

EverGreen

エバーグリーン

特集

押し 





“自分なりの農業”^{なみ}をつかむ

自分探しの旅の先

11月中旬から「長手」の収穫作業を始めた高野哲さんは41歳、就職6年目を迎えました。高野さんは大学卒業後、通信機器の会社員でしたが、「自分でやった」という感じがなくて、もっとやりがいがあった、価値観を変えてくれるようなものに出会いたい」と31歳で退職し、リュック一つ「バックパッカー」として海外へ「自分探しの旅」に出掛けます。

旅先は、フランスやアメリカ、カナダ、ケニアなど20か国ほど。農業や漁業、家や貯水槽の建築、船の修理、山岳地帯のレストラン、自給自足の生活まで、個々の家庭のさまざまな仕事において、労働を提供する代わりに食や宿泊先を提供してもらう制度を活用し、生活基盤を確保しながら、現地の人と交流を深めます。「これだということに出会えたら永住も視野に入れていた」といいますが、「価値観を変えてくれることはたくさんあったけれど、やりたいことは分からなかった」と2年で旅に区切りをつけて帰国。「人生は、流れなのかになって思ってた…その時々で行きたい方向に進んでいくこと、模索すること自体が好きだったのかも…」と呟きます。

帰国後、新たな就職先を検討する際、学生時代の経験思い出した高野さん。サーフィン

長手・ぶどう生産者 高野 哲さん

が好きで何度も海に通ったけれど、その地の友達のように良い波をつかめないし、全然敵わなくて…。でもそこから、自分の住む環境を生かすことが自分を輝かせるのかもって考えたんです」と、地元を広がる「農業」に目を向けます。ちょうど、農業大学の実践経営者コースの募集を目にしたこと、また、フランスでの有機農法、ケニアのコーヒー農場で働いた経験も相まって、流れるように「就職」することにしました。

自分なりの農業を模索して

農大に入り、実践的に経営を学んできた、「甘い香りで居心地がよくて…果樹園が、菜園のように感じていた」と果樹栽培に意欲的だった高野さん。タイミング良く、ぶどう園を借りることができ、また、農大の同級生からの「松代で農業をやるなら特産品の長手だな」との一言で「長手」を経営の主に据えます。方針が決まると「卒業まではあつという間…今もただけど、農業は目まぐるしい」という日々を過ごしたといいます。

2年の学生生活を経て就職し、基本は一人での作業。「栽培技術を磨くことに精一杯」で、天候に左右されること、思ったようにいかないこと、これらによって経営的な不安もあり、「落ち

野菜部会 根菜専門部



出荷規格を確認した目揃会（道島集荷所会場）



今年も良い長芋が採れています。生産者の高齢化が課題ですが、品質を統一して出荷しています。ぜひ消費者のみなさんにたくさん食べてもらいたいです。

野菜部会 根菜専門部長
真島敏範さん

野菜部会根菜専門部は、「長芋」を中心に、ゴボウや長ニンジンなどを栽培。松代農業総合センターで贈答用やイベント用に販売するほか、業務加工業者、県外の市場などに届けている。長芋は昭和30年代頃から松代町を中心に販売用の栽培が始まり、今日まで継々と受け継がれてきているもの。生産者の高齢化や台風19号の被害により生産者・生産量が減少しているが、契約栽培による労務負担の軽減、安定収入の確保につなげ、産地維持をはかっている。（専門部員 139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

今年の
収穫

第9回フォトコンテスト「晩秋から冬へ」



表賞 エバーグリーン
採用賞
撮影者 増田 恵
撮影地 大岡
撮影月 2019年12月
撮影評
切り詰めた露出、構図、色
味が素晴らしい、写真として
非常に完成された作品
です。鮮やかな空の色、空
気感、晩秋を感じます。



大型機械を操る高野さん



芋を折らないように掘り取る作業

込むことが多い」とホッリ。ただ、「失敗も多いけれど、植物の生命力のおかげで、思ったよりも作物がうまくできていて…植物の生命力に助けられているし、感動させられています」とほほ笑みます。

さまざまな経験を経て、高野さんは今、「自分は、型にハマったことをしなくても良いんじゃないか」と「自分なりの農業のカタチ」を模索しています。この一つとして、この10月から、農業の傍ら介護の仕事を始めました。週7日農業、週1晩介護のダブルワークで多忙を極め、「夜勤後に長芋掘りをする」とフラット

来ることもあるんですよ」と苦笑しますが、「新しい人とのつながりもできたし、金銭的にもメンタル的にも安定につながっています」と満面の笑顔。流れる時のなかで、自分の農業をつかもつと模索を続ける高野さんです。

氏名(年齢)：高野 恵さん(41)
営農地域：松代町大岡
経営者目録：長芋50アール、ゴボウ30アール
主な出荷先：JA流通センター、個人贈答(インターネット販売)
農作業従事者：本人、父母

手取りの確保めざす サンふじ開始

JAでは、11月8日からりんご「サンふじ」の選果を始めました。春先の低温・凍霜害、一部地区でのひょう害が着果量や品質に影響し、出荷量は例年の40～60%を見込む非常に厳しい年。JAでは、特別規格品や家庭用向け品(オープン箱)の荷受けを強化し、1個でも多く販売し、生産者手取りの確保をめざします。

りんご部会では、サンふじの選果を前に11月1日から5日にかけて各支部・地区別に講習会を開催。篠ノ井の西部青果物流通センターでは生産者約40人が「果実表面の傷」や「着色」の見本を確認しました。生産者は、「農家にとっては厳しい年だが、味の良いいんごはできたので、消費者のみなさんにたくさん食べてもらいたい」と話しました。



果実表面の傷など、選果基準を説明



検査するJA農産物検査員

種もみ サンプル目合わせ

JAでは、信更地区で水稻種子用として栽培される「種もみ」の目合わせを、10月29日に信更町の種子センターで行いました。JA農産物検査員とJA全農長野が3軒の種もみの形状や色など品質を確認。「青みがやや多め」と判断し、今後も注意を払って等級を決定していくことを申し合わせました。

情勢に合った安定量の出荷を

花き部会花木専門部は11月4日・5日、「ユーカリ」の目揃いを篠ノ井の東部青果物流通センターで開きました。両日あわせて70人が出席。営農技術員がユーカリ販売の特徴や出荷規格を説明しました。市場情勢として、11月中は全国各地の荷が集中するため、単価がやや下がる傾向にあることを営農技術員が報告。これをふまえ、年明け以降の出荷を見据えて出荷量を調整することや「見栄え」を意識した荷づくりを呼びかけました。

生産者は、「出荷時期で価格差もあるが、需要が伸びることに期待し、良い時期に出荷して、良い販売につなげていきたい」と意気込みました。



箱詰めを実演する営農技術員

信頼で契約販売を継続

野菜部会根菜専門部は11月5日、「契約長芋」の講習会を松代農業総合センターで開催しました。契約長芋とは、加工業者に出荷販売するもので、今年で15年目の取り組み。価格を決めた取引による安定収入の確保、選別作業を省略した労力軽減策で生産者の負担を減らし、長芋の生産維持をめざしています。

