

EverGreen

エバーグリーン

特集 情報収集で“農”カレベルアップ!



ダルマに五穀豊穡を祈願



祈りを込め神農組合長はじめJA役員が入壇



生産部会役員代表が願いを込める



黒々とした瞳が入った11体のダルマ

JAは、篠ノ井のグリーンパレスで1月7日、「令和4年流通センター・共選所 ダルマ入壇式」を開きました。生産者代表とJA役職員あわせて49人が出席。令和4年の五穀豊穡へ希望を込め、ダルマに瞳を入れました。神農組合長が、式に先立ってあいさつ。「天候不順や数十年に一度だった災害が、毎年発生するものという覚悟で対応に当たらねばならなくなってきている。台風などは起こらないほうが良いが、あったときにどのような対応をするかがJAの使命でもある。生産者のみなさんにお知恵を借りながらすすめていきたい」と協力を要請しました。

1月2日に仕事初めを

A・コープ3店舗では1月2日に令和4年の営業をスタートしました。これにあわせて、直売コーナーに出荷するA・コープ直売会の生産者も「仕事初め」。平時よりも出荷者や出荷数量が少なかったものの、直売会員が早朝から店舗を訪れ、農産物を並べていました。ハクサイやダイコンを出荷した会員は、「野菜の生育不良や価格が上がらず厳しい年だった。新年の初出荷で験をかつぎ、消費者のみなさんにおいしいものを食べてもらえるように頑張りたい」と意欲を見せました。



初営業にA・コープ直売所に農産物を並べる生産者

目次

| | |
|-------------------------|----|
| Green Topics | 2 |
| Special Issue 特集 | 4 |
| Special Issue II | 8 |
| 農力アップ塾 | 12 |
| 健康長寿学 | 14 |
| JAポスト | 15 |
| Member's Power | 16 |
| Green Information | 17 |

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策による事業活動の一部縮小に伴い、誌面企画の一部を変更してお届けいたします。

今月の
話題

第9回フォトコンテスト「冬の名残り」



表賞 総賞
撮影者 宮本 須恵子
撮影地 大岡
撮影月 2020年3月
講評

無彩色に近い冬の景色をうまく色彩表現し、自然光の使い方もうまい作品です。農産との関連性がやや薄く感じますが、中山間地の自然を表現しており、受賞に値します。

春先の目玉商品めざし 雪のなかへ

JAは、大岡で1月20日、りんごの「雪中貯蔵」を行いました。雪中貯蔵りんごは、雪のなかで貯蔵することによってみずみずしく、鮮度が保たれるため、消費者からも好評。農産物の出荷が少ない春先の目玉商品をめざし、付加価値販売の取り組みの一環として毎年行っています。

この日は、サンふじ54ケース(1ケース=18kg)をパレットの上に積み、ビニールシートで覆い、雪をかけて埋めました。掘り出しは3月中旬を予定しています。



小雪の舞うなかりんごを運び込む

感染拡大防止対策へ 事業活動を縮小

新型コロナウイルス感染急速拡大に伴い、JAは1月11日に感染対策の再徹底と事業活動の縮小を決定しました。対策として、人を集める活動を趣旨・必要性に応じて開催の規模縮小・時間短縮・中止、また加工所は休止し、「組合員の安全を守ることを第一」に事業継続に努めます。



加工所の休止案内を掲示するJA担当者

兼業・若手も参加 せん定講習会

JAでは冬季期間、果樹部会員を対象に「せん定講習会」を開催し、せん定法を指導しています。りんご部会篠ノ井支部西部地区「瀬原田地区」では、生産者より「みんなの研究に使ってほしい」と伐採する樹を提供されたことから、出席者が実際に試せる講習を企画。兼業・若手生産者の出席を促そうと1月15日の土曜日に行いました。若手の生産者は「せん定を失敗しても大丈夫とは賢沢な講習会」「平日の講習会にはなかなか出れないので勉強になった」と感想が寄せられました。



生産者同士で話し合いながらせん定に挑戦

農業風景を残す フォトコンテスト審査会



コロナ禍のため時間をずらし1人ずつ審査

JAでは、「第10回フォトコンテスト審査会」を1月24日、篠ノ井のグリーンパレスで開きました。「写して残そう“農業”」をテーマに作品を募集し、30人から105作品の応募がありました。

