

# EverGreen

エバーグリーン

つくろう・食べよう  
長野県オリジナル







## 夫婦二人三脚「当たり前」のもも栽培

もも生産者 山崎 恒政さん・貞子さん

### 当たり前

「うちなんか、取材をしていただくような百姓じゃないのよ」と話すのは、川中島町今里の山崎貞子さん（妻）83歳と、その隣で「まあ、そうは言っても何かしら役に立てればな」と話す恒政さん84歳（夫）、夫婦で長年 もも栽培に取り組んでいます。

定年退職後65歳で本格的に農業に携わり始めた恒政さん。「それまでは、専従職員」の先輩が居たんだよ」とニコリ。夫が勤める間、実父母と日々作業に取り組んできた「専従職員」が貞子さんです。「若かった頃は、周りの方から旅行に行ってきたとかを聞いて、うらやましかったわ…」と少しの我慢をホツリ。このなか、ももづくりは熱心に、地域の女性部の仲間と「果樹研究会」をつくって知識や技術を深めるなどして、山崎家の農業を守ってきました。

消毒やせん定作業は勤めていた当時から恒政さんがやっています。摘果作業などは見よう見まね。「私とやり方が違うことも多くて何とも曲がゆかったわ」と苦笑いする貞子さんでしたが、それを伝えはしませんでした。恒政さんが作業に慣れるにしたがって、徐々に夫婦の作業も揃い、繁忙期には、二人して朝から暗くなるまで作業に追われ、時には、朝食・昼食をまとめて畑での「おこびれ」で済ませることもありました。「農業をやるのも、忙しいのも、当たり前だったから、大して大変でもなかったな」と恒政さんがいうと、貞子さんも「私たちの時代は、今の若いみなさんのように

農業に魅力があるからとか、やりたくてとか、そういうこととはなくて、百姓をやるのが、当たり前だったのよ」とうなずかれます。

### 接ぎ木の技術屋

減反政策を理由に昭和45年頃、地域一帯でJAがすすめる「もも」への切り替えがすすみ、当時、りんごを作っていた山崎家も、「倉方」「白桃」のほか、「任冠（加工用）」と品種を転換。「川中島白桃」が世に出たからは、これを中心に、現在JAで振興される品種を中心に、さまざまなお品種を導入。「色付きも味も日持ちも、当時に比べたらより良く作りやすくなったわ」と品種更新で時代の流れを感じています。

この品種導入は、土台となる木（台木）に、導入したい品種の枝（穂木）を接着する「接ぎ木」によって行いますが、恒政さんは、自他ともに認める接ぎ木の技術屋。趣味のスキーを通じて知り合った長野市長沼の農家から、教科書とは違った接ぎ木方法を聞き、苗木を買っては接いで、買っては接いでのは繰り返す。「よそのうちからも頼まれて行って、よく（接ぎ木して）やったもんだ」と少年のふっくら「へへ」と笑います。

技術屋の評価もあってか、当時部会からも表彰されたこともあったという恒政さん。「恒政さんを推薦しておいたからな。って連絡があった…その時の産農技術員も今の産農技術員だったし…」JAとの付き合いも長くなったなあ」としみじみ振り返ります。



## 花き部会菊専門部



全専門部員が参加する講習会



副専門部長  
相澤 耕市さん

栽培仲間も増え、菊栽培が浸透しています。ぜひグリーン長野産のコギクを助っていただければ嬉しいです。

花き部会菊専門部は主に「量販店向けコギク」の出荷販売に取り組んでいる。「量販店向けコギク」は、盆需要にあわせて栽培し、スーパーマーケットの担当者やその先の客が扱いやすい草丈や状態にして出荷するもの。予め価格が決まった取引で生産者手取りの安定につながることも魅力。花栽培初心者にも取り組みやすく、軽量であり、施設なども要らないことから、定年帰農者や女性を中心に栽培が増えている。専門部では引き続き、出荷仲間を募集している。(部員数 55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

今回の特集

### 第9回フォトコンテスト「散水注意」



賞 賞 エバーグリーン  
採用賞  
撮影者 竹内 幸利  
撮影地 若穂  
撮影月 2019年8月  
講評  
農作業のワンシーンを的確に写真に表現している作品です。散水が夏の暑さを表現しており季節感があります。構図にもう一工夫あると良かったでしょう。



色付きを確認する恒政さん



収穫目前の「川中島白鳳」

良い時も悪い時も二人三脚で

「私が若かった頃、80歳を過ぎた方が農業をやっている。よくやるわね。」って思っていたんだけど、いつの間にか自分がよくやる例になっていったわ」とお茶目な笑顔を覗かせる。「農業は良い時も悪い時も、波もあつたし、我々は当たり前にならなくて来たから、農業の魅力は続けないが…」と遠くを見つめる恒政さんですが、「面白いこともあるし、ここまで二人三脚でやってこれたことには良かったな」と笑顔をみせます。

今年(令和3年)は4月の凍結害により着果量がやや少なく「厳しいな」と恒政さんはいいますが、色付くも「これは良いな」とニコリ。「そろそろだ」とベテランの目を光らせて、収穫作業を始める二人です。

氏名(年齢)：山崎恒政さん(84)・貞子さん(83)  
営農地域：川中島町4里  
営農品種：もも(20アール)  
主な出荷先：川中島共進所



## もも収穫のタイミングに注意

もも部会は、7月23日から26日にかけて13会場で、「早生種(白鳳系)もも」の講習会を開きました。篠ノ井の東部青果物流通センターで24日午前に開いた講習会には生産者約80人が出席しました。

会場では、営農技術員が生育状況や収穫・出荷時の注意点を説明。収穫期前の曇天・降雨により、着色よりも「熟度」がすすんでいることから、収穫のタイミングを逃さないよう呼びかけました。



実物を見て「色」や「熟度」の選果基準を確認

## コムギの初検査 品質向上へ

JAは篠ノ井の東部ライスセンターで7月2日、「コムギ」を初検査をしました。59検体を並べ、農産物検査員が粒の形状や容積量を目視等で確認。凍霜害や長雨によりやや2等の比率が高かったことから、生産者に適期収穫による品質向上を呼びかけました。



品質を検査する農産物検査員

## 適熟ブロン出荷につとめよう

特産果樹部会で「ブロン」の出荷が7月8日から始まりました。

これにあわせ、篠ノ井と若穂の2会場で、12日に講習会を開催。生産者と営農技術員が荷づくりのポイントや、タイミングを逃さず「適熟」出荷につとめることを確認しました。



着色状況や粒の大きさを確認

## 凍霜害克服めざす

野菜部会では、「スイートコーン」の出荷が7月14日から始まりました。出荷を前に6日、若穂果実流通センターで目揃会を開催。「地産地消」と「味」を強みに地元市場に出荷する方針を確認



出荷規格を確認した講習会

しました。生産者は「凍霜害の影響を克服しようと、今年はかなり栽培に力が入った。頑張った成果も含め、たくさん出荷したい」と意気込みました。

## 夏告げる味 ネクタリン開始

JAでは、6月28日から「ネクタリン」の選果を始めました。

篠ノ井の西部青果物流通センターでは、選果担当者が、外観の「傷」や「サビ」などの程度を目合わせし、基準を徹底した選果につとめています。

7月2日には主力の「メイブランド」が、5日には「サマークリスタル」が始まり、県内有数のネクタリン産地から、長野県の「夏を告げる果実」として、関東、地元、関西、中京方面の市場に品種リレーしながら9月まで出荷していきます。



選果作業がすすめられる



## 盆花の主力へコギク開始

花き部会菊専門部で、「コギク」の出荷が7月下旬から本格化しました。今年は7月1日から8月10日を重点取引期間に、盆需要にあわせて出荷し、生産者手取りの向上につなげます。

本格出荷にあわせ7月15日、篠ノ井の東部青果物流通センターで全専門部員を対象に目揃会を開催。営農技術員とJA全農長野講師が効率的な収穫・荷づくり作業方法や、重点販売期間の取り組み方針を説明しました。