講習会には生産者36人が出席。JA職員が、今年の契約内容や出荷規格を説明しました。職員は、新型コロナウイルスにより業務加工用の物流が滞るなか、業者から得た「信頼」により昨年同様の契約数量・単価を維持していることを報告。その分「品質へのこだわり」が求められることを伝え、規格に沿った選別・出荷を要請しました。

今年は43戸が155トンの出荷をめざしています。



今年の生育状況を説明

生産者間の品質統一をめざす

えのきたけ部会は、篠ノ井の営農センターで11月25日、品質検査と目揃会を開きました。生産者とJA職員あわせて12人が出席。出荷規格や改善点を再確認し、生産者間の品質統一と、さらなる生産意欲の向上をめざしています。

品質検査では8戸が出荷した「えのきたけ」を、出荷者名を伏せた状態で並べ、評価基準に沿って色沢や形状などを生産者自身が評価。各戸とも「標準」から「良い」との評価を獲得しましたが、一部、水分過多のものなどもあったことから、より栽培管理を徹底して出荷していくことを確認しました。

山崎圭次部会長は「生産者の努力により品質もそろってきている。さらに品質を高め、“グリーン長野のえのきたけ”の有利販売につなげていきたい」と意欲を見せました。



品質検査を行う生産者

家庭用中心に販売 りんご即売会

りんごを扱う流通センター（篠ノ井西部、信更、真島、若穂）では11月中、「りんご即売会」を開きました。新型コロナウイルス対策として、昨年度同様に数日間の期間を設けて開催。春先の凍霜害で果実が大きな影響を受けたため、贈答用の受付を早期に終了し、家庭用向け品を中心に販売しました。女性客は「見た目は気にせずおいしくいただいている。大変なかで作ってくれている生産者さんに感謝している」と話し、購入品を吟味していました。



西部青果物流通センター会場(27日)



信更果実流通センター会場(15日～27日)



真島フルーツセンター会場(24日～28日)



若穂果実流通センター会場(23日・24日)

連日盛況!長芋大売り出し

松代農業総合センター直売所は、11月13日から12月19日まで、「長芋大売り出し」を行っています。毎年恒例の販売会。試食を提供するなどの企画は中止しましたが、特別価格品の販売や贈答用品の送料値引きなどで、来場客にサービスを提供しています。

11月中はテレビやラジオの取材による効果もあり多くの来場がありました。女性客は「こちらの長芋を送ると先方にとでも喜ばれる」と話し、贈答や家庭用向け品を購入していました。



家庭用向け販売コーナーで袋入りの長芋を選ぶ客

りんごで感謝を届ける

JAは、長野県りんごの日「いい(11)ふじ(22)の日(11月22日)」にあわせて11月下旬、管内JA長野厚生連3病院に、りんご「サンふじ」を寄贈しました。病院利用者への食事に活用してもらい、JA農産物に親しみを感じていただくことや、医療関係のみなさまに感謝を伝えることを目的としています。11月26日に南長野医療センター篠ノ井総合病院を訪れた神農組合長は、JA・組合員を代表して感謝を伝えるとともに「凍霜害があり非常に厳しく、農家も苦慮して出荷するなか、何とかお届けできた。ぜひ召し上がっていただきたい」と話し、宮下俊彦統括院長へ贈呈しました。



南長野医療センター篠ノ井総合病院では神農組合長が贈呈



長野松代総合病院では駒村専務が中村裕一統括院長へ贈呈



米を渡す高澤営農部長

米で地域貢献とSDGsへ

JAは11月30日、長野合同庁舎で行われた「子ども応援フードドライブ」に親子ふれあい農業塾で栽培した「もち米30kg」を寄付しました。この企画は、県がすすめる子ども食堂や生活困窮者への支援につながる活動の一環で、JAでは地域貢献と「SDGs」につながる取り組みとして支援しました。高澤営農部長が会場を訪れ、担当者に農産物を渡しました。

サッカー通じてJAと農産物をPR



滝澤生産販売部長(左)・桑原総合企画部長(右)がりんご贈呈



滝澤生産販売部長がピッチでPR

JAは、篠ノ井の南長野運動公園長野Uスタジアムで開かれた女子サッカーWEリーグAC長野パルセイロレディース対サンフレッチェ広島レディースナ戦の「冠スポンサー」を務めました。両チームへのりんご(サンふじ・シナノゴールド)の贈呈、来場者への農産物のプレゼント、ピッチでの代表あいさつなどを通じ、旬の農産物や農業やJA事業をPRし、JAとのお取り引きがまだない方や次世代層にアピールしました。

試合の結果は、AC長野パルセイロレディースの逆転勝利。農産物プレゼントの抽選に当たった来場客は「試合に勝って、農産物セットもいただけただけ記念すべき試合になった」と話しました。



長宇とりんごの詰め合わせを抽選約50組にプレゼント

「楽しかったよ」親子ふれあい農業塾

JAと更級農業高校は「親子ふれあい農業塾」を11月14日、篠ノ井のほ場で開きました。受講生13組が参加。ダイコンとカブを収穫した後、修了式を行いました。

式では、参加者児童がそれぞれ「楽しかった」「いろいろな野菜を作れてうれしかった」と感想を述べました。高澤営農部長は「これをきっかけに、ぜひ地域の農業に興味を持ってもらえればうれしい」と話しました。



高校生と一緒に収穫体験 高澤営農部長から修了証を受け取る児童



現地でJA職員が直接販売

静岡でグリーン長野をPR

生産販売部は10月29日・30日、静岡県の手袋デパートで消費宣伝販売を行いました。販売のきっかけは長野・静岡・山梨・新潟の中部4県が連携し、特産品の相互購入や観光の推進を通じ、新たな経済圏の構築をめざす長野県の事業の一環。JA職員が直接販売し、多くの静岡県民がりんご三兄弟[®]やシャインマスカットを買い求めていました。

おいしさに感動

JAと篠ノ井有旅の生産者が企画する「有旅ビューりんごオーナー」制度のりんごの収穫作業を11月20日・21日、同園で行いました。今年は全国の68組がオーナーとなり、新型コロナウイルス対策を講じて園を訪れ、園主が丹精込めて育てたりんごを収穫しました。栃木県からきた家族連れは「このりんごを食べてから、スーパーではもうりんごが買えないくらい、おいしくて感動している。毎年収穫が楽しみ」と話し、収穫を楽しんでいました。



真剣に収穫

ユーカリ栽培に挑戦しよう

定年帰農者や農業に興味のある人を対象にした「グリーン農業講座」は11月14日、花講習を行いました。受講生4人が出席。篠ノ井の「ユーカリ」のほ場で、花き営農技術員が、ユーカリ栽培の特徴や管理方法を紹介しました。

ユーカリは、管理の手間も少なく、他の花き品目に比べて作りやすい作物。花き部会員75人が栽培し、11月から4月頃まで出荷されています。営農技術員が、「花づくり初心者の方にも取り組みやすい」とすすめ、サポートしていくことを説明すると、栽培に前向きな声が多く寄せられました。