新型コロナ対策として10人の審査員が時間をずらしてそれぞれに作品を審査。最後に全日本写真連盟の審査員が立ち会うなか、全審査員の得票等を確認し、12作品への褒賞授与を決定しました。作品は本誌の表紙を飾る予定です。

儲かる、役立つ、面白い！ 日本農業新聞

日本農業新聞は、日刊農業専門紙です。現場で活用できる農技術、農畜産物のトレンド、農業経営の支援策、地域の話題など、「実利」「実益」につながる情報をお届けしています。



農政関連のニュースはもちろん、農業ビジネスに役立つ話題や、生産者だけでなく消費者にもわかりやすい食や農に関するニュースなどを多角的にお届けしています。

技術向上



▲省力化や品質向上につながる最新技術、資材、研究成果など、現場で導入・実践できる技術を紹介。

スマート農業



▲情報通信技術(ICT)や人工知能(AI)などスマート農業によって、省力化や作物の品質向上に効果を上げている最先端の技術やサービスを紹介。

JAグリーン長野



▲当JA職員が取材した「JAグリーン長野の事業活動」も掲載!アナタが紙面に載ることも?!!

農業界のトレンド情報も!



◀農業界を統括する新聞であるからこそ提供ができる「トレンド」情報も満載。

電子派のアナタに! 電子版が登場!

いつでも、どこでも、どの端末でも!



「紙面ビューアー」では、新聞のように読める! 文字の拡大縮小・丸ごと印刷も可能。

電子版の購読は日本農業新聞公式WEBサイトから有料会員登録をいただくことが可能です。ただし、電子版の購読によって紙版が自動的に解約されるわけではありませんので、紙の読者の方はご注意ください。

電子版のお申込みは
公式WEBサイトから▶



紙版購読料(月額): **2,623円(税込)**
※初回のみ、購読開始月は月末まで無料

購読のお申込みはお近くの営農技術員、または、営農部まで
紙版購読料(月額): **2,623円(税込)**

農と食、人と地域をつなぎ、
共に「未来」を描く

地上

地上は、地域農業の担い手やJA青年部員などを対象に、日本の食料・農業・農村をめぐる情勢や、社会・経済の動向を反映した企画など、仲間づくり、豊かな地域づくりに役立つ情報を提供しています。



購読のお申込みはお近くの営農技術員、または、営農部まで
月刊 ● 普通月号 **618円(税込)** ● 付録月号(4・11月号) **680円(税込)**

表紙



表紙には
担い手が登場

農業経営情報

オンラインセミナーの開催などWEBとの連携もはかり、見て学ぶ・参加して学ぶといった学習の場もある。

表紙



野菜作りの基本から応用まで、
実証でお伝えします!

家庭菜園の野菜作りを応援

やさしい畑

家庭菜園にすぐ取り入れられる野菜作りの
の実用情報に歡した家庭菜園雑誌です。



● 春号:3月3日 ● 初夏号:5月3日 ● 夏号:7月3日 ● 秋号:9月3日
● 冬号:11月2日 ● 春準備号:1月4日(年6回) 単号: **922円(税込)**

得する、役に立つ、元気が出る
家の光

総合家庭雑誌「家の光」は、料理や手芸はもちろん、「農業」「家庭園芸」などの記事も満載の月刊誌です。



購読のお申込みはお近くの支所まで
● 普通月号: **629円(税込)** ● 付録月号:(1・4・5・7・9月号) **922円(税込)**
● 家計簿付き12月号: **1,027円(税込)**

表紙



家庭菜園情報
畑の時間

家庭菜園に役立つ記事をファイリングしている方も多い!!

JAグリーン長野至高の一枚 営農情報

生産部会員を対象に配布する栽培情報紙です。一見、モノクロで文字の多い紙面ですが、JAの農業知識・技術が詰まった至高の一枚です。



配布対象は、生産部会に加入している生産者のみなさまです。ぜひこれを機に、生産部会へのご加入をご検討ください。



「ご夫婦・ご家族 みんなで情報共有」

紙に印刷したものを配布するので、ご夫婦・ご家族みんなで情報共有ができ、作業もスムーズにすすめるようになります。

「講習会日程や募集等も掲載」

| 開催日 | 曜 | 開催時間 | 開催場所 | 担当 |
|-------|---|--|------------|----|
| 7月22日 | 木 | 午前 10:30 | 真島フルーツセンター | 丸山 |
| | | 午後 2:00 | 稲屋・平総合センター | 丸山 |
| | | 午前 9:00 | 青木島支所 | 丸山 |
| 7月22日 | | 各部会の栽培講習会や研修会の日程をお知らせしています。また、部会を挙げて行う事例(生産振興大会やエンフューザーの注文等)の申込みなどにも活用しますので、毎号、隔々までご確認をお願いします。 | | |

