

# EverGreen

エバーグリーン

特 ORIGINALまきずしで  
集 “米”たべよう



新年のごあいさつ	2
NEWS PICK UP -2021-	3
Special Issue 特集	5
Green Topics	10
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

# 新年のごあいさつ

新年を迎えるにあたり、「ごあいさつ」を申し上げます。

組合員・地域のみなさまには旧年中、大変お世話になり、ありがとうございました。本年もJA運営と地域農業振興にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスの影響が続くなか、国内ではワクチン接種が着実にすすみ、感染拡大の抑制と経済の維持・回復の動きが広がったものの、国外における変異株の急速な拡大が確認され、影響の長期化が懸念されています。

農業生産においては、春先の凍霜害がりんごなどの果実に甚大な被害を与え、加えてひょう害や突風、大雨により収穫物に被害が発生するなど、数十年に一度の発生とされていた自然災害が毎年のように起こり、生産者・JA・行政などが一体となり対策を検討・実施することが急務となっています。

このなか、「組合員との対話」によって成り立つJAグリーン長野におきましても、新型コロナウイルスにより組合員にご出席いただく事業活動や会議の多くを縮小し、一時は全てにおいて中止をさせていただくこともあるなど、組合員との対話の機会は激減し、「JAの在り方」が問われかねない状況が続きました。

ただ、厳しい事業環境ではありましたが、多発する自然災害に何とか立ち向かおうという生産部会役員を中心に、多くの生産者のみなさまにJAに結集をいただきました。また、「総合農協」として組合員のくらしに寄り添うという役割を果たすべく、個別相談や訪問活動、ATMやWEB等の非対面サービスの強化を通じ、組合員みなさまのご理解とご協力を得ながら事業推進にまい進し、一定の成果を収めることができました。改めて「組合員あつてのJA」

であることを実感し、みなさまのご協力に衷心より感謝を申し上げます。

さて、新たな年こそ、希望に満ちることを願うなかですが、新型コロナウイルスの進行などの事業環境の変化も相まって、政府からJAグループに対し、一層の経営安定・強化が求められています。これをふまえ、当JAにおきましては、令和三年度より取り組む経済事業の収支改善や収益確保に向けた体制の整備の最中であり、この体制やサービスの見直しにより、組合員のみなさまにはご不便をおかけすること、また、ご意見やご指導をいただくこともあり、みなさまお一人お一人の声に真摯に対応し、ご理解をいただきながら、令和四年も「組合員のためのJAグリーン長野」であり続ける事業運営に努めてまいります。

令和元年十月に発生した台風十九号災害から二年が経ち、生産者や地域のみなさまの手によって復旧されたほ場で、営農を再開される方、新たに苗木が植えられる様子が見られるようになってきました。とはいえ、まだ復興は道半ばです。JAでは、私どもの主眼である「農業を守る」を第一に、みなさまの事業活動を通じ、組合員のみなさまが安心して農業に携われる環境を作り、産地の復興につなげてまいりますので、改めてみなさまのご指導とご協力をお願い申し上げます。

むすびに、本年がみなさまにとってより良い年になることと、農作業の安全、みなさまのご健勝を祈念し、「ごあいさつ」といたします。

令和四年 正月



グリーン長野農業協同組合

代表理事組合長

神農 佳人

# NEWS PICK UP - 2021 -

「新型コロナウイルス」によって、自粛・対策が求められ続けた2021年。

JAでは、組合員・地域のみなさま、そして職員の健康と安全を第一に、新型コロナ対策を講じながら、みなさまの農業や暮らしにとって必要不可欠な事業を継続してまいりました。

ここではJA事業の2021年を写真で振り返り、2022年へのさらなる事業の活性化につなげます。



- 1 1月8日 **ダルマ入職式**  
生産者代表が願いを込め、ダルマに魂を入れる
- 2 2月8日～ **地区懇談会**  
組合員の“声”をもとめて懇談会を縮小開催
- 3 3月22日 **事務所昇所式**  
篠ノ井西部青果物流通センター事務所をリニューアル
- 4 3月下旬～ **温度検測システムの導入**  
「温度検測システム」稼働で“スマート農業”前進
- 5 4月上・中旬 **凍霜害の発生**  
低温・凍霜害が発生し、花芽が枯死するなど甚大な被害につながる
- 6 4月1日～ **経済事業再構築に着手**  
給油所や営農資材センターのモニタリングを開始
- 7 4月1日～ **JAのPRへ巨大看板を設置**  
観光や通勤時に目に入る看板で注目を集める
- 8 5月28日 **第28回通常総代会**  
組合員代表者と総代会を縮小開催し、リモート対応も
- 9 6月4日 **金融事業が表彰受賞**  
金融事業が「第73回JA金融事業競進会」にて第一グループ最優秀賞受賞
- 10 6月10日 **共済事業が表彰受賞**  
共済事業が「令和2年度JA共済優績組合表彰」を受賞
- 11 **青壮年部に新支部“川柳”設立**  
新たに川柳支部を発足し、全地区に支部ができた青壮年部





2022年も組合員・地域のみなさまのJAのご利用・ご愛顧を、よろしくお願ひ申し上げます。

- 12 7月・8月 降ひょう・突風・大雨による農産物被害  
降ひょうではぶどうに裂傷・打撲が発生
- 13 7月19日 長野市へ要望書を提出  
度重なる自然災害による農産物被害に手厚い支援を要請
- 14 7月・11月 AC長野パルセイロの試合で冠スポンサー  
JAの農産物・農業PRをしながら試合を盛り上げる
- 15 8月18日 JA虹のホール稲里にトレーラーハウス通夜施設  
トレーラーハウス型の通夜施設を設置し小規模に対応
- 16 7月・9月 「トップセールス」を開催  
ももやぶどうを市場等でJA役員・生産者がPR
- 17 9月中旬 新品種「クイーンルージュ」本出荷  
長野県オリジナルぶどう新品種が本格的に流通
- 18 10月20日 生産資材費の削減へ検証・導入検討  
「低コストダンボール」で省く送料削減をめざす
- 19 11月26日 「長野県りんごの日」に病院へ寄贈  
りんごをJA長野厚生連3病院に贈り地域医療に貢献
- 20 11月下旬 「りんご即売会」を4流通センターで開催  
家庭向け品を販売し生産者手取りの確保・向上をはかる
- 21 12月1日 新酒「minorino awa」発売  
川中島白桃を使ったスパークリングワインを開発し販売
- 22 6月～12月 組合員記念品に「女性」視点  
女性部が組合員記念品を選定しJA運営に参画
- 23 12月8日～ 営農懇談会を開催  
生産者に新たな年の農業振興計画を提案・説明