ユーカリを前に特徴を学ぶ

お 推し

あっという間に月日が巡り、2021年も残すところあと半月。
1年間の営農を振り返るとともに、2022年の営農計画を練り始める方も増えるこの時期、
来年の計画に役立てていただける**推し**のアレコレをご紹介します。



とは？

テレビやSNSなどで、「推し」という言葉を耳にすることはありませんか？
「推し」の語源は、推薦や薦めるという意味の「推す」からきていますが、近年は、「推し」一言で「誰かにすすめたいほど好き」「その人やモノを評価したい」「応援したい気持ちになる人やモノ」の意を含んで使われます。「ほかの人にも良さを伝えたい・知ってもらえたら嬉しい」という気持ちがニュアンスとして含まれていることも特徴です。

ちなみに、今から10年程前、アイドルグループが一世を風靡した時代、グループの中から最も好きな対象を「一推しメンバー」と表現するようになったことが始まりといわれ、これが短縮化されて「推しメン」、さらに簡略化して定着したのが「推し」といわれます。

今回の特集では、「知ってもらえたらうれしい」「ぜひおすすめしたい」という意を込めて
“**推し**”と表現してご案内します。

お もも疎植低樹高栽培

農作業従事者の高齢化で管理や収穫作業の負担が大きくなるなか、管理・収穫において、作業負担や労力の軽減、安全作業をめざせる栽培方法が「ももの疎植低樹高栽培」です。



- 軽トラックやスピードスプレーヤーが走れる樹間で、作業効率が良い
- 帆柱によって主枝先端を上げるため、樹の日焼けが少なく、果実に日がよく当たるので、糖度や着色が良い「品質の高い」ものができる

【特徴】

- 樹間(樹と樹の間)は10メートル(慣行は7~9メートル)
- 樹高を最大で3.5メートルほどにすることで、樹立4~5段目までの範囲内で、作業ができるようになる
- 日光がよく当たるので果実の糖度や着色が良い
- 初出荷は3年目からで、成木になるまで約7年
- 帆柱を設置することで、支柱が無くなり作業性が向上
- 当JA管内で研究された「篠ノ井流大草仕立て」と山梨県生まれの「大藤流仕立て」がある

【注意点】

- 樹間が広いと、慣行栽培に比べ、面積当たりの収量が落ちます。
- 新梢管理にやや手間がかかります。



▲ 低樹高で仕立てたももの樹

★種なし・皮ごと「ぶどう栽培」

近年、ぶどうは「大粒」「糖度が高い」「種がない」「皮ごと食べられる」品種の消費者需要が高く、果物のなかでも大人気！販売価格も高めを維持するなど、生産者にとっても★の品目です。



- シャインマスカット、ナガノパープルに加え、新品種「クイーンルージュ®」を「ぶどう三姉妹」と販売開始！さらに注目が集まっており、さらなる販売拡大に期待！
- 販売価格も良く、経営の安定化・規模拡大につながる

【特徴】

- シャインマスカット、ナガノパープル、クイーンルージュ®は種がなく、皮ごと食べることができる品種で生産に注目が集まり、若手・新規就農者も多い
- クイーンルージュ®は今年(2021年)より出荷が本格化。苗木の購入や栽培には、長野県との厳格な契約が必須

【注意点】

ただ植えればいい、作ればいいわけではなく、「品質がモノをいう時代」に突入しています。選ばれる産地になるために、基準と基本を守り、「品質」にこだわる栽培に取り組みましょう。



★りんご「わい化」栽培

りんごは、大きく分けて、「普通樹栽培」「新しい化栽培」「半わい化栽培」があります。普通樹栽培は、樹が大きくなり、樹の寿命も長いといわれますが、成木になるまで10年以上かかり、大きな樹を相手にするのは大変です。そこで、早期多収で樹を小型化させる「わい化」が主流になっています。



- 半わい化は普通樹と比較して開園時の費用が安い
- 新しい化は半わい化に比べ開園費用がかかるが、定植間隔を狭くして収量を確保することから、限られた面積の中でも多収が見込める

【特徴】

- わい化とは、普通樹の伸長を抑制し、一般的な大きさよりも「小型」に仕上げたもの
- 新しい化は、定植間隔を狭くし、トレリス(資材)で苗木を固定して樹を真上に伸ばし、「フェザー(側枝)」を誘引して実をつける
- 新しい化は、植えて2年目から収穫ができる
- 半わい化は普通樹と新しい化の「良いとこどり」の栽培方法

【注意点】

- 新しい化・半わい化の苗木は、苗木業者から入手するまでに1年ほどかかります。
- まだ新しい栽培方法であるため、研究しながらの栽培です。
- 排水対策も重要です。



▲新しい化のりんご園

★JAファームセレクト

JAファームセレクトとは、長野県内のJAファーム店が選ぶオススメの資材です。



- 自慢・お買い得な農業用資材

【特徴】

- 長野県内のJAファーム全店が選ぶ自慢の資材
- 季節に応じたラインナップで価格もお買い得



「ファーム通信」や店舗の表示に注目

★力 乗用モア(草刈機)

乗用モアは2021年、特に生産者からの需要が高く、多くの要望が集まった農機です。



- ゴーカート感覚の草刈り！軽快に作業ができる

【特徴】

- 人が乗って、ハンドルで方向を操作しながら座席の下の回転する刃で草を刈る

今年特に需要増！



▲人気機種の一つ

報 スマート農業「温度観測システム」

「温度観測システム」は、昨年度JAが試験的に導入したもので、管内9地点に設置しています。今年度より本格的に運用を開始し、凍霜害が懸念される時期に生産者への注意喚起に活用します。



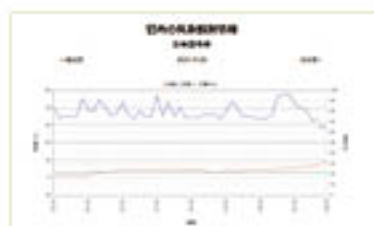
- 現地に行かずに温度観測ができる
- 令和4年度以降は生産者(組合員)もパソコンやスマートフォンで確認できるように現在システムを構築中

【特徴】

- 管内9地点に温度計・湿度計を設置し、3地点には、土壌水分計測器を設置
- 遠隔地に居ながら、パソコンやスマートフォンで現地の状況が分かる
- 凍霜害・低温の影響が懸念される春先に、夜間、外に出て現地に行かなくても限界温度が確認できるため、人(労力)への負担が少なく、凍霜害対策を講じやすくなる



▲温度計



この温度、湿度センサーの設置には地域への貢献を目的としたJA共済「地域・農業活性化積立金」を活用しています。

組合員にご確認いただけるページにつきましては、環境が整い次第、改めてご案内させていただきます。

得 年間特別予約

年間特別予約は、JAの推進品目を栽培する際に使用する「肥料」「農業」「果実袋」の注文制度です。先月号の本誌「特集」もご覧ください。



- 肥料は、本制度で予約する自己取り*が一番安い!