生産者の一人は「盆花の主力として、多くの方に使っていただけるように一生懸命出荷していきたい」と意気込みました。



収穫週期の見極め方「つばみの色」を確認する生産者

## ユーコムス(パイナップルリリー) 出荷へ

花き部会球根専門部で「ユーコムス(パイナップルリリー)」の出荷が始まりました。この花は、30年前からJA管内で栽培が始まり、近年、部会の



花の開き具合を確認

振興作物として、収量・出荷拡大に力を入れています。7月17日に、篠ノ井の東部青果物流通センターで、生産者11人が講習。「花持ちの良さ」を強みに、安定価格での取引をめざしています。

## 生育段階別に出荷を

花き部会球根専門部は、産地化をめざす多肉植物「セダム(ベンケイソウ)」の講習会を7月26日に篠ノ井の東部青果物流通センターで開きました。生産者14人が出席。花の大きさや茎の太さを揃え、「グリーン」「花」「シード(種)」と生育段階ごと出荷に取り組み、市場との安定取引をめざします。



「セダム」を手にもって説明

## 軽量果菜 出荷を開始

野菜部会果菜専門部で、果菜類の荷づくり講習会を7月6日、3会場で開催しました。部会では、高齢化による野菜生産量の減少を食い止めるべく、「軽量」で労力軽減ができるものを地区の状況にあわせて推進。篠ノ井の旧村山出張所会場では、「ピーマン」「ミニトマト」の出荷方法を営農技術員が説明し、積極的な出荷を求めました。



ほ場で「ピーマン」の仕立て方を説明

## 涼しげな青い花 出荷へ

花き部会で振興する「ルリタマアザミ(ベッチーズブルー)」が7月上旬、出荷の最盛期を迎えました。この花は、性質にあわせて栽培土壌を選ぶ必要がありますが、耐寒性があり、株分けで増やせること、また、「青く涼しげで良い」との注目も集まっており、安定数量の確保に向けて、生産者への栽培推進に力を入れています。

4年前から栽培に取り組む松代の宮尾英一さんは、「露地でも作りやすく、価格も安定しているので、みなさんと良いものを出荷したい」と意気込んでいます。



収穫する宮尾英一さん(松代)



## 降ひょう・突風発生 対応急ぐ

松代・更北・若穂地区では7月11日、局地的に激しい風雨に見舞われました。ごく数分間「ひょう」も混ざり、農作物への被害が発生。JAでは、当日から翌日にかけて被害調査を行い、生産者に「特報」を配布し、自園の被害状況を確認することや、殺菌剤の散布などを呼びかけました。また、果樹生産者を対象に緊急対策講習会を12日から14日にかけて5会場で開催。被害を受けた「もも」や「りんご」「ぶどう」など品目ごとに、対策を説明しました。

篠ノ井地区では7月29日、局地的に突風が吹き荒れ、果実の落果、樹体被害が発生。JAでは状況にあわせて、それぞれに緊急対策を講じるよう、特報と講習会を通じて指導しました。



対応を説明した緊急対策講習会(若穂)

## 凍霜害・降ひょう 自然による被害へ行政の手厚い支援を

当JAとJAながのによる「長野市農業協同組合協議会」は7月19日、「令和3年農作物被害に関する要望」を長野市に対して行いました。長野市議会、長野農業委員会にも協力を得て、協議会長を務める神農組合長が加藤久雄長野市長を訪問。

4月の凍霜害、また、近年の異常気象による相次ぐ農業被害、さらには、7月11日に発生した降ひょう被害も含め、手厚い支援を要請しました。

神農組合長は、「台風19号、コロナ、凍霜害、そして降ひょうと、次世代を担う農家の生産意欲の減退を一番懸念している。総合的なバックアップをお願いします」と要請。これに対し、加藤市長は「台風19号からの復興へ、これからだというときに災害に見舞われ非常に残念。農業は長野市の重要な産業。市として、一緒になって頑張っていく」と、支援を約束しました。



要望書を手渡す神農組合長(右)

## 目揃会後の降ひょう 状況に応じて出荷・樹づくりを

野菜部会果菜専門部若穂班では、7月6日に「キュウリ」の講習会を開きましたが、11日の局地的な風雨と降ひょうにより、多くの班員のほ場で被害が発生。収穫中のキュウリや樹が傷み

出荷できないものも出るなど大きな影響を受けました。

降ひょう後、営農技術員が戸別に状況を確認し、被害を受けなかったものは規格に沿って出荷すること、葉や樹に被害が発生したものは、樹の再生を優先にし、8月以降の出荷につなげるよう指導しています。



品質を確認する生産者

## 傾斜地の草退治に一手を

JAと長野農業農村支援センターは7月20日、「リモコン式畦畔草刈機」の実演会を、大岡地区と信田地区で行いました。傾斜地で水田を営む両地区では、畦畔草刈りの苦労や農作業事故も多いことから、この実演会を企画。県と機械メーカーが共同開発する機械「カルズラー」と、「貸出事業」についてをセンター担当者が説明しました。JAでは、作業への活用も推進しながら、労力の軽減による営農継続と農作業事故防止を呼びかけています。



機械操作を体験する生産者



## 家族みんなでおいしいももを



JAでは7月26日、篠ノ井の西部青果物流通センターで、メディア向け「ももお披露目会」を開きました。これは、例年東京都の重点取引市場で行う「トップセールス」を、新型コロナウイルス感染拡大に伴い自粛したため、ももの披露の場が限られたことから、マスメディアを通じ、市場や市場関係者、また消費者に「グリーン長野のもも」をアピールしようと企画したものです。

JAから安藤常務と宮崎淳一もも部会長が出席。集まったマスメディアに向けて、安藤常務は「台風19号からの復興に向けて生産者みなが努力をメディアに向けて安藤常務がももPRしている。JAとしても、みなさまに良いももを届けたい」と協力を呼びかけました。宮崎部会長は、「ほどほどに雨をもらい、太陽の恵みをもらい、糖度も大きさも順調に仕上がっている。オリンピックも始まり、家族でグリーン長野のももを味わいながら応援してもらいたい」と、国際的なイベントにあわせてPRしました。

各社のテレビ番組では、この部会長のコメントとともに、生産者からの荷受け、選果や箱詰めの様子などが当日昼や夕方、翌日にかけて報道されました。

JAでは、引き続き、販売拡大やJA産農産物の周知拡大、事業活動のアピールに向け、生産者と連携し、コロナ対策などを講じながら、マスメディアを通じたPR活動を行っていく考えです。



ほ場で取材を受ける宮崎淳一もも部会長

## “冠”で旬の農産物をアピール

JAでは、令和3年度も地元サッカーチーム「A C長野パルセイロ」のスポンサーを務め、チームの応援と、チームを通じた「農産物」やJA事業のPRに取り組みます。

この一環でJAは7月4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「2021明治安田生命J3リーグ第14節A C長野パルセイロ対F C岐阜」の冠スポンサーを務めました。

企画として、両チーム選手に「もも」を、抽選で来場客100人に「トマト」を贈呈。また、試合前に安藤常務がピッチであいさつし、サッカーファンや次世代層、また、県外から訪れたサポーターなどに「農産物」や「JA」をアピールしました。



当選客に「トマト」を贈呈

ハーフタイムから試合後にかけては、抽選に当選した来場客が次々にJAブースを訪れ、JA職員から、賞品の「トマト」を受け取りました。岐阜から観戦に訪れたF C岐阜のサポーターは「試合には負けてしまったけれど、プレゼントをいただき、長野まで来て良かった」と喜んでいました。

JAでは、秋にも冠試合を予定しています。



選手が「グリーン長野法被」を着て入場

## 意欲の向上へ初品評会

特産果樹部会 ブルーン専門部は7月26日、「ブルーン品評会」を初開催しました。ブルーンは、生産者が個々で荷づくりする個選品目のため、この技術やブルーンの品質を競うことで、全体的な技術の向上とともに、生産者の意欲向上につなげることがねらいです。