女性部は2020年、「私たちの巻きずし大作戦」として、オリジナル巻きずしレシピを考案し、「私たちの巻きずし活動コンテスト(家の光協会主催)」に出品したところ、リモートで自分たちの想いを1本の巻きずしと1枚の絵に表現した活動が評価を受け、**準大賞**を受賞しました。

この考案した巻きずしレシピを、JAとAC長野パルセイロが行う「パルセイロ農園」で紹介し、「米の消費拡大」につなげようと考えました。

残念ながら新型コロナ禍のため、「パルセイロ農園」は中止し、今回限りの特別企画として2021年12月に「LONG巻きずしで米たべよう」を行いました。これにあわせ、巻きずしレシピと企画の模様を本誌で紹介し、みなさまにお米の消費拡大を訴えます！

## 私たちの 巻きずし活動コンテスト

(家の光協会主催/2020年)

女性部6総支部がオリジナルの巻きずしレシピを考案し、新型コロナ対策として密を避け、Web会議システムを活用し、巻きずしづくりを開催しました。「離れていても女性部は1本の絆でつながっている」との想いが評価されました。



リモートで巻きずしづくり

## AC長野パルセイロと JAグリーン長野女性部 LONG巻きずしで米たべよう

(パルセイロ農園特別企画)

新型コロナ禍で、JAとAC長野パルセイロによる食農教育活動「2021・パルセイロ農園」が開催できないなか、コロナ禍でもアピールできることはないかと「LONG巻きずしづくり」を女性部主体で行いました。写真や映像、SNSを通じ、巻きずしのレシピや活動をご紹介します。米の消費拡大をめざします。

パルセイロレディース選手と巻きずしづくり /



肝付莉選手



住永凜夢選手

くわしくは  
9ページへ



女性部で考案した巻きずしレシピです!ご家族・お友だちとつくり“恵方巻”として食べてもいいね!

## かりかり梅の巻きずし - 篠ノ井総支部 -

【約20cm/2本分】

- 米……………約2合(440g)
- かりかり梅……………70g
- 白ごま……………大さじ4
- 厚焼き玉子(長さ20cm/1cm角)…2本
- キュウリ(中太)……………3分の1本(縦切)
- のり(19×21cm)……………2枚



梅もごまも  
たっぷり  
色がキレイ!

巻きすがなくても  
クッキングシートや新聞紙で  
代用できるよ



- ① かりかり梅は細かく刻む。  
厚焼き玉子は長さ20cm・1cm角を用意する。  
キュウリは厚焼き玉子と同じくらいの太さに切る。
- ② 炊いた米にかりかり梅と白ごまを混ぜる。
- ③ のりを巻きす(またはクッキングシート)の上に置き、  
②をまんべんなく広げる。
- ④ 厚焼き玉子とキュウリを米の中央よりやや手前寄りに置く。
- ⑤ 巻きすごとのりを持ち上げ、奥へとくるっと巻いていき、  
軽く握って形を整える。

今回はより手軽にできるように  
厚焼き玉子は市販品を活用!  
チづくりする場合は玉子焼き用  
フライパンを縦に使って焼こう!

## 黒豆入り巻きずし - 川中島町総支部 -



【約20cm/2本分】

- 米……………約2合(440g)
- 黒豆……………100g
- 厚焼き玉子(長さ20cm/1cm角)…2本
- キュウリ(中太)……………3分の1本(縦切)
- 合わせ酢
- 酢……………100cc
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………大さじ2分の1
- のり(19×21cm)……………2枚

- ① 黒豆をサッと洗い、水けをふき取った後、電子レンジで2〜3分加熱する。皮にヒビが入り、良い香りがしたら、米と一緒に炊く。
- ② 厚焼き玉子は長さ20cm・1cm角を用意する。  
キュウリは厚焼き玉子と同じくらいの太さに切る。
- ③ 合わせ酢と炊きあがった米を混ぜる。
- ④ 巻きすの上のにりを乗せ、③をまんべんなく広げる。
- ⑤ 厚焼き玉子とキュウリを米の中央よりやや手前寄りに置く。
- ⑥ 巻きすごとのりを持ち上げ、奥へとくるっと巻いていき、  
軽く握って形を整える。



合わせ酢を  
入れると、色が  
より濃くなる!

キュウリと厚焼き玉子は  
同じ太さに、長さは“のり”に  
あわせてね



## 青じその中華風のり巻き -大岡支部-



- 炊いた米にすし酢(好みの量)といりごまを混ぜる。
- キュウリを棒状に縦に2等分する。梅は種を取り、軽く叩く。
- 巻きずしの上にのりを乗せ、①の $\frac{1}{4}$ の量を薄くまんべんなく広げる。
- ③の上に青じそを広げて並べる。
- その上にさらに①の $\frac{1}{4}$ の量を薄めに乗せる。
- キュウリ、もやしのナムル、梅を米の中央よりやや手前寄りに置く。
- 巻きずしこのりを持ち上げ、奥へとくるっと巻き、軽く握って形を整える。

米が手について広げにくい時は青じそのしょうゆ漬けの漬け汁をちよこっと指につけると良い!



もやしのナムルを、“サラダチキン”にしてもおすすめ!



## 【約20cm/2本分】

- 米……………約2合(440g)
- 青じそのしょうゆ漬け……………8~10枚  
※しょうゆ漬けの材料・作り方は下記
- キュウリ(中太)……………3分の1本(縦切)
- 梅漬け(中)……………5~8個
- もやしのナムル……………50g  
※もやしのナムルの材料・作り方は下記(サラダチキンでも可/細かく刻く)
- いりごま(白)……………適量
- すし酢……………大さじ1~2
- のり(19×21cm)……………2枚

## 青じそのしょうゆ漬け(青じそ8~10枚分)

- しょうゆ……………大さじ2
  - 砂糖……………大さじ2
  - 酢……………大さじ1
  - ごま油……………小さじ2
  - ラー油……………お好みで
- 上記調味料を混ぜる。
  - ①に青じそを漬ける。
- ※巻きずしに使うときは、汁けを切る。

## もやしのナムル(もやし200g分)

- もやし……………200g
  - 鶏ガラスープの素(顆粒)……………小さじ1
  - すりおろしニンニク……………少々
  - 塩……………少々
  - こしょう……………少々
  - ごま油……………少々
- もやしを熱湯でゆでる。(電子レンジでチンでもOK)
  - 粗熱が取れたらもやし以外を入れ、味をなじませる。

## キュウリの巻きずし -松代総支部-

## 【約2人分】

- 米……………約2膳
- キュウリ……………1~2本
- 青じそ……………5枚
- 梅(つぶしたもの)……………2個分
- 厚焼き玉子(20cm/1cm角)……………1本
- カニ風味かまぼこ……………5本(75g)
- 酢……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ2~3
- 塩……………少々



キュウリはフォークで固定するとスライスしやすい!