【特徴】

- 予約注文をしていただくことで、必要時に店頭で購入していただくよりも安く提供でき、コスト削減につながる

* 農産日に組合員に取りに来ていただくこと

助 JAの農業融資

農業の明日を担うみなさまの運転資金、設備資金、万一の「資金ニーズ」にお応えします。



- 運転資金、設備資金、災害時の緊急対策資金など、用途がさまざま!
- 農家のための低利な制度資金も!

【特徴】

- 農業を営む組合員で、認定農業者など条件に合致する方*専用*の各種融資制度
- ご利用者さまの用途にあわせた「最適な資金」をご案内

守 JAの自動車共済

万が一の「農機具事故」に備え、農業機械もご加入いただけます。



- もっぱら農業用に供する自動車の掛金は農家の「必要経費」として、申告時に計上できる! ※令和3年1月現在の法令等にもとづきます。

【特徴】

- 農作業中の事故による農業機械そのものの損害について「車両条項」にて保障
- 軽トラックによる農産物運搬中の事故による農産物(積載動産)の損害についても「車両諸費用保障特約**」にて保障 ※お支払いには所定の条件があります

ご加入にあたりましては、お近くのJA支所へお問い合わせください。

[21164940280]



【注意事項】本契約の契約内容によっては、本特約を付加いただけない場合もございます。本特約を共済期間中で途中解約・終了した場合、共済料金の払い戻しはございません。本件は新案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(任意特約情報)」および「契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

他にも 当JAには推しがいっぱい!

今回の推しは、数ある推しのうちの、抜粋です。

残念ながら本特集に載り切らなかったものについて、掲載されていないからといって、推していないなんてことはございませんので、ご安心ください。JAは組合員・生産者みなさまの営農の発展を推しております。また、JAは、みなさまにとっての推しJAになれるよう努めてまいります。引き続き、JAグリーン長野の推し活をお願いいたします!

営農懇談会

(12月7日～12月下旬)の営農懇談会資料では、営農にかかわる各種取り組み(推し)をご案内しております。あわせてご覧ください。



久しぶりの活動に 「はな」咲かす



若穂総支部(11月2日/若穂営農資材センター)



篠ノ井総支部(11月8日/JAファーム篠ノ井店)



女性部は11月中、新型コロナウイルスの感染が落ち着いてきたことをふまえ、各総支部で活動を順次再開しました。このうち、篠ノ井総支部、川中島町総支部、若穂総支部はそれぞれ、「寄せ植え」を行いました。総支部ごと会場を外にしたり、午前・午後の2班に分けたりと、3密対策を講じて開催。多くの部員が集まれる活動には戻っていませんが、部員は久しぶりに仲間と会い、近況報告など話に華を咲かせながら、可憐に咲く花の寄せ植えを楽しんでいました。



川中島町総支部(11月12日/JAファーム篠ノ井店)

稲わらでイベント飾りを手づくりしよう



講師陣に教わりわらを編む受講生



JA管内に住む女性を対象にした「JA女性カレッジ」は11月17日・24日、「稲わらでつくるクリスマス・正月飾り」講座を篠ノ井のくらしのセンター会議室で開催しました。各日午前・午後計4回に分けて総勢35人が参加。JA職員を講師に、稲わらの編み方を学び、1人2つのリースを作りました。稲わらを編むには、「コツ」と「力」が必要。受講生は、講師の手ほどきを受け、コツをつかみながら作業に熱中していました。

受講生は、「わらを編むのは久しぶりで楽しかった。ぜひ家でもやりたい」と話しました。

自主的な米栽培を青壮年部がサポート



児童と青壮年部員の連携作業



青壮年部松代支部は11月中、10月の稲刈りに続き、松代地区2小学校の米づくり「脱穀」作業のサポートを行いました。長野市立豊栄小学校では5年生が授業の一環として、また、6年生は自主的に田を借りて青壮年部のサポートのもとで、米づくりを学んでいます。

18日には、青壮年部員5人と6年生児童が脱穀作業を行い、乾かしていた「もち米」と「風さやが」の稲束を児童がハゼ棒から外し、青壮年部員が機械にかけてもみを収穫しました。児童は黙々と真剣に作業。青壮年部員は「とても真剣に作業をしてくれて嬉しい」と称賛しました。収穫した米は、児童がA・コープ松代店で12月9日に直接販売する予定です。

募集 組合員健康企画 「スマートフォン教室」

～スマホを使いこなして毎日の健康管理に役立てよう～

今回の組合員健康企画は、新企画「スマートフォン教室」を開催！通信機器メーカーを講師に、スマートフォンの使い方と「健康管理」に活用する方法を3回にわたって伝授します。

日にち	内容
1月21日(金)	入門編:基本的なスマホの操作・使用方法、安全使用のポイント
2月7日(月)	入門編:文字入力と電話、メールをマスター
2月21日(月)	基本編:インターネットやマップを使いこなそう

※時間は、いずれも13:30～15:30

3回出席も1回・2回目だけの出席も可

会場:グリーンパレス3階(篠ノ井布施高田961-2)

講師:NTTドコモスタッフ

定員:各回15名

参加費:無料

注:・スマートフォンをお持ちでない方も参加可能
・NTTドコモ以外のスマートフォンをお持ちの方でも参加可能

申込み:お電話にてお申し込みください
その際、どの回に出席するかお伝えください

申込締切:1月7日(金)

申込み・お問い合わせ
生活部生活課 TEL.293-2061



お知らせ 総合ポイントサービス ポイント交換について

組合員のみなさまのJA利用に応じてポイントを付与し、「JAまごころ商品券」と交換をさせていただく還元制度、「総合ポイントサービス」につきまして、令和4年度(令和4年3月)より新制度に移行いたします。

現在保有のポイントにつきましては、次のとおりの対応をさせていただきますので、ご理解をお願いいたします。

ポイント付与の取り扱い:令和4年2月末の付与分まで

残存ポイントの取り扱い:

- 2月末時点で1ポイント以上お持ちの方につきましては、出資配当金の振込口座に、1ポイント1円としてキャッシュバックいたします。(キャッシュバック時期は3月を予定)
- 従来の「JAまごころ商品券」との交換(500ポイントで500円券)は、システムの都合上、令和4年1月末までとなりませんので、ご希望の方は、支所窓口にお越しください。
- 500ポイント以上の方に発行する「ポイント残高のお知らせ」は、本年度は発行いたしません。現在保有のポイントは支所窓口にてご確認が可能です。
なお、キャッシュバックの際は、該当の方に「ポイントキャッシュバックのご案内」を発行いたします。(4月頃を予定)

