



商品:メヒカリセット(唐揚げ用400g+干物(開き)約15枚)  
 価格:3,330円(税込・クール便送料込)

賞味期限:冷凍保存で3か月  
 注文方法:農協観光長野支店へ直接お電話にてお申込みください。  
 お支払い:着払いでお支払いをお願いいたします。  
 お申込み者と送付先が異なる場合はご相談ください。

発送予定:7月末  
 申込締切:7月26日(月)

ご注文・お問い合わせ 農協観光長野支店 ☎224-6100

# オクラ入り炒り豆腐

地元のおいしい食材を食べよう!

## 地産地消



vol.146

### 【材料】4人分

オクラ	4~5本
むきエビ	120g
木綿豆腐	1丁
干しシイタケ	5枚
ニンジン	小1本
レタス	小2分の1個
卵	2個
だし醤油	大さじ2
(だし:醤油=3:1)	
さとう	大さじ3~4
みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ2
ごま油	大さじ1

### 【作り方】

- 1 オクラは茹で、ヘタを落として1cm幅に切る。干しシイタケは水で戻して軸をとって細切りに、ニンジンは皮をむいていちょう切りにし、軽く茹でる。レタスは一口大にちぎっておく。
- 2 エビは背に包丁を軽く入れて背わたを取る。卵は溶いておく。

オクラを入れることでサッパリと召し上がっていただけます。愛情込めて作ってくださいね。

- 3 木綿豆腐はキッチンペーパーで余分な水を取り、ボウルに入れて泡だて器で軽くつぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、エビを入れて色が変わるまで炒める。シイタケ、ニンジンを順に入れて軽く炒め、レタスを加えて全体を炒め混ぜる。
- 5 ④に豆腐を加えて絡める程度にざっと混ぜ、②を入れる。全体に混ぜたら、オクラを入れて混ぜ、溶き卵を回し入れて全体を絡めるように混ぜ合わせる。最後に香りづけにごま油を回し入れ、卵に軽く火が通ったら完成。



女性部更北総支部のみなさん



1 オクラはヘタを落として1cm~1.5cm幅に切る。 2 豆腐はつぶしすぎない。手でつぶしても良い。 3 豆腐や卵を入れてからは混ぜすぎない。



## 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

## オクラ

オクラの特徴であるネバネバのものは、「ムチン」と「ペクチン」です。ムチンは、複合たんぱく質で整腸作用や消化促進、胃粘膜を保護する働きがあります。ペクチンには腸内コレステロールや胆汁酸の吸収を抑える働きがあるので、動脈硬化、胆石症の予防に効果があります。

また、βカロテン、カリウムも豊富に含ま

れています。βカロテンには抗酸化作用や免疫賦活作用があります。体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持、視力維持にも働きます。カリウムには水分を排泄する役割があるため、高血圧やむくみの改善に効果があります。

旬は7~9月なので夏バテ防止のためにも積極的に食べたい野菜の一つです。