キュウリをのりのように並べて一気に巻こう!



- 耐熱容器にAを入れ、電子レンジで1分ほど加熱し、常温に冷ましたら、炊いた米と混ぜる。
- キュウリをスライサーなどで縦長にスライスする。
- ラップを巻きずしの上に敷き、キュウリを並べ、米を写真のように手前に置く。
- ③の米の上に、厚焼き玉子、カニ風味かまぼこ、青じそを埋め込むようにのせる。
- 巻きずしを持ち上げ、奥へとくるっと巻いていく。
- キュウリの幅にあわせて切る。梅をトッピングしてできあがり。

## 色鮮やかなロールずし - 若穂総支部 -



- 炊いた米とらっきょ酢をうちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜる。
- エビは厚みを半分に。ミニトマトも半分に切る。
- チーズは1cm角に、しば漬けはみじん切りにする。
- ①に③を入れて混ぜ、塩と黒こしょうで味を調える。
- サランラップを20cm程度の長さに敷き、④をかまぼこ程度の幅・太さに広げ、ラップで包んで、形を整える。
- ラップをはがし、ミニトマト・青じそ・エビの順番に飾り付けてできあがり。

【約20cm/1本分】

- 米……………150g
- エコーブラッキョ酢……………大さじ1
- プロセスチーズ……………15g程度
- しば漬け……………15g程度
- 【飾り】
- エビ(ゆでたもの)……………3尾
- 青じそ……………3枚
- ミニトマト……………1~2個
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………少々



小さめ(薄め)のエビは厚みを半分にしないでOK!



レモン・サンマ・焼きナス・エビ・青じその組み合わせもオススメ

## まがたま巻き - 更北総支部 -

【約10cm/1本分】

- 米……………約1合(220g)
- すし酢……………お好みで
- のり……………1枚(19×21cm)
- しば漬け……………25g
- みどり漬け……………25g
- キュウリ(縦切)……………6分の1本 ※山ごぼうでもオススメ(1本)
- 山吹の煮たもの……………適量 ※しょうゆ・砂糖・みりんで煮たもの

図1 上からみた図



のり2分の1の余白をとる

図2 横からみた図



奥から手前へスロープ状に乗せる

図3 横からみた図



太い方を外側にしよう、互い違いに重ねる



コツをつかみ しっかりまが玉になると こんなんじ!



- 炊いた米にすし酢を適量混ぜ、2等分する。
- 2等分した米の片方にしば漬けを混ぜ、もう半分のみどり漬けを混ぜる。
- のりを巻きすの上に縦長に置き、2種類の酢飯を左右に分けて図1・2のように乗せる。
- ③の米の中央にキュウリ(または山ごぼう)、山吹を米に埋め込むように置き、のりを手前から奥に向かって、向かい側の余白に重ねる。
- ④を縦半分に切る。
- 切った⑤を図3のように、太い方を外側にするように互い違いに重ねる。
- 巻きすで巻きながら、丸く形を整えてできあがり。



## LONG 巻きずしづくりで巻き方チェック

AC長野パルセイロレディース選手と女性部で長い巻きずしを作りました。  
この模様とともに、巻きずしの巻き方のポイントをご案内します。



炊きあがった  
米を混ぜるよ～！

## ① 会場に長く敷いたクッキングシートの上に"のり"をセット

のりを置いて  
いくよ～！



のりをクッキングシート上に  
セット！長く作る時は、のりとのりを  
1cm程度重ねて置くよ！

## ② 巻きずしの米をのせて材料をセット



お米を均等な厚さに…  
お米が手につくよ～！

厚さに注意！  
できるだけ  
平らにしよう！

## ③ クッキングシートを持ち 奥に向かって巻いていく～！

密になってしまうけど  
できるだけ間隔狭く、みんな  
持つと巻きやすい！

完成の  
拍手～！



中心まできたら、  
一度ギュッと巻き込もう！

形を整えよう！

なんと435cm!!

10cmに切った  
巻きずしでアート中！



読めるかな～！



完成品はみんなで  
分けて、家でおいしく  
食べました♡

農業・スポーツ・学校生活・女性部活動にも！ 元気な体づくりは"米"で！

おいしい巻きずしでたくさんお米をたべましょう！

お米大好きです!!



AC長野パルセイロ元選手  
現営業担当 大橋 良隆さん



AC長野パルセイロレディース  
DF2 肝付 萌選手



AC長野パルセイロレディース  
MFB 住永 菜夢選手

JAグリーン長野・  
JAグリーン長野女性部は  
AC長野パルセイロと一緒に  
地域の農産物の消費拡大に  
引き続き取り組みます！



AC NAGANO  
PARCEIRO

## 川中島白桃の「スパークリングワイン」デビュー＆完売



完成発表した滝澤生産販売部長㊦



minorino no awa～みのりのあわ～「ももスパークリングワイン」  
12月中旬に完売!!

JAは、長野市と脚西飯田酒造店(篠ノ井)と連携し、「minorino no awa～みのりのあわ～川中島白桃 スパークリングワイン」を12月1日に発売しました。規格外果実の有効活用とブランド果実の使用によるさらなるブランドの強化・販売拡大により、生産者の意欲と手取りの向上につなげるのが目的。当JAと同店が、市主催の「長野市の観光と物産展実行委員会」の賛助会員であることもきっかけに、市も含めて3者で事業連携し、生まれました。

発売にあわせ、A・コープファーマーズ南長野店で「完成発表会」を3者合同で開催。滝澤生産販売部長や同店飯田一基取締役兼社氏、長野市の観光と物産展実行委員会川上忍事務局長が、来店客やマスメディアに向けて発売の経緯などを含めてアピールしました。滝澤部長は「管内に大勢いらっしゃるももの生産者がこういった商品を見ていただきながら、ももの生産意欲の向上・活力アップにつなげてもらえればうれしい」と話しました。

本品は12月中旬には完売。JAでは今後、ほかの果実も原料に「minorino no awa～みのりのあわ～」をシリーズ化する考えです。

## りんごで「元気」を届ける

JAは12月、管内の児童福祉施設2カ所へ「りんご」を贈りました。地域貢献の一つとして毎年行っているもの。子どもたちに、生産者が丹精込めて作ったりんごを食べて元気に冬を過ごしてもらおうとともに、地域のりんごに愛着を持つきっかけにしてもらいたいとの願いを込めています。12月6日には、宮寄定一りんご部会長と営農技術員が篠ノ井の円福寺愛育園を訪れ、園の職員にサンふじ2箱(1箱=10kg)を渡し、児童にメッセージを贈りました。