品評会には、部会役員とJA営農技術員、販売担当者のほか、長野農業農村支援センターとJA全農長野担当者も審査員として出席。品種は主力の「サントス」を対象とし、見た目や熟度、ブルーム等を評価のポイントに審査し、「最優秀賞」「優秀賞」「優良賞」を選びました。専門部では、今後開催方法などを再検討し、ブルーン栽培を盛り上げる考えです。



審査をすすめる審査員ら



# つくろう・食べよう 長野県オリジナル

くだもの栽培が盛んな長野県では、「長野県オリジナル」の品種がたくさん生まれ、当JA管内でも、多くの生産者が栽培に取り組んでいます。今回の特集は、この「長野県オリジナル品種」です。

## “オリジナル”開発の目的

農業大国である長野県には、長野県で生まれ、長野県で大切に育てられている「長野県オリジナル」の品種が豊富です。オリジナル品種は、栽培がその土地に向いていること、ブランド化が可能なことなど、他所で作られた品種に比べて有利な点があります。なかでも「くだもの」は、県を挙げて新品種の育成を盛んにすすめています。

## 新品種を生む手法

新しい品種を生む手法は、「実生」といって種から育てる方法と枝変わりを見出す方法があります。また、「実生」から育てるには、①偶然発生した実生を見出す、②自然交雑実生(果実の種を利用)、③交雑育種(交配した果実の種を利用)の3通りがあります。

### 一般的な品種開発の目的

- よりおいしい味や品質をめざす
- 機能性成分を含む
- 高い収穫量を確保する
- 病気に強くする(耐病性)
- 管理作業が省ける省力的な品種
- 輸送性が高く日持ちがする

生産者視点・消費者・環境に  
配慮され開発されています。

など



手法	実生から育てる手法			枝変わり(突然変異)
	① 偶発実生	② 自然交雑実生	③ 交雑育種	
特徴	果樹園の中や隣接果実を捨てる場所などで発見した実生を育てる。	果実から種を取り出し、種をまいて実生を育てる。	種子親(母)と花粉親(父)を決めて交配し、成熟した果実の種を取り出し、種をまいて実生を育てる。	自然界で起こった突然変異により、果皮色(着赤)や成熟期(早熟系)等の性質が変化したものを見つけて利用する。
代表的な品種	ニホンナシ「二十世紀」(千葉県松戸市のゴミ捨て場に生えていたとされる)	りんご「王林」、「陽光」(ともにゴールアンアリシャスの種子から育成)	りんご「シナノスイート」(ふじ×つがね)	りんご「スターキングアリシャス」(アリシャス)、「やたか」(ふじ)

## 「長野県オリジナル」を生む長野県果樹試験場

「長野県果樹試験場」は、県が運営する長野県農業関係試験場の一つ。多くの長野県オリジナル品種を生み出しています。また、農業生産現場を取り巻くさまざまな課題の解決をめざして各種の試験研究に取り組むなど、長野県果樹生産を支えています。

長野県果樹試験場から  
生産者のみなさまへ

長野県オリジナル品種は、どれも長い歳月をかけて育てた作品です。生産者のみなさんにたくさん作っていただきたいです。

### 長野県農業関係試験場

長野県農業関係試験場では、消費者や実需者の多様なニーズに応えるオリジナル品種の育成、環境への負荷を軽減する病害虫防除技術、地球温暖化への対応技術、スマート農業技術の開発など、長野県の農業競争力強化につながる研究をすすめています。

【試験場】 ● 農業試験場 ● 果樹試験場  
● 野菜花き試験場 ● 畜産試験場 ● 南信農業試験場





# オリジナルを生む流れを追ってみよう

長野県果樹試験場で行われている「新品種誕生」までの流れを簡単にご紹介します。

秘密が多い研究機関なので、イラストでご紹介!!

## 1 10年先見て 求められる品種を ～育種の目標を決定～

まず、育種の目標を決める。目標は生産の課題(病害や作業効率、着色不足)の解消、消費者が求める味・見た目が着眼点。温暖化のなか、10～20年先の栽培環境も見据える。

### 今めざしている育種の目標(一冊)

- 「ふじ」「つがる」に替わる品種、「黒星病」に強い
- モモせん孔細菌病に強い品種
- 「種無し」、「皮ごと食べられる」、「ジベ処理の省力が可能」

## 3 10年かけて 1,000分の1へ ～実生から候補が選ばれるまで～

収穫した果実から種をとる。果実1個から、りんごは8粒ほど、ももは1粒の種が化れる。低温の環境に置いた後、種をまいて多数の「実生」を栽培。数年間大切に育て、花が咲くのを待つ。花が咲き実が付いたら、熟した果実から「一次選抜」を開始。まずは形や色などの外観を評価し、さらに試食して食味の良い果実の樹(実生)は残し、劣る樹は淘汰(伐採)する。選抜された系統は、台木に接いで果実品質や生育を調査し、新品種となり得る候補をさらに絞っていく(二次選抜)。ここまでの選抜により、残る系統はごくわずか。りんご・ぶどうは、実生1,000本を養成しても残るのは1割程度。



形・色・味さまざまな実ができる

ここまでの選抜により、残る系統はごくわずか。りんご・ぶどうは、実生1,000本を養成しても残るのは1割程度。

## 祝 品種登録

りんごで10年から20年  
もも・ぶどうで約10年



### “忍耐”の日々

育種目標の決定から最初の果実が採れるまで、りんごで5～10年、もも・ぶどうで3～5年ほど。ひたすら樹を育て、樹に花が付くのを待つ日が続く(途中で担当者が転勤することもある)。また、実が付いてからは、心を鬼にして伐採の判定…そして最終段階になって、出願が認められるか、いつ登録されるかなど、長きに渡って、じっと耐える日が続く…。



### 育種の選抜効率を高める ～マーカー選抜～

最近では果実の持ちもち性、黒星病抵抗性などに関わる「DNAマーカー」を指標とすることで、有望と見込める個体を早期に絞り込むことが可能となっている。見込みの低い実生を早く淘汰し、ほ場の利用効率、選抜効率を高めるのに有効。長野県果樹試験場では「りんご」で用いられ始めている。

## 2 わらうは親の“良い”ところ ～交配する品種を決定～

狙いの特性をもつ親を決める。花粉親品種(父)は、種子親品種(母)よりも花が早く咲く品種が良い。つぼみの段階で受粉し、袋をかぶせて訪花昆虫を避ける。果実にはマークを付けて、成熟まで大切に育て収穫する。



### 同じ親でも 同じ品種はできない!

りんご「シナノスイート」は「ふじ」と「つがる」を交配して生まれたが、同じように「ふじ」と「つがる」を掛けあわせても、「シナノスイート」は出来上がらないのが育種の難しいところ!

## 4 “長野でできる”を立証 ～栽培適正試験～

選ばれたものは、県内各地で栽培し、生育や果実品質を調べる。栽培地は標高差や降水量などを考慮し、調査母場(地点)を決めている。

試験場所は複数!!



## 5 60項目以上の厳しい最終審査 ～農林水産省 品種登録～

県内での状況が良ければ、農林水産省へ品種登録を出願する。形質60項目以上を調査し書類を提出。書類審査・現地審査を経て、品種登録の可否が決定される。

品種特性	審査官による審査	品種登録
区別性 均一性 安定性	【特性審査】 数は試験 現地調査 資料調査 【名称審査】	○
未稟履性 名称の適切性		×
		拒絶

Let's Try!