生産部会の詳細や加入のお申込みは営農技術員へお声がけください

メールで最新情報を取得

配布対象は、生産部会に加入している生産者のみなさまです。ぜひこれを機に、生産部会へのご加入をご検討ください。

営農情報配信システム

営農情報配信システムは、生産部会員を対象に、凍霜害対策の注意喚起情報や台風対策等、農業に関し、緊急を要する情報等をお届けする電子メールサービスです。

有線放送に対応していない地区の方や、メールでの情報配信をご希望される生産部会員に登録をオススメしています。

※利用に伴う通信費はお客様のご負担となります。

「タイムリーに情報取得」

登録無料
年会費不要



スマートフォンで確認できるメールアドレスをご登録いただくと便利です。メールアドレスを変更された際にはご連絡ください。

登録・変更はお近くの営農技術員または営農部までお問い合わせください

販売情勢をお届け

掲示板 (In流通センター・共選所)



▲果実市況(各センター)



▲野菜市況(若穂野菜集荷所)



▲花き情報(東部流通センター)

農産物の出荷開始にあわせ、流通センター・共選所の掲示板には、市場単価や販売情勢、市場からのご意見等を掲示しています。出荷の際にご覧いただき、ご自身の作物の出荷量調整や品質の確認につなげていただき、生産者とJAが一丸となり単価の向上をめざしましょう。

張り紙や書き込みの内容をご覧ください！

JA情報はもちろん栽培のワンポイントも

Ever Green -エバーグリーン-



本誌「Ever Green」は、組合員を対象にしたJAの月刊広報誌です。

農力アップ塾



JAの生活・金融・共済等の情報のほか、2021年度は「りんご」栽培の流れや野菜栽培のポイントを「農力アップ塾」としてお届けしました。2022年度も引き続き、JAからのお知らせとあわせて、農業栽培技術もお伝えしていきます。

レベルUP・仲間づくりの“場” 講習会・研修会 (&講習会資料)

対象(生産部会・初心者・初～中級)とそれぞれのレベルにあわせて講座を用意し、栽培情報をお届けしています。講習会で配布する資料も、JAの農業知識がしっかり詰まっています。



生産部会講習会



生産部会員を対象に、品目や作業時期にあわせて行う講習会です。実践的な情報を得ることができます。

グリーン農業講座



出荷販売をめざす農業初心者を対象にした幅広い内容を扱う講座です。定年滞農者・初心者におすすめです。

品目別セミナー



地区で主に振興される品目(果樹)を学ぶ講座です。品目に特化し、受講生のレベルに応じた指導で、技術向上につなげます。

※グリーン農業講座と品目別セミナーは、春先に受講生を募集します。

集まる仲間が情報源!!

「毎年同じような講習内容だが、来る意味があるのか」と、熟練技術をお持ちの方からご意見をいただくことがありますが、講習会はその年の気候や販売情勢に応じた情報をおつなぎする場であるほか、JAからの情報提供の場だけでなく、**生産者間の情報共有の場としても機能します。**ぜひ先輩から中堅・若手・初心者の方へ情報・技術継承をめざし、多くの生産者みなさまの講習会への参加と、JAや出席する生産者との交流をお願いいたします。

WEBで販売情報が手に入る! アグリネット

アグリネット(AGRINET)は、組合員を対象に農業関連情報や農業支援に関する情報をJAグループが提供するWEBサービスです。

※利用に伴う通信費はお客様のご負担となります。

登録無料
年会費不要



販売お取引状況照会



JAを通じて販売した野菜・果物・花き・きのこなどの精算書の速報が閲覧できます。手元に画面が届く前に確認でき、以後の選果(選別)や出荷のタイミングをはかるのに有効です。

お買い上げ明細表

簿記記帳の参考資料としてJAとの取引状況(購買・販売)が画面上で確認できるほか、領票を出力できます。

気象観測情報



JA管内9地点に設置した温度計・湿度計と3地点の土壌水分計の結果を、遠隔地からリアルタイムで確認できます。

(2022年1月末現在準備中)

申込方法

アグリネット専用申込みフォームよりお申込みを!