りんごを渡す宮寄定一部会長㊦

## 見て聞いて検討を

篠ノ井農業機械センターは12月11日・12日、JAファーム篠ノ井店で「農業機械展示相談会」を開きました。実機に触れ、検討してもらおうと同店の駐車場や敷地に大型から小型の機械まで約80台を展示。同センター職員が生産者の相談に応じながら、ニーズに即した機械を提案しました。来店客は、「農作業がひと段落し、どんな機械があるか楽しみに来た。必要なものは相談しながら購入したい」と話し、性能や価格について問い合わせしていました。



機械の性能を説明

## 令和4年度の生産振興方針を説明

営農部は12月7日から21日まで「営農懇談会」を開催しました。営農懇談会は、JAの生産振興方針や各種補助施策の説明、地域の特徴に即した品目や生産コスト削減策を提案する機会。多くの生産者に出席を呼び掛け、集落・支所等93会場で開き、生産者1,136人が出席しました。

各会場では地区・品目担当の営農技術員が、経営安定化につながる支援事業や販売拡大につながる品目などを地域の状況にあわせて説明し、JAへの結集による産地の強化・生産振興を要請しました。



営農技術員が補助施策を説明(信里支所管内)

## 使って便利 Web農業簿記

営農部は12月23日、Webで農業経営管理ができるツール「ソリマチWeb農業簿記」の利用者を対象にした講習会を開催しました。確定申告や経営の振り返りに役立ててもらうことが目的。午前・午後あわせて20人がパソコンを操作しながら、使い方を学びました。



パソコンを操作して使い方を学ぶ

## 農業用廃プラスチック回収でSDGs

JAでは12月1日・2日、4会場で「農業用廃プラスチック回収」を行いました。これは、農業で出た肥料袋等のプラスチックゴミの不法投棄の防止や環境への配慮を目的に年に2回行っているもの。SDGsの取り組みにもつながるものとして、生産者への理解と機会の活用を呼び掛けています。会場では、生産者が持ち込んだプラスチックをJA職員が車から降ろし、種類別に分けて回収量をはかりました。4会場あわせて約20トンの回収につなげました。



運び込まれた廃プラスチックを運ぶ職員

## 「冷蔵シャイン」を贈りものに

JAぶどう部会は、12月1日から「冷蔵シャインマスカット」の出荷をスタートしました。これは、収穫したシャインマスカットを専用の冷蔵庫に入れて一定期間保管し、収穫時期を終えた冬に出庫し販売するもの。今年は11戸が16日までに1,800箱(1箱=5kg換算)を出荷しました。



「良い品質」であることを確認するセンター職員

## 「久しぶり！」冬期講座で交流深める



女性部4総支部(大岡支部・松代総支部・更北総支部・若穂総支部)は11月から12月にかけて、それぞれに「冬期講座」を開きました。新型コロナウイルス対策で長期間にわたって活動を自粛してきたなかでの久しぶりの活動。活動を通じ、互いの状況などを話しながら、交流を深めました。

女性部員は「ずっとコロナで活動ができなかったのが、久しぶりに楽しい時間だった。これからまたみなさんと楽しく活動ができるようになればうれしい」と話しました。

大岡支部 11月25日 リースづくり



クリスマスにピッタリなオリジナルリースを製作

若穂総支部 12月1日 漬物づくり



袋を振って簡単にできる「おふくろ」の味のお漬物

松代総支部 12月14日 リースづくり・寄せ植え講座



細画資材を有効活用した真っ白なリースづくり

更北総支部 12月17日 クリスマスボードとリースづくり



クリスマスへ想いを込めて丁寧に2作品を仕上げる

## 女性の声 “感謝”と“要望”を伝える



女性部本会役員は12月8日、篠ノ井のグリーンパレスで「女性部と役員との懇談会」を開きました。JA事業に対する女性の「声」を伝えることが目的。女性部役員13人がJA役員・各事業部長に対し、女性部員の意見や要望を訴えました。

要望内容は、職員の積極的な組合員への訪問や女性の管理職への登用、生活や生産購買事業のサービスの向上など。また、部員は「支所にATMをつけていただいたおかげで、支所に行くことも増え、女性部活動で支所の2階を気兼ねなく活用してもらいたい」との声もかけられ、早速活用をさせていただきかけになった」と、感謝の声も寄せました。

神農組合長と駒村専務は、女性部の積極的な活動と女性視点の細やかな意見に感謝を述べ、改善できる点から着手し、要望に応えることを約束しました。



神農組合長から情勢報告を聞く女性部役員



質問を寄せる

## 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、「スマートフォン教室」です。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」に活用する方法を伝授します。本誌12月号で募集しましたが、まだお申込可能！ぜひご参加ください。

日にち	内容
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

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  
 ほか:・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:お電話にてお申込みください  
 その際、どちらの回に出席するかお伝えください  
 申込締切:1月26日(水)

申込み・お問い合わせ  
 生活部生活課 Ta.293-2061



## 家で実践!“包丁研ぎ”学ぶ



研ぎ方を実践する受講生



JA女性カレッジは12月15日・22日、篠ノ井のグリーンパレスで「漬物づくり&包丁研ぎ」講座を開きました。このうち、包丁研ぎは、A・コープ店の水産部門で腕を磨いたJA職員が講師。受講生は、砥石の種類や包丁の持ち方、研ぎ方を学び、実際に研ぎました。包丁研ぎ初挑戦の受講生は「自分で研いだことがなく、とても良いことを学べた。ぜひ家でやってみよう」と感想を寄せました。



## 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



本店正面玄関で出発式

### 10か所に300kgの米贈呈!

JAグリーン近江女性部は、「愛の米ひとにぎり運動」として部員やJA職員に「お米の提供」を呼び掛け、このほど白米300kgが集まりました。この運動は、JAしが女性協会の取り組みで、「ささやかな気持ち」を「新米一握り」に託し、集まったお米を各JA管内の社会福祉施設に届けようというもの。当JA女性部では12月9日、集まったお米を管内10か所に1袋(30kg)ずつ贈りました。

女性部役員とJA職員が施設を訪問すると、施設職員から「毎年ありがとうございます」「大人数で食事をしているので、本当に嬉しいです」と感謝の言葉が寄せられました。

女性部役員は、「作業所の方々の言葉を頂き、改めてこの運動が大切なものだと感じました」と思いを述べました。

同女性部では、引き続き地域貢献活動の一環として運動を続けていきます。

### 大阪



クリスマスに飾るスワッグを作る受講生

### 女性大学第2回講座

### 地元産の河内木綿やユーカリを使って「スワッグ教室」を開催

グリーン大阪では12月1日、第1期女性大学「ワタシカレッジ」第2回講座を開講しました。今回は、地元産の河内木綿やユーカリなどを使ってクリスマスに飾る「スワッグ作り」を体験しました。「スワッグ」とは、ヨーロッパのクリスマスで、伝統的な飾りとして定着しているアイテム。季節の草花やハーブを束ねて壁に飾るものです。