### 世界で一つ アナタだけのオリジナル品種を

「実生」や「枝変わり」によって、個人でも新品種の誕生に携わることができます。果実の種をとって実生を育てる場合、種を寒さに当てること、乾燥させないことが重要です。ももは、核を割って薄皮を剥くと発芽しやすくなります。また、樹の徒長枝から育った枝は、高確率で枝変わりの実ができるといわれます。もしかしたら、アナタがオリジナル品種の親になれるかもしれません。

※オリジナル品種を完成させた場合は、個人で楽しむ範囲にとどめましょう。優れた品種が誕生し品種登録を希望する場合、登録には未稟履性などの条件が必要になりますので注意が必要です。



# グリーン長野管内で作られる長野県オリジナルの果樹品種をご紹介します!

推 JA推進品種

長野県  
果樹試験場  
育種品種

南信農業  
試験場

偶 偶発実生

個 個人生産者  
(育種家)の  
育種品種

● 収穫期 ● 果重 ● 味の特徴 ● 栽培の特徴・注意  
記載のないものは、古い品種で切り替えがすすんでいる、  
もしくは、管内の圃場では馴染みにくい品種です。

りんご



シナノリップ

- ① 8月中下旬(早生)
- ② 300~350g
- ③ さわやかな味の「夏」の赤りんご
- ④ 色が良いため、暑害・日焼け注意



シナノドルチェ

- ① 9月中旬~10月上旬(中生)
- ② 300g
- ③ 果皮が薄くさわやかな酸味
- ④ 着色の関係で中山間地向き



秋映

- ① 9月下旬~10月上旬(中生)
- ② 300~350g
- ③ 甘味・酸味のバランスが絶妙
- ④ つるサビが多い



シナノスイート

- ① 10月上旬~下旬(中生)
- ② 300~350g
- ③ 甘く、果汁が多め
- ④ 着色の関係で中山間地向き



シナノゴールド

- ① 10月中旬~12月(晩生)
- ② 300~350g
- ③ 日持ちに優れた味のバランスが良い
- ④ 炭そ病・裂果対策が必要



シナノホッペ

- ① 10月下旬~11月(晩生)
- ② 300g
- ③ 色付きがよく甘さ酸味が良い
- ④ 寒入りを待って収穫する



シナノピッコロ 9月中下旬



シナノレッド 8月上旬



シナノブッチ 9月中下旬



りんご長果34 11月上旬

他にも

なつさかり

夏明 個 8月上旬

アルプス乙女 個 9月下旬

すわっこ 個 9月下旬

なかののきらめき 個 11月上旬



もも



川中島白鳳

- ① 7月下旬~8月上旬(中生)
- ② 250~280g ● 糖度が高く酸味少
- ③ 枝が折れやすいので支えが必須



なつっこ

- ① 8月上~下旬(中生)
- ② 300~350g ● 糖度が高く、大玉
- ③ 凍害に強いやすいため対策が必須



川中島白桃

- ① 8月下旬~9月上旬(晩生)
- ② 300g~ ● 糖度が高く硬めの果肉
- ③ 丁寧な人工授粉で結実確保を



黄金桃

- ① 8月下旬~9月上旬(晩生)
- ② 300g~
- ③ 黄色の果肉、熟すと柔らかい
- ④ モモせん孔細菌病対策をより万全に



たまき  
(ピクエッシュタマキジェー)

- ① 7月中旬(早生)
- ② 200~280g
- ③ 果肉が柔らかく多果汁
- ④ 樹勢維持がポイント



おどろき



紅晩夏



なつき

栽培の特徴や注意点は  
一冊です。  
くわしくはJAにご相談ください。



## ぶどう

**推** **果試**



**ナガノパープル**

- ① 8月末～9月中旬 ● 1粒13～15g
- ② 糖度は18～21度、皮ごと種がなく味の評価が高い
- ③ 裂果対策が必要

**推** **果試**



**クイーンルージュ<sup>®</sup> (果試G11)**

- ① 9月下旬～ ● 1粒12～13g
- ② 糖度が22～23度、味が良い  
令和3年度に出荷解禁！前評判が高い
- ③ 雨による裂果に曇り雨よけが効果的

推

## JA推進品種の栽培がオススメ

JAが推進する品種は、JAへの出荷者・出荷量も多く、市場からの需要も高いことから、市場と安定・高値取引ができ、これによって生産者の手取りアップにつながります。ほかにも、資材の大量注文で価格が下がり、流通経費も下げることが可能です。品目によっては荷づくりの手間も削減できます。ぜひJA推進品種をつくりましょう！



## プルーン・プラム

**推** **果試**



**サマーキュート**

- ① 8月中下旬(中生)
- ② 50～60g
- ③ 糖度19度と甘くさわやかな味
- ④ 裂果が少なく結実が良い

**推** **果試**



**オータムキュート**

- ① 9月中下旬(中生) ● 80g前後
- ② 糖度22度と甘味が強く酸味少
- ③ 収穫時期が遅いため、病害虫等対策を万全に

**推** **個**



**くらしまブルー**

- ① 8月下旬～9月上旬 ● 50g～70g
- ② 食味が良く若熟生まれ
- ③ 授粉がうまくいかないと不受果果が付く

**個**



**くらしま早生 8月中旬**

**果試**



**シナパール<sup>®</sup>(果試) 9月下旬**

## あんず

**推** **果試**



**信州大実**

- ① 6月下旬 ● 80～90g(大玉)
- ② 果汁多く、甘味もやや多い  
二つ割のシロップ漬けに向く
- ③ 豊後(梅)の授粉樹としても良い

**推** **果試**



**信山丸**

- ① 6月中旬 ● 40～50g(小玉)
- ② 果肉に繊維が少なく甘味は中程度
- ③ 凍害に強めの品種

**推** **果試**



**信州サワー**

- ① 6月中旬 ● 70～80g(中玉)
- ② 果肉の密度は中程度、果汁が多く甘味がやや多い
- ③ 割枯病に強い

**果試**



**信陽 6月中旬**

**果試**



**信月 6月下旬**

## なし

**推** **果試**



**サザンスイート 9月中旬**

**推** **果試**



**南水**

- ① 9月中旬 ● 350g
- ② 糖度が高く甘みが強い
- ③ 丁寧な人工授粉が必須

## ネクタリン・ワツサー

**推** **果試**



**サマークリスタル**

- ① 7月中旬
- ② 150～200g
- ③ 酸味が少なく甘くジューシー
- ④ モモせん孔細菌病に注意

**推 NEW** **果試**



**ネクタリン長果2**

- ① 7月下旬
- ② 160～190g
- ③ 甘味が強く酸味が少ない
- ④ 新品種で現在推進中

**個**



**ワツサー(早生・中生・晩生あり)**

**個**



**水野ネクタリン 7月下旬**

長野県生まれの品種は  
長野県で育てることで  
“ブランド”になります！

生産者も消費者もJAも  
みんなで長野県オリジナルを  
育てましょう！





## 「SDGsかるた」を贈る



小林浜子部長母と小林幸子副部長母が贈呈



女性部は7月16日・20日、JA管内の児童福祉施設（児童センター・児童館・こどもプラザ）23施設に「SDGsかるた」と「ちやくりん（食と農業の児童向け冊子）」を贈呈しました。「SDGs」の達成に向け、子どもたちにも理解を深めてもらうとともに、女性部として食と農業の教育活動を通じ、地域の児童の健やかな成長に寄与することを目的に、企画したものです。

16日には、小林浜子部長と小林幸子副部長が、10施設を訪問し、各センター代表者に贈呈しました。小林部長は、「子どもたちに、かるたで楽しみながらSDGsを学んでもらい、SDGs達成へ、家でもできることを知って、取り組んでほしい」と話しました。

## 新たな活動拠点「川柳支部」発足へ



設立を記念し関係者が記念撮影



青壮年部は新たに「川柳支部」を立ち上げました。JA川柳支所管内の青年・壮年生産者が対象。農作物の生産・販売に関する情報共有や仲間づくりを通じ、地域農業の維持・活性化に貢献して行く考えです。

設立総会を7月19日、篠ノ井の施設で開催。新部員や青壮年部本部役員、JA職員が出席し、顔合わせと方針、今後の展望などを話しました。新支部長に選ばれた羽田元毅さんは、「これからみなさんと力を合わせて、いろいろな活動に挑戦したい」と話しました。松坂正浩青壮年部長は、「これを機に、青壮年部活動と地域農業をますます発展させたい」と歓迎しました。

## 「手話」でSDGsにも意識を



手を動かし、表現を学ぶ受講生



JA管内に住む女性が参加する「JA女性力レッシ」は篠ノ井のグリーンパレスで7月21日、「手話」に挑戦しました。午前と午後に分かれて21人が参加。長野県知事の記者会見等でも手話を担当する手話通訳士を講師に招き、日常生活のあいさつ、身近な食べ物や動物、スポーツの名前、また、参加者自身の自己紹介など、それぞれの表現方法を学びました。