グリーン長野 アグリネット

検索



スマホからは
コチラ

ほかにもコンテンツ強化中!

ももの栽培情報を映像(動画)でお届けするページを作成中

ぜひJAのサービスも
ご活用ください!

JA・JAグループは
質の高い情報の提供に取り組めます!

さまざま情報が溢れるなか、生産者のみなさまより「JAが出す情報なら安心」と思っていたが、活用につなげていただけるように、JAおよびJAグループでは、「質の高い」「正しい」情報の提供に努めてまいります。

先生&サポーター 営農技術員



個別に 電話・現地対応



営農技術員は、栽培技術・知識を持ち、生産者それぞれの状況にあわせた指導・支援・情報提供に取り組んでいます。

園地で個別指導にも取り組むほか、お電話でも対応しています。

組合員アンケート実施結果

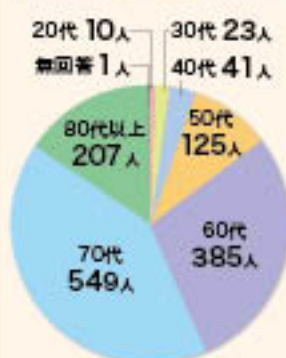
JAグリーン長野では、当JAに対する組合員の評価や意見などを集め、JA事業運営や計画の策定に反映させることを目的として、令和3年2月から5月にかけて、准組合員も含む組合員を対象に、「組合員アンケート」を行いました。調査にご協力をいただきましたみなさまに感謝を申し上げます。

この結果について、平成30年度に行ったアンケート結果と比較し、JAの自己改革に対する組合員の評価をご報告いたします。当JAでは、真摯に受け止めるとともに、改善やさらなる努力をお約束する計画を策定し、組合員のみなさまに「必要」としていただけるJAをめざしてまいります。