使用した河内木綿は、地元河内地方で江戸時代から明治時代にかけて栽培されていた伝統的な木綿。また、ユーカリも地元で収穫したものを使いました。

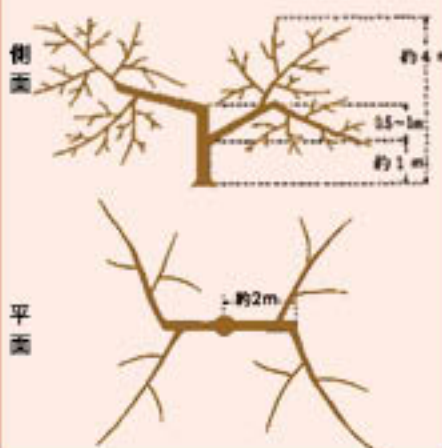
**果樹**  
**2021**

**りんご**



お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

**普通樹せん定 (樹形20年以上)** 目的は「熟ずりんご」をつくる



**樹形の移り変わり** 最終的な目標樹形は改良開心形だが、樹齢とともに変化する



**間引きせん定と切り返しせん定** せん定には2通りの切り方がある(逆に言えば2通りの切り方しかない)

樹の勢いを強くする	切り返しせん定	樹の勢いを弱くする	間引きせん定
<p>枝の先端を切る「先刈り」も切り返しに分類される。</p>	<p>先端を切除し、先端を遮う枝に切り替える(縮めるともいう。)勢いが先端にくるようにする。 隣同士の樹が混んでくると、切り返しせん定を行いがむだが、結果は「逆効果」で余計に混む。</p>	<p>樹を弱くしたい場合は、果実を「ならせる」。果実をならせれば、栄養が果実にいき、枝の伸びは弱くなる。</p>	<p>先端はそのまま、強い枝や方向の悪い枝を基から切除する。良好な花芽が着生していない場合も切除し、勢いが先端にくるようにする。</p>

**せん定の実際** 職人技を極めるには「観察」を

上に紹介したせん定の手法は、果樹試験場がリードする「せん定の基本」。せん定には、先人たちが経験して積み上げた様々な「流派」が存在している。その流派を「正式に継承する匠」、「少し変化させ継承する匠」など、多くの生産者は、そのなかで自分のスタイルに合ったせん定手法を取り入れて実践している。これは、もはやりんご生産者ではなく、「りんご職人」といえる。

また、「普通樹」の他に「わい化」「半わい化」や「新しい化(高密度栽培)」といった樹の形態があり、樹づくりの方法が異なる。また、品種ごとに芽の出方・枝の伸び方が異なるため、せん定方法も変わってくる。さらに、その年の花芽の状態や、その土地の地力・気候によっても樹の状態は変化するため、それに合わせた方法が求められる。

それらを考え始めると、難しく切れなくなってくるが、せん定には「100点」も「0点」もなく、自分が納得できれば良い。切った枝・残した枝がどう伸びるか「よく観察」しながら取り組む。



**せん定の実際** 職人技を極めるには「道具選び」から

せん定には、専用の「せん定ノコギリ」と「せん定ハサミ」が存在する。それぞれ普通サイズや長い柄のもの、また、鍛冶職人が作り上げたものからJAの資材センターで購入できるものまでさまざま。腰にはピストルのごとくせん定ハサミを装着し、せん定のこぎりは日本刀や朱槍のように持って構える。そして高所作業車や三脚を駆使し、こなす。これらも、「自分に合った」用具を揃えると良い。

また、慣れ親しんだ道具でも切れなくなってきた道具は、疲労につながるほか、ケガの危険性も高まるので、信頼のおける道具を、JAにてご購入すると良い。なお、刃物の扱いには十分ご注意ください！



野菜  
2021

# ピーマン



ピーマンの新規栽培者（共選出荷者）を大募集しています。オススメポイントは次のとおり！

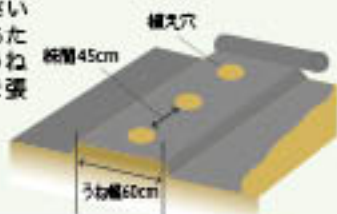
- ・鳥やイノシシなど鳥獣被害に遭いにくく、中山間地でも栽培しやすい
  - ・力仕事がなく、高齢者や女性にもオススメ
- ぜひ、野菜富農技術員にお気軽にご相談ください。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

オススメ品種	植え付け	収穫	目標収量
京波	5月	7~10月	600kg/1アール

## 1 畑の準備・植え付け 4~5月

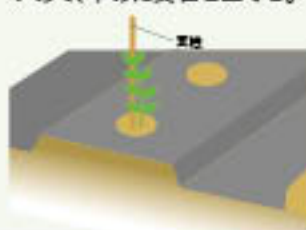
ピーマンは連作障害が発生しやすいので、3年以上ナス科（ピーマン、ナス、トマト、ジャガイモ等）を栽培していない場所を選ぶ。植え付けの2週間前までに苦土石灰1㎡あたり100g、「JAファーム有機堆肥」1㎡あたり2~3kgまいて深く耕す。植え付けの1週間前までに「JAファームやさいの元肥」を1㎡あたり200gまき、うねを立て、マルチを張る。



苗は本葉6~10枚程度で、節間の短いものを選ぶ。苗が小さい場合は、1番花（最初に咲く花）が咲くまでビニールポットで管理する。



根鉢の崩れを防止するため、植え付け前日に苗に十分に水をやる。植え付けは地温が上がってから行い、深植えはしないように注意する。その後、たっぷり水をやる。また、枝が弱く風で折れやすいので、早めに支柱を立てる。



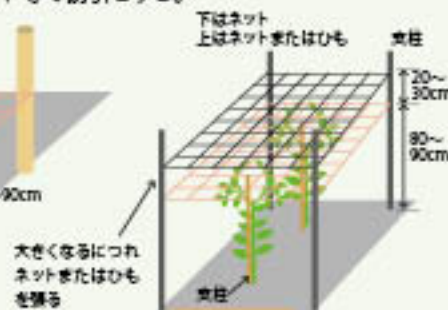
## 2 整枝 5月

2~4本仕立てとし、1番花の下部の側枝および1番果（最初にできる実）は早めに除去する。また、1番花以下のわき芽は全て取り除く。



## 3 誘引 5月~6月

次第に枝葉が混み合ってくるので、枝折れ防止のため、太い支柱を使用し、テープやネット等で誘引をする。



## 4 追肥・収穫 7月~10月

開花後、15~20日で収穫する。ピーマンの枝は折れやすいので、ハサミを使う。みずみずしいものを収穫するために朝方の収穫が良い。



また、収穫始めの頃、1回目の追肥を行う。根が肥料を吸収しやすいようにマルチをめぐって肥料をまく。肥料が流れ出るのを防ぐため、くわで通路の土をうねに寄せる。追肥は15~20日ごと計3~4回行う。