今回の手話講座は、聴力に障害を持つ方とも積極的に交流を持てるようにし、「誰一人取り残さない」というSDGsの取り組みにも意識を向けることを目的としています。カレッシ生は、「とても良い機会だった。自分でも学んで、どなたかのお役に立てるようになれば嬉しい」と話しました。

## 「刺し子」を教える



針作業を丁寧に指導する女性部員



女性部更北緑支部は、令和3年度も長野市立真島小学校の要請に応じ、「手芸クラブ」の講師を務めています。クラブには、4年生から6年生の児童11人が所属。2回目の活動を7月2日に行い、女性部員が講師となって「刺し子」を教えました。女性部員が針の使い方や刺繍の進め方を教えた後、児童は模様を描かれた布に好きな色の糸で刺繍を開始。児童の一人は、「初めてやって難しかったけど、縫うのが楽しかった」と話しました。

女性部では、引き続き、小学校の要請に応じ、学校教育現場への支援につとめる考えです。



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」に「JA自己改革」に取り組み、この改革方針として「農業所得の増大と地域社会への貢献」を掲げています。また、この目標を達成するために、取り組む事業活動は、「SDGs」の達成にも寄与しています。今回は、事業活動のうち、「営農事業」におけるSDGsにつながる取り組みをご紹介します。

**JAのアクション 営農事業を通じて貢献**

**【営農指導】**

JAでは、様々な担い手に対し、営農技術員による栽培技術指導や経営指導に取り組み、「農業者の所得の増大」と、これによる生産意欲の向上、地域農業の維持・活性化をめざしています。これは、SDGsの目標1・2・8・9・15にもつながります。

また、農業に興味を持つ組合員や地域住民、定年帰農者を対象に行う、「グリーン農業講座」や「果樹セミナー」では、基礎的な技術、販路を学ぶ場として、未来の農業を担う人材を育成となり、目標の4・8にもつながります。



担い手を対象に農業講座を開催

達成にかかわる分野



達成にかかわる分野



法人などスマート農業の導入がすすむ

**【スマート農業推進】**

JAでは、「スマート農業」を推進しています。スマート農業とは、ロボット技術や情報通信技術（ICT）を活用して省力・精密化、高品質生産を実現するための新しい農業の形です。この導入により生産者の負担を軽減し、農産物の品質安定化、農地の遊休化防止や農業生産の拡大につながり、SDGsの目標3・4・8・9などにも寄与するものと考え、多くの生産者に取り入れてもらえるよう、紹介・推進活動に力を入れています。



**グリーンコネク特協定先2JAからキラリと光る話題をお届けします**

グリーンコネク特では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**



野菜について話す小森代表

**地元の農業について知ろう！  
JAグリーン近江出張授業**

JAグリーン近江八日市南支店は7月1日、東近江市立御園小学校3年生を対象に野菜教室を開きました。野菜が食卓に届くまでの過程や、地元で生産される農作物について、同支店営農経済課・井口太輔職員が説明。また、東近江市農林水産部農業水産課・奥居勇汰主事、小学校近隣で小森農園を運営されている小森幸三代表と、農園で働く辻彩夢さんが招かれました。

野菜教室では、世界と地元の農家の人数や、農産物を紹介し、キャベツの栽培について説明。食害する青虫や、コンテナに高く積まれたキャベツの写真に、児童は驚いていました。

最後に、質疑応答の時間では小森代表に農家の仕事のことや、野菜を育てるコツなど、多くの質問が寄せられました。

**大阪**



配布したギフトクーポン券

**地元農産物を応援！  
ギフトクーポン券を全組合員世帯へ配布**

グリーン大阪では、新型コロナウイルス感染拡大による厳しい情勢の中、地元農産物の販売と組合員の健康づくりを応援しようと農産物直売所「フレッシュ・クラブ」と支店朝市で利用できる商品券（ギフトクーポン券・1000円）を全組合員世帯に配布しました。

このクーポン券により、新鮮な地元農産物を購入していただき、コロナ禍の下、暑い夏を元気で乗り越え、都市農業の活性化につながればと期待しています。



## 果樹 2021

# りんご



お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

りんご果実の品質、また、樹勢の維持には「施肥」作業がポイントの一つです。

今回は、「施肥の判断方法」、また、春から冬までの施肥についてお伝えします。

### 施肥のポイント 施肥のポイントは次の通り

- りんごを含む果樹は、「春」に最も栄養分を必要とするため、肥料の主成分である窒素・リン酸・カリウムを吸収できるように施用する。
- 永年性作物であるりんごは、毎年の管理作業が悪いと、翌年以降にも影響し、生産量や品質の低下につながるため、施肥の適正利用が必要。施肥基準と、自園の管理状況を確認する。
- 施肥量は、「毎年これくらい施肥していたから」という感覚ではなく、土壌診断の結果や果実の品質（着色や肥大）の具合、適正な樹勢（新梢の伸びや葉色）であるかに基づき、総合的に判断して適正量を施用する。（右記・大前提も確認する）
- 定期的に2年に1回は土壌診断を実施し、土壌の状況を確認することが大切。

### 大前提 「基準」はあくまで「目安」!

- 施肥の必要性の有無は、園それぞれ、毎年違う。「施肥基準」は、あくまで、目安となることを前提に、樹の様子を時期ごと作業ごと観察・記録しながら、施肥の実施・施肥量などを判断する。

#### 【観察・記録の“どれだけ”視点】

- ・どれだけ根が伸びやすい柔らかい土か（土の状態）
- ・どれだけこまめにかん水できるか（保水力）
- ・どれだけ枝が伸びたか（樹の状態）
- ・どれだけせん定で枝を切ったか（せん定状況）
- ・どれだけ早く摘花・摘果をしたか（作業状況）
- ・どれだけどんな果実ができたか（着果量・肥大・品質）

### 窒素の効果 樹勢に作用する「窒素」は、施肥時期により効果や注意点が変わるので、先に確認しよう!

窒素は、樹の生長に最も重要な成分だが、過多になると、徒長枝の発生が増える。また、着色が悪くなることや、果実の熟期が遅れたり、ビターピッド、コルクスポットといったカルシウム欠乏による果実障害につながることも、さらには、病虫害の発生や作業性の低下などにも影響があるため、「むやみな窒素分の施用は控える」ことを前提とする。

#### 【春 4～6月】春肥は果実と葉になる。

- 生産量の多い新わい化栽培では、春時期の施肥量を増やす。
- 春の肥料は重要だが、多すぎると、後になって新梢が伸びすぎるので注意。
- 肥料の吸収には水分が必要。春先は水分が少ないのでかん水も行う。

#### 【夏 7～8月】枝と果実になる。

- 枝や果実の生長につながるが、過剰の場合は品質低下、特に着色不良になることから、基本は「行わない」。この時期には窒素を「使い切った状態」がベスト。

#### 【秋 9～10月】根・細根となり、貯蔵養分が増える。

- 樹が弱りやすい早生・中生種は、収穫後「お礼肥」として収穫後に行う。お礼肥は、根や貯蔵養分となり、翌年の花芽の充実にも必要。
- 年内に吸収する量の施肥するために、分解・吸収が比較的早い肥料を使う。

#### 【冬 11月～3月】もと肥となる。

- もと肥として施肥するが、寒い冬は分解吸収がゆっくりとなる。分解に時間がかかる肥料を施肥して春に効かせる。
- 堆肥の施用やリン酸・カリなども、この時期にあわせて施肥する。
- なお、もと肥は11月～12月にかけ、「その年の生育」を見ながら行うことが必要。収穫量や品質に問題がなかったのであれば、例年同様に施用する。

### JAグリーン長野 土壌診断から導き出された施肥基準表

(kg/10アールあたり)

	N (窒素)	P (リン酸)	K (カリ)	Mg (マグネシウム)
ふじ	3.2	0.8	0.4	14.2
つがる・中生種	8.4	2.4	0.6	14.5

※土壌診断を行うと、リン酸・カリ・石灰が過剰で、マグネシウム(苦土)が少ない園が多く、この基準となっている。

### 土壌診断 自園の状況を数値で確認しよう!

- 作物を正常に生育させるためには、土壌中の養分状態を作物の要求する量に調節するとともに、他の成分とのバランスをとらなければならない。これには、土壌の不足する養分と過剰な養分を把握する土壌診断が必要。
- 実施の目安は「定期的」、少なくとも2年に1回がおすすめ。
- 土壌診断の申し込みは果樹営農技術員まで。流通センター・共選所に申込用紙と土を入れる専用封筒を設置中。9月以降は申込みが増え、診断結果が遅くなるので、申し込みは早め!