お問い合わせ 総合企画部 TEL.293-2000



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



日野町長と販売ブース

日野菜を東京のイベントで販売！

滋賀県蒲生郡日野町は、東京都渋谷区のレストランTORQUE(トルク)で開かれる「近江日野商人の町めぐり散歩フェア」にあわせて11月6日、町主催のイベントを行いました。このフェアは日野町の歴史や自然などの魅力発信を目的に、同店と南青山のOVE(オーブ)の2か所です11月2日から28日の間に開催されたもの。イベントでは、伝統野菜の日野菜を使った料理プレートの提供や日野町の特産品が販売されるなか、町からの要請にあわせグリーン近江が準備した各種「日野菜漬」が並び、ほぼ完売しました。

イベントに参加した堀江和博日野町長は、「日野町としてこういった取り組みは初めてで、コロナ禍ということで縮小したイベントだったが、大変好評いただいた。引き続き首都圏はじめ全国に日野町の魅力を発信していきたい」と今後の意気込みを述べました。

大阪



筆文字アートの作品を手にする受講生

第1期女性大学「ワタシカレッジ」開講

グリーン大阪では、「ワタシカレッジ」という名称で11月10日、「第1期女性大学」を開講しました。「ワタシカレッジ」は、「JAファンづくり」の一環として、女性を対象に、「食と農」「暮らし」「文化」について、四季を通じて楽しく学び、JAを身近に感じていただく地域交流の場です。広報紙やLINEなどで募集したところ、20名の受講生が集まりました。

第1回目の講座は、「筆文字アート教室」。筆ペンを使って、自分らしい文字を自由に表現する体験講座でした。「ワタシカレッジ」は、今回も含め、5回の講座を予定しています。

果樹
2021

りんご



安定的数量と品質の良い作物を確保するためには、病害虫防除は欠かすことのできない作業です。

先月号に引き続き、今回は、近年発生が懸念される害虫と病気の対策についてお伝えします。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

ハダニ ハダニは足が8本あり、昆虫ではなく蜘蛛の仲間と分類され、防除が遅れると大量に発生する害虫です。**発生** 「ナミハダニ」と「リンゴハダニ」が多く、ナミハダニの影響が大きい。雨が多いと繁殖が抑えられ、高温乾燥で多発する。

1枝の葉に成虫・幼虫で50頭を超えると、着色・熟度・玉伸び・翌年の花芽に大きく影響する。

発生時期 粗皮下や落葉で越冬し、春に下草に移動し、梅雨明け後から急増する。発生最盛期は8月中旬から9月中旬だが、7月下旬や10月と長めに発生することもある。**薬剤防除** ①ナミハダニは繁殖力が高く、発生が増えてからでは十分な効果が得られない。人が園に入り「何かかゆい…」という状態のときには、すでにかかり増えている場合が多い。

②発生時期は年によって異なるが、6月下旬頃より幹の上の徒長枝の葉(下草から移動してくる)などをよく観察し、「ハダニがいること」を確認してから早期防除する。ダニ剤は、ほかの殺虫剤と違い、ハダニに「直接」かからないと、効果がない。

③抵抗性をつけないようにするため、同じダニ剤を連続して散布しない。使用は年に1回とする。ただし、商品名が異なっても、中身が同系統という場合があり、使用には確認と注意が必要。

④散布量を増やしてムラなくたっぷりと散布する。

⑤草刈機や除草剤などで、下草を処理することでハダニを樹の上にあげてから散布する。

補足 ダニ用の薬剤は、「ダニ剤」と呼ばれ、ハダニ専用のものが多い。

抵抗性が付きやすく、効果が低下してしまいやすく、抵抗性の発生により使用できなくなった薬剤が多数あり、現在も、「とても効果を発揮する(よく効く)」薬剤はない。「まあまあ効く」「そこそこ効く」「何とか効く」ダニ剤を組み合わせて使っていくしかないことが現状。

現在効果が高いとされている薬剤は次の2種類

・コロマイト乳剤…残効が短い、即効性がある。→急増したというときのピンチヒッター

・オマイト水和剤…長年使用されている大ベテランの薬剤。→8月に使用し、価格も経済的。

★このほかの薬剤(ダニ剤)は、JAの防除層を参考にしてください。

腐らん病 りんごのなかで、最も防除が難しい病害の一つです。**病斑** 病斑部は淡褐～赤褐色で、湿ってやわらかく、発酵臭(アルコール臭)を発する。その後、乾燥して表面にブツブツと黒い粒(胞子殻)を作り、5月頃に黄色の糸くず(柄胞子)を噴出する。**感染源** 感染源は傷口のみで、病斑は年間を通じて広がる。特に4～6月は盛んに拡大する。**防除** 防除には総合的な対策が必要となる。

①切 除…重症時は伐採し、直ちに焼却するか埋める。放置すると感染源となり、周囲に広がるため、最優先で処理し、発生箇所のせん定作業は最後に回す。

②薬剤散布…定期散布を徹底する。休眠期の防除が特に重要。しかし薬剤散布だけでは防げないので、総合的な対策も講じる。

③治 療…枝に発生する「枝腐らん」は切除して焼却する。葉が茂って枝が隠れる前を見つけること！

幹に発生する「胴腐らん」は紡錘形に削り、殺菌塗布剤(トップジンMペーストなど)を塗る。ほかにも「泥巻き」「わら巻き」などの方法もある。

④傷の保護…せん定後の切り口に塗布剤を、幹や主枝など日焼けしやすいところへ白塗剤を塗り、菌が感染しない状態にする。せん定時もデベツ切りにしない。

⑤樹勢維持…せん定や施肥・着果管理で適正な樹勢にし、感染しにくく、回復しやすい状態を保つ。

⑥早期発見…見つけ次第対処する(後回しにすると忘れて被害が拡大する恐れがある。)

りんご部会では春に生産者による点検や被害枝の処分を協力して行っている。

補足 実際の現場においては、間違った削り方で再発しやすいなど、課題が多い。

病斑の正しい削り方で、治りやすくする。菌が残らないよう多めに削り取る。



農業機械センター 土・日・祝日休業について

農業機械センターは、11月から2月まで、土・日・祝日は全センター休業とさせていただきます。平日(8:30～17:00)のご利用をお願いいたします。なお、12月29日(水)～1月6日(木)は年末年始休業をいたします。

野菜 2021 レタス

レタス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！
 ・露地栽培でよく育つ。また根が浅いため、プランター栽培も可能。
 ・害虫被害が比較的少なく、アブラナ科(キャベツ・ブロッコリーなど)の「コンパニオンプランツ※」としてもオススメ。
 (※近くに植えることでお互いの生育に良い影響を与える。)
 ぜひ、野菜富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	春まき	夏まき	目標収量
春まき:ノーブルSP、ステディ 夏まき:シナノグリーン	種まき:2月中旬~3月上旬 植え付け:3月中旬~4月上旬 収穫:5月中旬~6月上旬	種まき:7月下旬~8月上旬 植え付け:8月下旬~9月上旬 収穫:9月下旬~10月上旬	400kg/ 1アール