**収穫UP** 収穫始めの頃は大きくなる前に早めの収穫を心がける。また実がたかくなりすぎたときは、草勢を回復させるために早期に収穫（若どり）を行う。

**販売UP** 「家庭調理」から「出荷」にステップアップしよう！ 市場出荷は袋詰めものが中心になりますが、大量に収穫できる場合、バラ詰め（箱にそのまま詰める）での出荷も可能です。ご自身にあった方法で市場出荷に挑戦しましょう。また、市場ではLサイズ（27~39g）の需要が最も高いので、Lサイズを日々に収穫と出荷をお願いします。



## 農業機械センター 土・日・祝日休業および平日交替休業について

農業機械センターは、1月・2月の土・日・祝日は全センター「休業」とさせていただきます。なお、平日につきましても交替で休業をいたします。なにとぞご理解をお願いいたします。

（平日休業日）		
徳ノ井 更 北	1月11日(火)	1月20日(木)
川中島 若 穂	1月13日(木)	2月 1日(火)
備 田 松 代	1月18日(火)	2月 3日(木)

# 心と健康

## ～ストレスとのつきあい方～

講師 南長野医療センター篠ノ井総合病院

健康管理科 武 可奈子



ストレスは誰にでもあるものですが、その感じ方はその人の人生経験や考え方によって様々です。ストレスがあっても、うまくつきあうことができればそれが達成感につながりますが、うまくつきあうことができなければ、心や体に不調が起きてしまいます。ここでは、一般的な日常生活の中でストレスとのつきあい方をご紹介します。

### ライフスタイルはこころの健康にも大切 ～生活習慣～

ストレスと上手につきあうには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。また、ストレスがたまったとき、日常生活の中で自分を取り戻す時間をもつことも大切です。好きな音楽を聴く、お笑い番組を見て笑う、悲しいドラマを見て泣く、気の合う人と話す、ショッピングをするなど、できそうなことをまずやってみましょう。



ただし、お酒を飲んで紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、心も不安定になることがあるので気をつけましょう。



### 頭を柔らかくしよう ～考え方～



ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。たとえば、「必ず〇〇をしなければならぬ」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

### 困ったときは誰かに話してみよう ～相談～

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。家族、友人のほか、かかりつけの医師や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。



厚生省ホームページ「みんなのメンタルヘルス」ストレスをためない暮らし方より一部抜粋

### 出張♪グリーンカフェ

合体漢字クイズ それぞれの漢字を組み合わせて、熟語をつくりましょう!

<例題> 日+日+生+月 = 明星

問1 門 + 土 + 日 + 日 + 寸  
ヒント:二文字

問2 木 + 木 + 木 + 九 + 木 + 佳  
ヒント:三文字

問3 八 + 二 + 口 + 竹 + コ + 金 + 十  
ヒント:二文字、割るもの

12月21日 15時～17時 会場:JA中島支所

### 1月より「グリーンカフェ川中島」を再開いたします

ご参加を希望される方は、お手数ですが、開催日前日までにお電話(TEL293-2061)をお願いします。

日時・内容	日にち	内容
	1月18日(火)	ストレッチと筋力アップ
	2月15日(火)	認知症予防

いずれもAM10:00～6:00時間です

いずれの日も、JA長野厚生連ボランティアによる「販売講習」です

会場	コミュニティプラザ川中島(JA川中島支所併設)
対象	65歳以上の組合員・地域住民
定員	20名
注意	マスクの着用と検温にご協力ください
参加費	無料



ぶんげい

肩並べ仲良く話す三感寒冬の夕空じつと見つめる  
陽顔を出し身にあびし蒸気ふみしめつづく隧道  
河川畑作放棄の再生を相続登記農運運搬  
死ね越え白寿に生にしこの身体我が身はがらもろくぞ堪えけり  
おめでとう温かき言葉に目を細め赤顔運ぶよはい九十  
街灯を香にしてまはゆくチラチラと百感おびて乱舞の小雪  
正月の四松餅りなにかやかの年の瀬迫り忙しくなり

更北 齊藤 由明  
篠ノ井 博英  
更北 松井 信子  
信更 香場 晴嘉  
篠ノ井 長澤 保  
大河 市河 麗子  
篠ノ井 飯島 教史

我りハの中夫のうごきには感諸のみ  
ウイルス菌勢強せよとギリシヤ文字  
ねんねこや目こする前のそれを待ち  
夕時雨群れに遅れし椋鳥の二三羽  
身の丈の幸せ願う初詣  
孫は来て欲し帰っても良し小半日

川中島 篠ノ井 更北 更北 川中島 川中島  
小林 内山 塚田 宮林 中島 穂刈 仲江 克子 敏明 雄一 穂希 勤子

■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。  
■投稿の際には姓曹でお書きください。  
■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 〒389-8007  
長野市篠ノ井市野南田961-2  
「ぶんげいらん館」

●応募締切:1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~

新しい年の福ダマ貯金でトラの貯金箱をいただき、念願の十二支が全て揃い、感無量で、一人で悦に入っています。新しい年は"脱"オミクロン株を第一に全てに良い年になってほしいと願っています。(更北 プモンさん)

●長年のご利用、誠にありがとうございます。喜んでいただけて何よりです。ぜひ、もう一巡をお願いいたします。

毎月農力アップ塾で日ごとの農作業に役立たせて頂いて本当にありがたいです。農業は自然に左右されやすい仕事ですが、心を込めてやった分だけ作物は応えてくれて大変な時もありますが、楽しんでやっています。(松代 小林さん)

●ご活用ありがとうございます。自然相手はなかなか大変ですが、イヤイヤやるよりも、楽しめる方が、作物にも、ご自身の心や体にも良いですね!これからも応援しております。

コロナで一年が過ぎていったような。でも、先輩、ご近所から畑で採れたお野菜をたくさん頂き、ありがたいやら嬉しいやら。キャベツの葉一枚も無駄なく頂きます。本当にありがとうございます。一年の良い締めくくりになりました。(篠ノ井 清しゴムさん)

●先輩さんやご近所さんも、生産者冥利に尽きることでしょ。

マスクになれすぎて、お風呂につけて入ってしまった。はだかにマスクはやっぱり寂です(笑)(更北 荒井さん)

●慣れずる感覚、分かります。湯浴用のマスクなども販売されているようですが、温泉施設などはどんな状況なのでしょうか…。

今年もあとわずか、コロナウイルスや環境の変化で農作物被害が多かった一年が過ぎますね。皆様が健康で、無事新年を迎えられますようお祈りいたします。来年は大規模な災害もなく、気候も安定した年で、皆様が健康でコロナウイルスの流行も終息いたしますよう、祈りながら書いております。(川中島 三毛鶏ちゃんさん)

●三毛鶏ちゃんさんが祈ってくださるように、私も一緒に祈りたいと思います。新たな年はみなさまの笑顔溢れる年になりますように。

松代農業総合センター直売所の長子大売り出しを東京から出向してきている上司に案内しました。帰郷に合わせて沢山購入してご近所にも配ったそうです。とても好評で、もう他の長子は食べられないとまでいわれたそうです。案内した甲斐があつたうれしかったです。(松代 ジュリーさん)

●ご案内ありがとうございます!そしてとても嬉しい感想です。これからもぜひご案内とご利用をいただけると幸いです。そして生産者のみなさまのやる気につながりますように!