## 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(金)～16日(月)は休業いたします。ご理解をお願いいたします。

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

※中座に注意し、こまめに休憩と水分を取りながら作業をすすめましょう。

お問い合わせ  
各農業機械センター

農機センター (TEL)	8月								9月			
	13	14	15	16	21	22	28	29	4	5	11	12
農機センター (TEL)	金	土	日	月	土	日	土	日	土	日	土	日
藤ノ井 (TEL292-1369)						△					△	△
川中島 (TEL284-1671)							△				△	△
松代 (TEL278-8601)								△			△	△
更北 (TEL283-5043)									○			
若穂 (TEL282-6025)										△	○	△
信田 (TEL299-2225)	△										△	△





タマネギ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  
 ・栽培期間は長いですが、特別な寒さ対策は不要のため、初心者でも育てやすい。  
 ・同じ場所で連作しても連作障害が出にくい。  
 ぜひ、野菜営農技術員にお気軽にご相談ください。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

オススメ品種	種まき	植え付け	収穫	目標収量
甘70、泉州黄、ネオアース	9月	10月～11月	翌6月～7月	500kg/1アール

## 1 苗づくり 9月～10月

●苗床は次の条件に当てはまる場所にする。  
 ・日当たりが良く、土地が肥えている。  
 ・排水性が良く、乾燥しない。  
 苗床準備の注意点  
 ・苗床は本田として再利用しない。  
 ・pH6.0～6.5に調整する。

●種まきの2週間前までに苦土石灰を1㎡あたり100～150g、「JAファーム有機堆肥」を1㎡あたり2～3kgまき、深く耕す。

●種まきの1週間前までに「JAファームねぎ・玉ねぎ専用元肥」を1㎡あたり80～100gまき、畝を立てる。苗床が乾燥している場合は種まきの前日に十分に水をやり、土を湿らせておく。また、種まき前には表面の土を細かく砕いておく。



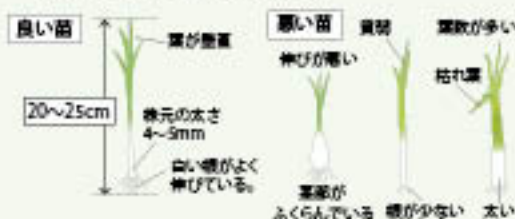
●10cm間隔で板切れ等を使い、「まき溝」を付け、種をすじまきする。覆土はなるべく薄くする。その後、十分に水をやり、切りワラをかける。  
 ●本葉2枚になったら、3cm間隔で間引き。



## 2 植え付け 10月～11月

### 苗の選び方

・苗の根が切れないように、前もって苗床に水をやってから苗を抜き取る。



### 植え付け準備

植え付けの2週間前までに苦土石灰を1㎡あたり100～150g、「JAファーム有機堆肥」を1㎡あたり2～3kgまき、深く耕す。植え付けの1週間前までに「JAファームねぎ・玉ねぎ専用元肥」を1㎡あたり80～100gまき。

### 植え付け

植え付けが早すぎると「とう立ち」し、遅れると凍み抜けが多くなり収穫量が落ちるので注意。

### 条植え

苗を配置後、土をかけ、足で株元を踏み、根を土になじませる。

### マルチ栽培

指先を差し込み、株元の土をしめる。マルチは穴をあける手間が省ける「JAファーム穴あき黒マルチ野菜・タマネギ用」がオススメ。



## 3 追肥 2月～3月

1回目の追肥は2月下旬、2回目の追肥は3月下旬を目安に行う。追肥は「JAファームやさいの追肥」を1㎡あたり20gまき。

### 条植え

列に沿ってくわで軽く溝を作って、追肥し、土をかぶせる。

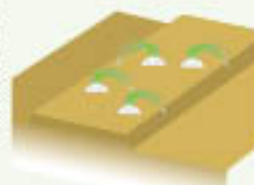
### マルチ栽培

株元に肥料をまき、軽く土に混ぜ込む。



## 4 収穫 6月～7月

葉の8～9割が倒伏し、天気の良い日に収穫する。早すぎると玉が小さい状態での収穫になってしまい、遅れると日持ちが悪くなるのでタイミングに注意する。



「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！  
 ・共通出荷では、主に地元市場からの要望が強く、地産地消や新産感を強みに販売を行っています。  
 販路拡大のため、青切ネット、加工用出荷等さまざまな方法があります。  
 自分にあった出荷ができますので、ぜひ挑戦してみてください。



# がんの早期発見

講師 長野松代総合病院 健康管理部  
保健師



日本における死亡原因の第一位は「がん」です。診断と治療の進歩により、一部のがんは早期治療が可能になりつつありますが、まずは「がんの早期発見」が重要です。今回は「がん検診」についてご紹介します。

## ●2018年の日本のがん罹患率

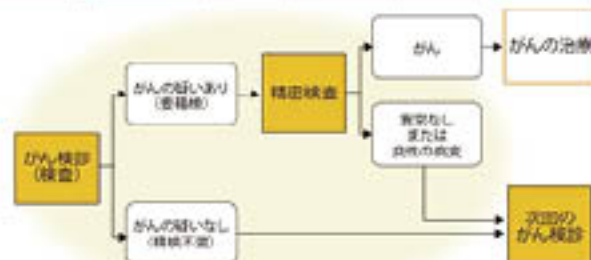
	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

## ●2019年の日本のがん死亡率

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	すい臓	肝臓
女性	大腸	肺	すい臓	胃	乳房

### ●がん検診とは

「がんの疑いあり(要精検)」か「がんの疑いなし(精検不要)」かを調べ、「要精検」の場合には精密検査を受ける必要があります。



引用: 国立がん研究センターHP

## ●5大がん検診の内容

厚生労働省「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針(平成28年一部改正)」より

(①対象者 ②受診間隔 ③検査項目)

### 胃がん検診

- ①50歳以上
  - ②2年に1回
  - ③問診に加え、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか
- ※胃内視鏡検査をお勧めします。



### 子宮頸がん検診

- ①20歳以上
- ②2年に1回
- ③問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診



### 大腸がん検診

- ①40歳以上
- ②1年に1回
- ③問診および便潜血検査



### 乳がん検診

- ①40歳以上
  - ②2年に1回
  - ③問診および乳房X線検査(マンモグラフィ)
- ※40歳以下の方は乳房超音波検査をお勧めします。また、40歳以上の方で隔年の検査で心配な方は乳房X線検査と乳房超音波検査を交互に行うのも良いです。



### 肺がん検診

- ①40歳以上
  - ②2年に1回
  - ③低線量CT、胸部X線検査および喀痰細胞診(ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の人のみ。過去の喫煙者も含む)
- ※喫煙指数=1日に吸うたばこの本数×喫煙している年数



5大がん検診の他に...

市町村の健診では前立腺がん検診(PSA)、肝炎ウイルス検診についても補助が出ます。

その他に当院人間ドックでは、腹部エコー検査、血液マーカー検査(オプション)も実施しています。実施機関によって検査項目が異なる場合がありますので、くわしくは各医療機関へお問い合わせください。また、検診でがんを発見できない場合もありますので、体調が優れない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## 出張♪グリーンカフェ「おうちで脳トレーニング」

50音表 前進・後進クイズ

番号を解いて、一つの文章にし、暑い夏を乗り切りましょう!