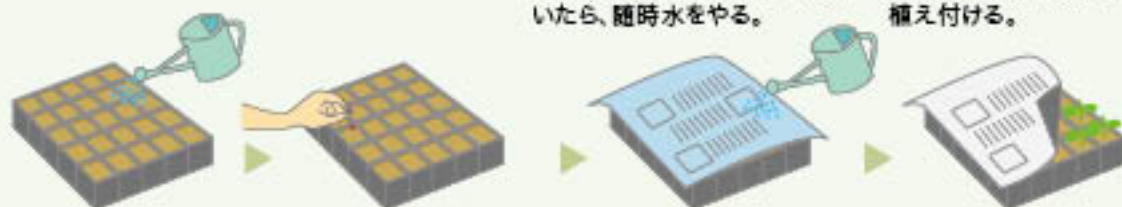
1 苗づくり 春まき 2月中旬~3月上旬 夏まき 7月下旬~8月上旬

セルトレイに床土をまんべんなく詰め、水をたっぷりやる。

1穴につき、1粒ずつ種をまく。その後、薄く覆土し、軽く水をやる。

トレイを新聞紙で覆い、新聞紙の上から水をやる。発芽までは乾燥させないように注意し、新聞紙と床土が乾いたら、随時水をやる。

発芽したら新聞紙を外し、水やりは控えめにする。(朝たっぷりやり、午後はやらない。)本葉4~5枚に育ったら、畑に植え付ける。



2 畑の準備・植え付け 春まき 3月中旬~4月上旬 夏まき 8月下旬~9月上旬

連作障害の発生を予防するため、2年以上キク科(レタス、ごぼう、春菊等)を栽培していない場所を選ぶ。

植え付けの2週間以上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まき、深く耕す。

植え付けの1週間前までに「JAファームやさいの元肥」を1㎡あたり100~120gまき、土とよく混ぜる。その後、畝を立て、マルチを張る。

植え付け前日、苗に十分な水をやる。苗をトレイから引き抜くときは茎を持ってゆっくり引き抜き、根鉢を崩さないように植え付ける。このとき、子葉が出る程度に浅く植える。



注意 レタスは酸性土壌での生育が悪いので、土壌pHを6.0~6.5に調整しましょう。また、暑さに弱いため、被覆資材(マルチ)は地温が上がりにくい白黒マルチ(表面が白、裏面が黒のマルチ)がオススメです。

3 収穫 春まき 5月中旬~6月上旬 夏まき 9月下旬~10月上旬

葉が巻き、球を押したときに「ゴムまり」のような弾力がある頃が収穫適期。球を手で押し上げながら包丁などで切って収穫する。切り口が雨に当たると腐るため、雨天時の収穫は避ける。



販売UP 「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！
 ・八ヶ岳など県内の有名産地のものが出荷される前(5月頃)の需要が高いため、早めの出荷がオススメです。
 ・直売所では地元産のものが求められます。初めての出荷や少量出荷の際は、ぜひ直売出荷に挑戦してみましょう！

上手に食べて防ごう ロコモティブシンドローム

講師 長野松代総合病院 栄養管理部
管理栄養士



「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」（以下ロコモ）は、加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ロコモを予防するためには、加齢によって筋肉や骨密度が減ってしまう前からバランスのよい食事から骨や筋肉をつくることと、運動をして骨や筋肉を使うことの両方を日常生活に習慣づけることが大切です。



ロコモ予防の食生活のポイント

〈筋肉を作るためには…〉

筋肉を作る主な栄養素のタンパク質は肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。特に肉や魚などの動物性タンパク質には、必須アミノ酸が多く含まれており、筋肉作りには欠かせません。



〈骨を作るためには…〉

骨を作る主な栄養素のカルシウムは牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や小魚に多く含まれています。カルシウムの吸収を高めるビタミンD（鮭やイワシなどの魚類やきのこ類等）、骨を形成するビタミンK（納豆や緑黄色野菜等）もあわせて食べるようにしましょう。

カルシウム



ビタミンD



ビタミンK



〈バランスのよい食事とは…〉

主食（ご飯・パン・麺）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜）をそろえてバランスよく食べましょう。主食、主菜、副菜に乳製品や果物をそろえることで、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素を網羅することができます。

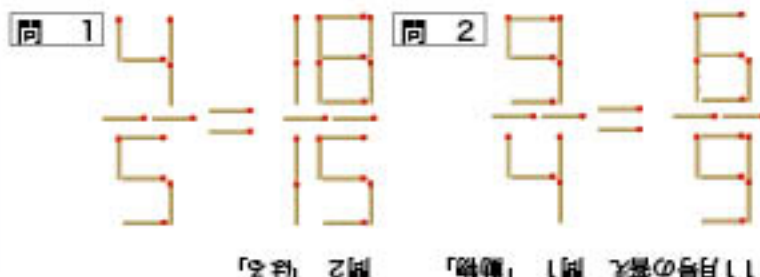


ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を毎日欠かさず生活の中に取り入れ、筋力の低下、バランス能力の低下による転倒・骨折を予防しましょう。



出張♪グリーンカフェ

\\好評\\ マッチ棒クイズ マッチ棒を1本動かして、正しい式にしてください。



1月より「グリーンカフェ」を再開いたします

日時: 令和4年1月18日(火)AM10:00~
会場: 川中島ふれあいセンター(川中島支所併設)
内容: 病院講話「ストレッチと筋力アップ」
対象: 65歳以上の組合員・地域の方
定員: 20名
注意: マスクの着用・検温にご協力ください。
お茶会はありません。
ご参加の場合、前日までに生活部 生活課
(Tel293-2061)までお申込みください。

ぶんげい

公園の桜並木は色付きて夜のライトに一際映える
あゝコロナ死んだふりして次を得つ他断大敵を討てねは
もみじ帯ら嵐に連れられいずこやら下弦の月にドラライブ
学校の給食メニュー食材による里シビエ地産地消
コロナ禍しばし休職ひざほれと正月ねらうはおもい場とかや
豆打ちで弾ける音の心地良き番茶黒と色とりどりに
晩秋の夕焼けに浴け赤とんぼ冬の使いの木枯らしに乗り

更北 齋ノ井 大岡 信更 齋ノ井 更北 齋ノ井
齋ノ井 関 博英 松井 信子 香場 晴嘉 長澤 保 市河 麗子 飯島 教史 齋ノ井 由明

告白がスルーばつちのクリスマス
冬の夜や秒針刻を削る音
洗濯機家族のドラマ知っている
新米を試食し子らと笑みこぼれ
マスクにもお洒落心が火を放つ
財源は言わず支給で人気取り

更北 高林 雄一
更北 塚田 敏明
更北 内山 克子
松代 石坂 昭江
川中島 小林 伸江
川中島 中島 捷希

■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。
■投稿の際には姓をお書きください。
■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 〒389-8007 長野市藤ノ井布勢南田961-2 「ぶんげいさん」

●応募締切:12月19日(日)消印有効

おたより ~読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します~

◎手紙をした顔がいまいち、畑は荒れて悲しいばかり、A・コープで生産者の果物、野菜をありがたいていただいています。大変な仕事、皆様どうぞご自愛を。(篠ノ井 満ゴムさん)
◎毎日の犬の散歩の際ももの木があり、冬の初めのせん定から収穫まで本当に手がかり大変だと拝見しています、立派なものに感謝していただいています。農家の方、これからもよろしくお願ひします。(？ みっこちゃんさん)
●生産者のみなさまへの読者さまからのメッセージ、ありがとうございます。本誌を通じて生産者さまにお届けします、読者のみなさまもおいしい農産物でぜひ元気に冬をお過ごしください。

「倉庫を整理整頓しよう」のタイトルが目にとり、我が家の倉庫の整理をしました。おかげさまですっきり、来年もがんばろうという気持ちになりました。(松代 ヨッコちゃんさん)
●来年への意欲のきっかけになりうれしいです。これから大そうじの時期にもなります。整理からの整頓で、気持ち良く新年を迎えましょう!