お願ひ ●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 \\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	9	8		18	19
2				13	
		6	10		17
	7			14	
3			11		20
4				16	18
5			12		

- ヨコのカギ
- 1月の第2月曜日は〇〇〇〇の日。国民の祝日です
  - 旅先で、旅行かばんに〇〇〇を結めた
  - 下手な鉄砲も〇〇撃ちや当たる
  - 北海道東部の市。自然豊かな温泉が有名です
  - 水が濁っていて飲めなくなった土
  - これが三つで三擧
  - 土を盛り上げて作ります
  - 植物の葉や草の芯などに水の結晶が付いたもの
  - 「住めば都」とか「猫に小判」とか
  - 果物〇〇〇を使ってリンゴをむいた
  - 遠回りをすること
  - 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
  - やっぱり自分の〇〇が一番落ち着くなあ

- タテのカギ
- オイルショックともいわれる〇〇〇危機
  - 分度器で測ります
  - 栗の実のトゲトゲ
  - 春の七草の一つ。ダイコンのことです
  - 湯煎地で〇〇〇コースターに乗った
  - おでんに添える黄色い調味
  - 年下の女さようだいのこと
  - 屋外で行うことも多い教科
  - ミカンのものは手でむけます
  - おしゃれな〇〇〇でランチを楽しんだ
  - 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば

元月号の答え

ク	レ	ア	マ	ト	ウ
タ	イ	ヒ	ト	ナ	リ
ニ	ハ	ネ	カ	キ	
ジ	チ	ン	サイ		
ナ	ヤ	カ	ラ	ダ	
マ	ン	キ	ミ	カン	
エ	ブ	ロン	ゼ	ロ	

①クイズの答え  
②氏名(ペンネーム)  
③住所  
年齢(任意)  
性別(任意)  
電話番号  
④JA-店舗等への連絡ご希望  
日曜のでもことごと、ご自由に  
ご記入ください!  
(※たよりコーナーに掲載されて  
いただく場合があります)

389-8007  
63  
JAグリーン長野  
クロスワード係  
長野市野南田  
961-2

※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:1月31日(月)消印有効  
11月号の当選者 (応募総数43通・当選通知12月24日)  
○藤原恵子さん ○伊藤 良子さん  
○長澤 悦子さん ○飯沼 幸子さん  
○山崎 一美さん

P

## 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、本誌11月号・12月号にてご案内のとおり、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、次のとおりの対応とさせていただきます。

ポイント付与の取り扱い: 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ポイント以上をお持ちの組合員さまは、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します(キャッシュバック予定は3月)
- 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、1月末までとなりますので、ご希望の方はお早めに支所窓口にお申し出ください
- 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
- 保有のポイントは支所窓口にてご確認が可能です
- 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月予定)

お問い合わせ  
総合企画部 TEL293-2000



## 農業機械総合展示会の開催

JA農業機械センターでは、JA独自の「農業機械総合展示会」を開催いたします。

ぜひ今から予定を空けてご来場ください!

- 日時 2月18日(金)・19日(土)  
会場 松代農業総合センター(松代町東寺尾3588)  
内容 最新式の農業機械など数多くの機械を展示をする予定(特別価格品も多数ご用意!)
- ほか ・今後の社会情勢に応じ、変更・中止をする場合がございます  
・詳しくは本誌2月号にてお知らせします

お問い合わせ 各農業機械センター

組合員健康企画の募集は13ページをご覧ください

### 今月の表紙

#### 第9回フォトコンテスト 「車窓冬景色」



表賞 金賞  
撮影者 増田 恵  
撮影地 篠ノ井  
撮影月 12月  
講評 雪の降る静けさに列車の音だけが聞こえるような、スタルギーな作品です。寒々とした田舎風景にストロボで雪を止めたセンスが光ります。



## 「らくJAんお届け便」JA全農長野

JAと生活事業を連携するJA全農長野が提供する「らくJAんお届け便」は、パソコンやスマートフォンから商品注文し宅配便で自宅までお届けするネットショップです。



### 「らくJAんお届け便」JA全農長野の新サービス!

1. エコープマーク品・季節商品など多数の品揃え
2. 重いものかさばるものをご自宅までお届け!
3. ホームページやLINEではオトクなキャンペーン情報を発信
4. パソコン・スマートフォンからラクラクご注文
5. 税込4,500円以上ご購入で送料無料

くらくらくお届け



お問い合わせ  
JA全農長野 生活部生活課  
TEL236-2257  
(平日9:00~17:00)



## セルフ給油所でオトクに給油を!

JAセルフ4給油所では、オトクに給油をしていただけるキャンペーンを開催中です!

### JAセルフ給油所

- ・アグリしなのセルフ給油所 TEL293-5660
- ・長野インター松代セルフ給油所 TEL290-6122
- ・川中島セルフ今井給油所 TEL285-7770
- ・南長野公園前セルフ給油所 TEL293-4831

### ① 「A・コープ友の会ポイント」が必ずもらえるキャンペーン

期間 1月1日(土)~2月28日(月)

- 内容 ①期間中、JAセルフ給油所で合計5,000円分(税込/燃料油)をご利用いただいた方に、友の会ポイント50ポイントをプレゼント(ポイントプレゼントは1日1回)
- ②JAカードもしくはENEOSカードをご利用いただくと、さらに友の会ポイント50ポイントをプレゼント

#### ポイント付与

- ・給油後、レシートを給油所スタッフに提示してください
- ・ポイントはご利用月翌月までに友の会カードに加算されます

#### 注意

- ・法人カードは対象外です
- ・期間中のレシートのみが対象です
- ・スタンドでの交換受付は3月10日(木)までです
- ・「A・コープ友の会」の会員になられていない方は、A・コープ店にて会員登録を受付中です