- 問1 とちのつゆべいな  
問2 つかでといをでい  
問3 おうらえまくよえ  
問4 さみもぬむぜんはやえ

ヒント①: 問1・2は進んで、問3・4は戻ろう

ヒント②: 五十音順表

わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	が	あ
	り	み	ひ	に	ち	し	き	い	
を	る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
	れ	め	へ	ね	て	せ	け	え	
ん	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お

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対策として、休業中です。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!



7月号答え 問1 音 問2 越





## ぶんげい



この暑さいつまで続く稲作にはよい夏となり豊作期待  
水田が海でおおわれて全滅かモゲトンまいてきていかに沈み  
カッコーの鳴き声遠くトラクター代かき作業田圃に訪む  
友達きて早や新草となりにけり世界を廻ける論議戦でやす  
イナビカリあたふたおろおろ一目散おへそかくしてくわばら桑原  
梅雨時睡手術して世の中交り洗髪頂き幸楽園  
青々と揺れる早前の月の夜にカエルかしまし求愛歌

大 更 信 磯 磯 更  
同 北 更 井 井 北  
関 市 松 番 長 飯 斎  
博 河 井 場 澤 鳥 藤  
英 子 信 晴 保 史 由  
明

益踊り目で追うだけの淡い恋  
裏えの予防に失ずは歩の意欲  
サラサラ血へ玉ねどいくつ食すやら

更 川 川 磯 更  
北 中 中 井 北  
宮 中 小 内 塚  
林 島 林 山 田  
雄 提 仲 克 敏  
一 治 江 子 明

■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。  
■投稿の際は差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 長野市藤ノ井布施電961-2 「ぶんげいらん保」

## 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〜

●7月号グリーンスポットの湯本さん、東京出身で若くて20歳で就農されたなんですよーと思います。農作業従事者はご本人だけなんて大丈夫ですか、心配になってしまいました。でも湯本さんの笑顔に、農業の未来がすこく明るく、楽しみに感じられます。ご活躍をお祈りいたします。(松代 サルビアさん)

●農業体験を機に、就農をめざした湯本さん…こんな生き方、素晴らしいですね。おいしいトマトをたくさん作ってください。応援したくなりました。(川中島 石井さん)

●先月号でご紹介した湯本さんは、担い手の中でも特にお若い方でした！若手生産者はもちろん、幅広い世代の生産者を応援するのがJAです。ぜひJAと一緒に、生産者みなさまの応援をお願いします。

7月号の特集はATMの使用方法についてですが、普段引き出しの時に使用することがほとんどですが、振り込みもできること、初めて知りました。(? さんしゃいんさん)

●ご利用される機会がありましたら、ぜひATMを有効にご活用ください。ただ、振り込み詐欺なども横行している許今ですので、少しでも不安を感じたら、支所窓口にご相談ください。

●梅雨の長雨で野菜が田の中でしっかりと根が張れず、グラグラとしています。雑草だけが元気な今年の梅雨もうじき開けそうです。(若穂 戸井田さん)

●家庭菜園をやっているのですが、とれた野菜のおいしさ、とても楽しめます。雨が降らずに野菜もぐったりしています。(稲里 清水さん)

●雨がなと思えばグリラになり、雨が続けば続きすぎ…これからも不安定な天気が続くのでしょうか…。農業にとっても人にとってもツライものがありますね…。

●選手の活躍の一方で、コロナの感染が広がり、不安です。みなさまもどうかご自愛ください。

毎年この時期になると、草取りに困っています。雑草の種類別に除草の方法を教えてください。(藤ノ井 リッチーさん)

●今後、広報紙でも対処法をお伝えできればと思います。なお、JAファーム店に設置の「ルール電子図書館」では、病害虫・雑草に効く薬剤を検索することができます。雑草の名前が分かれば、その雑草に効く薬剤を検索でき、雑草の名前が分からなければ、画面に出る写真から検索することができますので、ぜひご活用ください。

●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、広報紙発行月内はお答えできません。ご了承ください。

## \\ 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!!

1	5	9		14		21
	6			15	18	
2			12		19	
		8		16		
3	7		13		20	
4		10		17		
			11			

**ヨコのカギ**

① 最低気温が25度以上の夜のこと  
② 寺子屋では字の○○○○やそろばんを教えました  
③ 地球の中心部にあります  
④ 長良川で有名な伝統漁法  
⑤ 親戚の○○を頼って仕事に就いた  
⑥ 高速道路のサービス○○○○で一休みした  
⑦ 経路は千鳥○○○○とも呼ばれます  
⑧ 帰る客を玄関まで○○○○に行った  
⑨ 力士が腰に締めます  
⑩ 割、分、夏の次  
⑪ 虫が入ってこないように市団の周りにつるします

**タテのカギ**

① 磁石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます  
② 川や池の土手のこと  
③ 信号機で「止まれ」を示す色  
④ 家屋を壊して新しく造り直すこと  
⑤ 墨も料理に利用する魚介  
⑥ 大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い  
⑦ 令和3年の○○の日は8月8日。国民の祝日です  
⑧ ぬふた袋で知られる県  
⑨ 「五七五七七」などの形式で作られます  
⑩ 飛行機で人や荷物を運ぶこと  
⑪ 井戸端会議中に楽しむもの

カ	ウ	ク	カ	イ			
ス	イ	カ	ミ	シ	ト		
サ	ミ	イ	タ	サ	コ		
ン		ネ	コ	メ	イ	シ	
ダ		ゲ	ン	シ	ツ	チ	
ル		コ	ダ	マ	サ	ヤ	エ
		ウ	イ	ン	ク	ル	ス

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  
③ JA・広報紙へのご意見・ご感想  
日頃のご感想など、ご自由にご記入ください!!  
(おたよりコーナーに掲載させていただきます)

63 388-8007  
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は、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: 8月31日(火) 消印有効

8月号の当選者 (応募総数50通・当選通知7月29日)

- 原田智志美さん
- 吉田明子さん
- 赤石秀子さん
- 大久保直治郎さん
- 若林和英さん





## 事業分量配当金のお振込み時期となります

令和2年度分の「肥料・農薬・果実袋」のご利用に対する奨励といたしまして、令和3年度(令和2年度利用分)より、新たな還元制度「事業分量配当金」として、組合員みなさまのご利用分量に応じて、還元(配当)させていただくこととなりました。【旧制度:肥料・農薬・果実袋利用高奨励(通称:大口利用奨励)】

この配当は8月13日にお持ちの出資配当金の振込口座(JA口座)にお振込みいたします。

対象となるみなさまには、広報誌9月号とともに「令和2年度事業分量配当金のお支払いについて」(明細書)をお届けいたします。お振込み時期と明細書のお届け順が前後し、誠に申し訳ございませんが、何卒ご確認をお願いいたします。引き続き、組合員のみなさまのJAのご利用をお願い申し上げます。

### 【事業分量配当金制度の概要】

対象となるお取引: 肥料・農薬・果実袋の年間特別予約および肥料・農薬・果実袋の当用購入品の口座引き落とし分

取引量の考え方: 利用金額

対象期間: 3月1日～翌年2月末日

対象者となる方: 組合員 ※ご本人名義の取引に限ります

配当金額の決定: 決算結果に基づく剰余金処分案として対象期間終了後の総代会(5月)に上程する

配当時期: 出資配当金(8月)と同時期

配当金額: 対象事業の取引量(利用金額)に対し、総代会で決定された配当率を乗じて算出する

### 【明細書のお届けについて】

「令和2年度事業分量配当金のお支払いについて」(明細書)は、本誌9月号(お届け時期:9月10日前後)とともに、対象の方に配布いたします。



※明細書および封筒イメージ

### 【事業分量配当金は確定申告の対象です】

・お支払する事業分量配当金は、事業費用のマイナス(仕入れ割り戻し)となります。また、事業収入(雑収入)に計上することもできます。

※明細書の内容につきましては、本誌9月号に改めて掲載いたしますので、あわせてご確認ください。

### 【令和3年度のご利用における事業分量配当金制度の流れについて】

対象期間: 令和3年3月1日～令和4年2月28日間の利用分

対象のお取引: 肥料・農薬・果実袋の年間特別予約および肥料・農薬・果実袋の当用購入品の口座引き落とし分

配当の決定: 令和4年5月開催の通常総代会(予定)

配当時期: 令和4年8月(予定)

お問い合わせ 総合企画部 TEL293-2000



## 令和3年度 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、秋の農作業繁忙期に、農家を支援する「農作業お手伝いさん」を募集しております。研修もありますので、農業初心者の方も、安心して働けます。みなさまのお力をお貸しください!