あれほど元気のよかった田畑の雑草たちも今は…。ほっとするよな、淋しい気もする季節です。(篠ノ井 かかしさん)
●生産者さまにとってはもちろん、田の土にとっても貴重な休息の時間でしょうか。

●表紙の物がたくさんなっている写真ステキ!今年はこの物もなりが少ないですが、この写真は昨年のものでしたんですね。おばあさんの表情がとてものどかな景色とマッチしていて癒されます。(篠ノ井 勿忘草さん)
●「アーひと休み」(表紙)のおばあさんが人形だと思いました。これはほんとうにおもしろいフォトだと思います(川中島 石井さん)
●毎月主人とエバーグリーンの表紙の風景をあてっしています。山、田畑、そこで生きる人の姿やお顔、心がホッとこみます。(信更 布そらりさん)
●撮影者さまが何度も大岡に遊び、地域の方と交流を深め、その絆で撮影した作品とのことです。それが表現された、JAのフォトコンテストらしい「ほっこり」する作品だと思っております。読者のみなさまも、ぜひ今度は「撮影者」になり、表紙写真にも活用させていただく「第10回フォトコンテスト」にご応募ください!くわしくは19ページをご覧ください。

お願い ●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等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。

ククロスワード

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	6	11	14	18	22
2		8		15	
		9	12		19
	7			16	
3			13		23
4		10		17	20
5					21

元月号の答え

サ	ツ	マ	イ	モ	ブ
カ	リ	ン	リ	ネ	シ
ナ	ネ	ツ	ウ	カ	
サ	ン	バ	イ	ズ	
カ	フ	ク	ウ	ア	ケ
メ	サ	ト	ウ	キ	ビ

①クイズの答え
②氏名(ペンネーム)
③住所
④年齢(任意)
⑤性別(任意)
⑥電話番号
⑦JA-店舗名への応募ご希望日曜日も可。ご自由に記入ください!
(※たよりコーナーに掲載させていただきます)

389-8007
63
JAグリーン長野
クロスワード係
長野市藤ノ井布勢南田
06102

ヨコのカギ

- ① 一年の終わりに、年の〇〇
- ② 広葉樹の落ち葉を乾燥させて作ることも
- ③ 農機具などをしまっておく建物
- ④ 定期貯金が〇〇〇を迎えた
- ⑤ 家事をする際に着ける前掛け
- ⑥ 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- ⑦ スプリングとも呼ばれる部品
- ⑧ 酒よりお菓子の方が好きです
- ⑨ 探知のものには付いていません
- ⑩ お〇〇〇の家に同質版を回した
- ⑪ 食べ過ぎると手が黄色くなるかも?
- ⑫ 大みそかの空に響く除夜の〇〇
- ⑬ プラスでもマイナスでもないことを示す数字

タテのカギ

- ① 石川県を代表する色絵磁器といえは〇〇〇焼
- ② 出生届を出すまでに決めます
- ③ 花などで作るハワイの飾り物
- ④ オップ・ステップ・〇〇〇〇
- ⑤ 炭を入れて使う暖房器具
- ⑥ kg、kmのk
- ⑦ はがきを買ってきて〇〇〇状を書いた
- ⑧ 弓に矢をつがえて狙うもの
- ⑨ ソーセージの一種、薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- ⑩ サンタクロースのそりを引きます
- ⑪ 木枯らしも嵐(おろし)もこれ
- ⑫ 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- ⑬ まきをくべて使う暖房器具。ペナカはロシア風のこれです

※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きますようお願い申し上げます。

応募ハガキの記入方法

※応募に際して記入いただいた個人情報、本誌編集および当選商品発送以外には使用しません。
●応募締切:12月30日(木)消印有効
10月号の当選者 (応募総数40通・当選通知11月24日)
○神田勝實さん ○近藤茂子さん
○大久保明子さん ○藤拓子さん
○山岸ふじのさん



年末年始のATM営業のご案内

	12月30日 木	12月31日 金	1月1日 土・祝	1月2日 日	1月3日 月
篠ノ井支所	8:00~ 20:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00
塩崎支所 綿内支所	8:45~ 18:00	9:00~ 17:00	休止	休止	休止
更府支所 大岡支所	8:45~ 18:00	休止	休止	休止	休止
松代支所	8:45~ 20:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00
中津支所 川中島支所	8:45~ 19:00	9:00~ 17:00	休止	休止	休止
更北支所 若穂支所	8:45~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00
A・コープ 3店舗	9:00~ 20:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00
篠ノ井総合病院	9:00~ 18:00	9:00~ 14:00	休止	休止	休止
長野松代総合病院 若穂病院	8:45~ 18:00	9:00~ 14:00	休止	休止	休止
上記以外の店舗	通常	休止	休止	休止	休止
セブン銀行ATM イーネットATM ローソンATM	7:00~ 23:00	7:00~ 23:00	7:00~ 23:00	7:00~ 23:00	7:00~ 23:00

※窓口業務につきましては、12月30日(木)をもって終了し、新年は1月4日(火)から開始いたします。

※ATMは、1月4日(火)より通常稼働いたします。



JA共済みすゞ学生会館 学生入居者募集

JA共済では、東京都杉並区にある「みすゞ学生会館」の学生入居者を募集中です。お申込みは支所共済窓口までお早めどうぞ！



募集対象：令和4年度の新入学生(大学生・短大生・専門学生)
居室：23.3㎡

- エアコン、収納、洗浄式トイレ完備
- BS放送受信可、インターネット接続可
- 完全個室のワンルーム、万全のセキュリティー

場所：京王井の頭線・杉並区久我山(渋谷・新宿・吉祥寺へアクセス抜群)

募集人員：68名(男子28名、女子40名)

室料：59,000円/月(+共益費8,000円/月)

※入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます

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

お問い合わせ 各支所共済窓口

JAの動き(11月)

理事会

11月26日に第9回定例理事会を開き、次の事項を協議・承認しました。

協議事項

- (1)経済事業拠点モニタリングの結果と今後の対応について
- (2)議規規程等の変更について
- (3)賞賛懇談会の開催について
- (4)農業開発事業について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

JAでは11月中、役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。

コンプライアンス委員会幹事会 11月15日

- JA長野県内総統制に向けた重点化対策の取り組みについて
- コンプライアンスの実践状況について
- 自主検査の実施状況について
- 課内会議の意見集約について