### ② JAセルフ給油所5円値引きQRクーポン!

1月末までJAセルフ給油所で使える割引QRクーポンをお届けいたします。期間中、何度もお使いいただけます。ご家族みなさまで、ぜひ給油時にご使用ください。



## JAの動き(12月)

### 理事会

12月24日に第10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) 期中決算監事監査処理期末報告について
- (2) 令和4年度～令和6年度 中期3カ年計画(骨格案)について
- (3) 令和4年度 事業計画(骨子案)について
- (4) 令和3年度 地区懇談会の開催について
- (5) 固定資産の取得について
- (6) 株式会社ジェイエイグリーン業務執行体制について
- (7) 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12月中、役職員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 12月14日

- (1) コ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) 課内会議の意見集約について
- (4) 職場環境調査の報告について

#### 経営会議内 12月17日

- (1) コ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) 課内会議の意見集約について
- (4) 職場環境調査の報告について
- (5) コンプライアンス研修  
独占禁止法の遵守について

#### コンプライアンス委員会 12月24日

- (1) CCS定期報告について



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



### 協同の成果(11月末時点/12月経営会議報告)

農産物販売高……………44億1,504万円  
貯金……………2,091億1,762万円  
貸出金……………374億4,679万円  
長期共済保有契約高……………5,816億4,662万円  
購買品供給高……………42億2,614万円  
\*\*\*\*  
組合員数……………20,471名  
うち正組合員……………9,597名  
准組合員……………10,894名

### 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



## 地区懇談会のご案内

JAでは、2月8日より支所・地区ごとに「地区懇談会」を開催いたします。みなさまの貴重なご意見をJA事業運営に反映させてまいります。下記をご確認いただき、みなさまの出席をお願いいたします。

### ●懇談内容

地区懇談会では、令和3年度の事業経過報告、令和4年度から6年度までの「中期3カ年計画」の概要、4年度事業計画をご説明いたします。

JAの運営者は「組合員」のみなさまです。多くのみなさまにご意見やご要望をいただき、計画に反映させるとともに、みなさまのご期待に添える事業運営に努めてまいりますので、なにとぞ、懇談会へのご出席と、JAへの結集を賜りますよう、お願いいたします。

### ●新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルス対策のため、手指消毒・マスクの着用・検温等の対策にご協力をお願いいたします。

### ●日程

支所・地区ごと開催日時が異なります。「支所だより(1月または2月)」など、支所からのご案内をご確認ください。

### ●准組合員のみなさまも積極的にご参加ください

地区懇談会は、昨年度より、正組合員のみなさまに限らず、准組合員のみなさまにもご出席を呼びかけております。

ぜひ、ご出席を通じ、JAの事業運営に参画をお願いいたします。

### ●「JAへの意見・要望書」をご活用ください

当日、出席できない方は、地区懇談会資料内の「JAへの意見・要望書」を積極的にご活用ください。資料をご覧のうえ、ご意見やご要望をご記入いただき、支所窓口までご提出ください。なお、地区懇談会の資料は、2月5日以降に支所より配布いたします。

お問い合わせ 各支所



## 収支記帳講習会にご参加ください

JAでは、農業収支の記帳(青色申告・白色申告)の説明会を次の日程で開きます。ご都合にあわせて、お近くの会場にご参加ください。

日にち	時間	会場
1月21日(金)	AM10:00～11:30	JA若穂支所2階
	PM 2:00～ 3:30	サンホールマツシロ (JA松代支所2階)
1月26日(水)	AM10:00～11:30	グリーンホールミナミ (JA更北支所2階)
	PM 2:00～ 3:30	同上
1月28日(金)	AM10:00～11:30	平成ホール (川中島共選所事務所2階)
	PM 2:00～ 3:30	グリーンパレス (JA本所3階)

お問い合わせ 営農部農業振興課 TEL292-0930

### 長野税務署よりお知らせ

申告所得税・個人事業者の消費税・雑与税の確定申告をされるみなさまへ

2021年分の申告会場・開設期間は、長野市若里市民文化ホールにて2月1日(火)～3月15日(火)までとなります。なお、土・日・祝日は除きますが、2月20日(日)および27日(日)は開場します。

受付時間は、AM9:00～PM4:00までです。

<注意>申告会場への入場は、入場できる時間帯が指定された「入場整理券」が必要です。入場整理券は会場で当日配付しますが、「LINE」を通じたオンライン事前発行も可能です。オンラインの事前発行の詳細な方法は、国税庁のホームページをご覧ください。

# フライパンでお手軽パエリア

地元のおいしい食材を食べよう!

## 地産地消

vol.152

### 【材料】4人分

米(洗ってザルにあげて30分おく)	2合
コマツナ	100g
ニンニク	1片
タマネギ	2分の1個
赤パプリカ	2分の1個
鶏もも肉	1枚(300g)
エビ	200g
アサリ	200g
サフラン	1つまみ(お好みで)
塩、こしょう	少々
A 塩	小さじ3分の1
こしょう	少々
B ブイヨン	1個
水	2カップ
オリーブオイル	大さじ1~2



### 【作り方】

- 1 コマツナは2cm幅に切る。フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でさっと炒め、塩・こしょうで味を調える。
- 2 ニンニクとタマネギはみじん切りに、赤パプリカはヘタと種を除いて縦5mm幅に切る。
- 3 エビは殻をむいて背ワタを取る。アサリは砂抜きする。
- 4 鶏もも肉は一口大に切り、肉をまぶしておく。

- 5 深めのフライパンにオリーブオイルを中火で熱し、4の鶏肉を炒める。焦げ目がついたら、取り出す。
- 6 同じフライパンにニンニクを入れ、香りが出たらタマネギを入れて炒め、さらに米を入れ、全体に炒め混ぜる。
- 7 赤パプリカ、アサリ、エビ、5の鶏肉、サフランを加え、水を入れる。煮立ってからフタをし、中弱火で約10分ほど煮る。
- 8 フタを取って6のコマツナを全体に乗せてできあがり。



女性部若穂総支部のみなさん

お好みでレモンを絞ると、酸味が加わり、また違った味が楽しめますよ。



1 コマツナは色を鮮やかにするために、別で調理する。



7 水で溶かしたブイヨン(水)を全体に回し入れる。



8 コマツナは最後に飾り付ける。



### 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

### コマツナ

コマツナは、冬の方が甘く、栄養が豊富となる冬が旬の緑黄色野菜の一つです。特にカルシウムの量は牛乳並みに多く含まれます。それゆえ、骨粗しょう症予防や成長期の子どもたちにも積極的に摂取して頂きたい食材です。

しかし、コマツナに含まれるカルシウムは吸収率が低いため、ビタミンDを多く含む

きのこ類やカルシウムを多く含む乳製品、じゃこなどと一緒に摂ることがおすすめです。

またβ-カロテンやビタミンCも豊富に含まれるので、免疫力をアップさせ、がんの抑制や風邪の予防にも効果的です。