作業内容: 脚立を使ったりんごの葉摘み・収穫など

対象: 自家用車で通勤できる方

●土・日・祝日働ける方大歓迎

●週5日以上勤務ができるを希望

賃金: 1時間856円(研修期間中)

申込み: 下記お問い合わせ先にお電話をお願いします  
事業説明会等の日程をお伝えいたします

お問い合わせ

(一社)長野市農業公社 TEL227-1650



## 店舗休業・時間短縮営業について

※益期間中、次の店舗の営業日程を変更いたします。

店舗	益期間中の対応
ローンセンター (サテライトプラザ南長野)	休業
不動産 (サテライトプラザ南長野)	14・15日 休業 13・16日 通常営業
JAファーム (篠ノ井・松代)	時間短縮営業 8:30~18:00

※益期間 8月13日(金)~16日(月)

また、JA仮決算棚卸作業につき、JAファーム店、営農資材センターにて、臨時休業をいただきます。

休業日: 9月1日(水)・2日(木)

対象店舗: JAファーム(篠ノ井・松代)、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

お問い合わせ 各店舗



## JAの動き(7月)

### 理事会

7月27日に第5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) 組合と理事との契約について
- (2) 令和3年度のJA杯、組合長杯ゴルフ大会について
- (3) 出資会の減口について
- (4) 賦課額等の変更について
- (5) 長期開発事業について

### 監事会

7月20日に監事会を開き、次の事項を協議しました。

- (1) 令和2年度末基準 体制整備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 期中決算監査着目点について

### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

JAでは7月中、役職員のエ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 7月12日

- (1) 事務ミスについて
- (2) 苦情等対応について
- (3) エンプライアンスの実践状況について
- (4) 自主検査の実施状況について
- (5) 県内会議の意見集約について

#### 経営会議 7月16日

- (1) エンプライアンスの実践状況について
- (2) 自主検査の実施状況について
- (3) 県内会議の意見集約について

JA長野県内部統制確立に向けた重点化対策の取り組み 7月中

- (1) 県下統一月間として、経済事業における現金管理について点検を実施
- 一般職コンプライアンス研修会 6月・7月
- (1) 各支所・事業所ごと、一般職員を対象にエンプライアンス研修会を実施
    - ①不祥事の未然防止について
    - ②情報漏えいについて

### 協同の成果(6月末時点/7月経営会議報告)

農産物販売高	5億8,902万円
貯金	2,065億 703万円
貸出金	366億2,361万円
長期共済保有契約高	5,909億2,653万円
購買品供給高	21億4,123万円
****	
組合員数	20,478名
うち正組合員	9,653名
準組合員	10,825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.nagano.or.jp/>



### 休日・夜間緊急連絡

- 緊急連絡時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



## 忙しいあなたに! JAまごころ宅配

JAのまごころ宅配は、毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする個人宅配サービスです。

お忙しい日々をお過ごしの方、買い物にご苦労される方、地産地消や安全安心にこだわる方などみなさまにピッタリ!ぜひご検討ください。くわしい内容、お申込みは食材センターへお問い合わせください。



### JAまごころ宅配コースは2種類

#### 1. おまかせコース

おまかせコースからは、4つのメニューから選べます。自動で商品が届くほか、チラシからも追加注文が可能です。

##### アレンジメニューA(おまかせ) ※

肉や魚など素材、簡単調理品まで幅広くお届けします(約8~10品/1回あたり)

##### アレンジメニューB(お手軽) ※

簡単に調理できるものを中心に素材や味付け品などを幅広くお届けします。(約6~8品/1回あたり)

##### たのしみ素材

手作り重視のご家庭向きに、魚や肉などの味付けをしていない素材をお届けします

##### いきいき便利(小セット・中セット)

調理に手間のかからない食品を中心に週1回お届けします(約6~7品)

※ご自身のお好みで商品の数量を増やしたり、取り消しすることができます。

2. 選べるコース  
毎週決められた曜日にチラシと注文書をお届けします。チラシに載っているものから、ご利用者様のお好みで食材をお選びいただけます。

両コースとも定期配送品の設定が可能  
牛乳や卵などよく使うものは登録しておく、自動でお届けします。

各メニューともご家族の人数にあわせて選べます。

価格 (1カ月あたり/2人分/税込):

アレンジA...25,000円 アレンジB...22,000円 いきいき便利...19,000円

### ご検討中の方にオススメ! 無料おためしセット

対象:JAまごころ宅配をご利用いただいたことのないご家庭(組合員様限定)

内容:次の①・②のうち、いずれかを無料でお試いただけます!

#### ①選べるアレンジメニュー(1週間分/2回)

- 肉や魚などの食材を組み合わせた商品セット  
(一例:塩紅鮭切身、信州豚ロース薄切、エリンギ など)
- ご家族の食卓にあわせて量の調整も可能

#### ②いきいき便利メニュー(1週間分/1回)

- 総菜など簡便食品を組み合わせてお届けします  
(一例:サバみそ煮、ねぎ巻き、一食ゆでうどん など)

お問い合わせ・申込み 生活部 食材センター Ta292-0658



## 第10回 JAグリーン長野フォトコンテスト開催

JAでは、9月1日より第10回フォトコンテストを開催いたします。くわしくは来月号の本誌、また、JAホームページで8月下旬よりお知らせいたします。



お問い合わせ  
総合企画部 企画広報課 Ta.293-2000



## 夏野菜と鶏肉のチーズ焼き

地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消

vol.147

### 【材料】4人分

ズッキーニ	1.5本(250g)
トマト	3個(400g)
タマネギ	1個(150g)
鶏もも肉	大1枚(300g)
ピザ用チーズ	60g
小麦粉	大さじ2と2分の1
塩	適量
黒こしょう	適量

A	ニンニク(すりおろし)	小さじ1
	酒	大さじ2
	コンソメ(顆粒)	大さじ1



### 【作り方】

① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・黒こしょうを振った後、小麦粉をまぶす。

② ズッキーニは1cm幅に切る。トマトはヘタを取って3cm角に切る。タマネギは横半分にして薄切りにする。

電子レンジやトースターで簡単に作ることができます。野菜から出る汁もおいしく、パスタ麺やパンにもあいますよ。

③ ①と②を大きめの耐熱ボウルに入れ、Aを入れて混ぜあわせる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で12分ほど、鶏肉や各野菜に火が通るよう加熱する。

④ ③を耐熱皿に移し、チーズをのせる。オーブントースターまたはオープンに入れ、チーズが溶けて焼き色がついたらできあがり。

温度の目安:トースター(1000W)、オープン(約250℃) 約8分



女性部若穂総支部のみなさん



② 細めのズッキーニは1cm幅に、太めは半月切りにしてから1cm幅にする。



③ 均等に熱が入り、味がつくように、全体をよく混ぜあわせる。



④ チーズはまんべんなく乗せる。たっぷり乗せるのもおすすめ。



### 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

### ズッキーニ

ズッキーニは見た目はきゅうりによく似ていますが、カボチャの仲間なのでカボチャのように栄養も豊富に含まれています。中でも「カリウム」を豊富に含まれており、血中の塩分バランスを整え、むくみを解消したり高血圧を予防する働きがあります。また「β-カロテン」も多く含んでおり、体内に取り込まれたβ-カロテンは必要な量だけ「ビタミンA」に変換され、抗酸化作

用、皮膚や口、鼻、喉の粘膜強化、目の健康を保つ働きがあります。さらに「ビタミンC」も多く含まれていますが、ビタミンCは熱に弱いといった特徴があります。ズッキーニは加熱調理されることが多い野菜ですが、生食も可能ですので、ビタミンCを効率的に摂取するにはサラダなどに活用するのがおすすめです。