経営会議内 11月18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
日常業務における留意事項について

職場環境調査の実施

- 各事業所の巡回
環境美化等への取り組みについて調査



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.jian.or.jp/>



協同の成果(10月末時点/11月経営会議報告)

農産物販売高	38億7,689万円
貯金	2,094億4,220万円
貸出金	372億 40万円
長期共済保有契約高	5,835億9,508万円
購買品供給高	38億 724万円

組合員数	20,471名
うち正組合員	9,587名
準組合員	10,884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



金融窓口 手数料の新設・改定について

令和4年3月1日より、金融窓口の手数料につきまして、次のとおり、新設・改訂いたします。ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

新設手数料

窓口硬貨入金手数料
金種指定払出手数料

取扱枚数	手数料(税込)
1~100枚	無料
101~1,000枚	330円
1,001~2,000枚	660円
2,001枚以上	千円ごとに330円を加算

- 貯金口座への入金や出金、現金のお振込みが対象となります
 - 各種掛金、支払いにつきまして手数料をいただきます
 - 同種類の取引を複数される場合は、合計枚数の手数料をいただきます
 - 募金、義援金、寄付金等にかかる手数料は無料となります
 - 硬貨計数後にご入金・お振込みを取りやめる場合や金額を変更される場合も手数料をいただきます
- <窓口硬貨入金の手数料>
ご入金等をされる「硬貨の枚数」で計算します
- <金種指定払出手数料の取扱枚数>
お引き出し総枚数から万円券を除いた枚数で計算します

改定手数料

取扱枚数	改定後(税込)	改定前(税込)
1~100枚	無料	無料
101~200枚	330円	無料
201~300枚		110円
301~500枚		220円
501~1,000枚		330円
1,001~2,000枚	660円	千円ごとに330円を加算
2,001枚以上	千円ごとに330円を加算	

- 両替のお取扱枚数は、ご持参(両替前)の枚数、お持ち帰り(両替後)の枚数のいずれか多い枚数で計算します
- 同種類の取引を複数される場合は、合計枚数の手数料をいただきます

お問い合わせ 各支所窓口



エバーグリーン限定! JAセルフ給油所でオトクに給油しよう

本誌限定企画! JAセルフスタンドで使える5円引「QRクーポン」をお届けいたします。12月末まで、何度でもご利用いただけます。ご家族みなさまで、ぜひ給油時にご利用ください。

利用可能期間: 12月31日(金)まで



利用対象店舗

- ・アグリしののいセルフ給油所
- ・長野インター松代セルフ給油所
- ・川中島セルフ今井給油所
- ・南長野公園前セルフ給油所

お問い合わせ 各給油所



広報誌の表紙を飾ろう! 第10回フォトコンテスト締切迫る

JAでは、フォトコンテストを企画し、地域内で撮影された農業や農村風景、食(農産物)などを写した作品を募集しております。入選作品は、本誌の表紙を飾ります。直接JA本所・支所にお持ちいただくか、電子メールでの出品も可能です! みなさまのご出品をお待ちしております。



テーマ 写して残そう「農業」

JA管内の農業や農村風景、農産物などを被写体にした季節感のある作品
※2020年1月以降の撮影作品に限る

応募資格 長野県内にお住まいの方

出品数 お一人につき、8作品まで応募可能
※未発表のものに限る

応募方法 ①プリント作品の持参、または、②JPEGデータの電子メールによる送付
※②の場合、スマートフォンで撮影された作品も応募可能、ただし画素数は800万画素以上とする

募集期限 令和4年1月11日(火)

このほか、応募に関する注意事項等は、当JAホームページ、または、支所にご用意しているチラシをご確認ください。チラシは応募用紙を兼ねています。

お問い合わせ・応募先
総合企画部企画広報課 TEL293-2000



新春ぎずな寄席の中止について

例年2月に開催しております「新春ぎずな寄席」(年金女の会・女性部共催)につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、昨年を引き続き中止とさせていただきます。楽しみにしていただいておりますみなさまには心よりお詫び申し上げます。



小島田給油所 休業日の変更について

小島田給油所につきまして、12月より休業日を変更いたします。引き続き、多くのみなさまにご利用をいただきますよう、お願い申し上げます。

変更前休業日	変更後休業日
水・日・祝	日・祝 ※水曜日は営業いたします

営業時間はAM8:30~18:30となります

お問い合わせ
小島田給油所 TEL284-5695
生活部燃料課 TEL293-1845

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消



vol.151

【材料】4人分

- ダイコン……………500g
- ニンジン……………1本
- ハクサイ……………8分の1株
- ぶなしめじ……………200g
- バター……………10g
- 薄力粉……………40g
- あさり水煮缶……………1缶(130g)
- 牛乳……………2カップ
- コンソメ……………1個(5g)
- 塩、こしょう……………適量
- イタリアンパセリ、(またはパセリ)
(みじん切り)……………適量

冬野菜たっぷり ダイコンクラムチャウダー



【作り方】

- ダイコンは皮をむき、400g分を1cm角に切り、100g分はおろす。
- ニンジンは皮をむいて1cm角に切る。ハクサイは1cm幅に切る。ぶなしめじは石突きを外してほぐす。

和風のイメージがあるダイコンの“洋風”アレンジです。辛みがやや気になる方はダイコンを全て角切りにし、薄力粉の量で調整すると良いでしょう。

- 鍋に、バターを入れて中火で溶かし、角切りにしたダイコン、ニンジンを炒め、さらに、ハクサイ、ぶなしめじを入れて火を通す。火が通ったら薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め混ぜる。
- ③にあさりの水煮(汁ごと)、牛乳、コンソメ、おろしたダイコンを加えて、弱火で5～6分とろみがつくまで煮る。
- 塩、こしょうで味を調えて器に盛り、イタリアンパセリを散らしてできあがり。



女性部更北総支部のみなさん



1 ダイコンは100g分をおろす。辛みが苦手な方はすべて角切りでもOK。



3 ダイコン・ニンジンはバターが全体に回り、軽く火が通るまでが目安。



4 牛乳を入れてからは焦げないように火加減に注意する。



今月の主役



JA 長野厚生連
南長野医療センター 篠ノ井総合病院
栄養科

ニンジン

ニンジンは四季を通じて出回っている野菜ですが、旬は冬になります。ニンジンに豊富に含まれている栄養素は、β-カロテンです。β-カロテンは、体の免疫力を高めたり、細胞を傷つける活性酸素を抑制する働きがあります。

β-カロテンや旨味成分は皮の近くに含まれているため、新鮮なニンジン洗って

皮をむかずに食べるとよいでしょう。また、脂溶性ビタミンでもあるため、油と一緒に摂る事で吸収が良くなります。ニンジンの皮を油で炒めた金平は、β-カロテンが豊富に摂れる簡単な料理でオススメです。

ダイコンの栄養については本誌2020年12月号裏面をあわせてご覧ください。