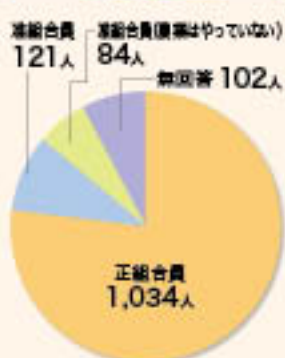
※調査の集計や各項目の考察につきましては、外部団体に委託しています。

回答者の属性 総回答者数…1,341人

年齢



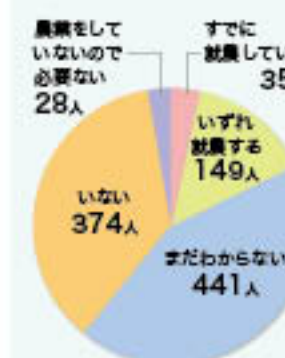
組合員資格



性別



正組合員の後継者の状況



正組合員の農業の程度



正組合員の農業での困りごと



准組合員の農業の程度



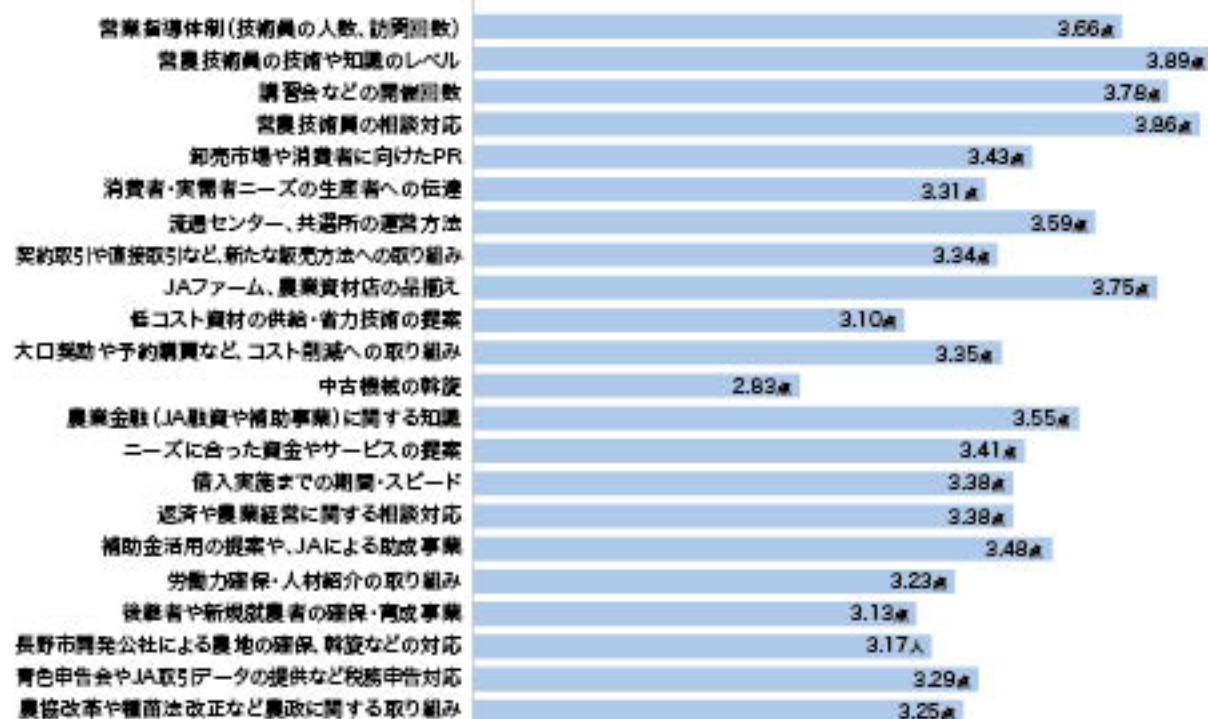
准組合員と今後の農業の関わりの意向



農業づくりにかかる評価

- ① 農業づくりにかかる取り組みについて、正組合員に満足度を回答していただきました。「とても満足」を5点、「とても不満」を1点として得点化し、回答数の加重平均により集計しています。

農業づくりの満足度



- ② 次の項目について3年前に行ったアンケート(平成30年度)と比較しました。

営農指導



生産販売



生産資材・農業機械



担い手育成



※「JAファームの品揃え」「中古機械の斡旋」は平成30年度においての質問項目・結果なし

平成30年度と比較すると多くの項目で令和3年度のほうが高評価をいただきましたが、「低コスト資材の供給・省力技術の提案」は全体に比べて評価が低く、また、「大口奨励や予約購買などコスト削減への取り組み」については、前回は下回る結果となりました。この結果を踏まえ、生産購買事業において改善策を検討し、次期中期計画や単年度計画に反映させてまいります。

くらしづくりにかかる評価

組合員の「くらし」づくりにかかる取り組みについて、満足度を回答していただき、3年前と比較しました。「とても満足」を5点、「とても不満」を1点として得点化し、回答数の加重平均により集計しています。

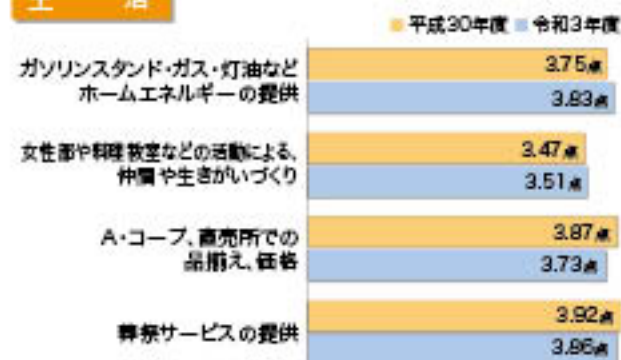
JAバンク



JA共済



生活



多くの項目で3.5点を超えるなど、高い評価をいただきました。農業づくりに比べ、全体的に高い傾向です。さらなる組合員満足の向上へ、事業の継続強化に取り組んでまいります。

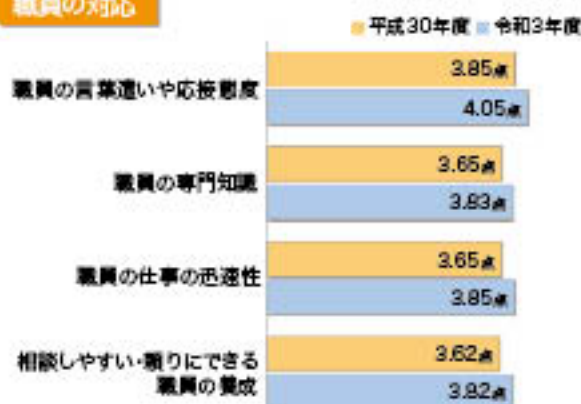
JAづくりにかかる評価

JAづくりにかかる取り組みについて、満足度を回答していただき、3年前と比較しました。「とても満足」を5点、「とても不満」を1点として得点化し、回答数の加重平均により集計しています。

JAづくり



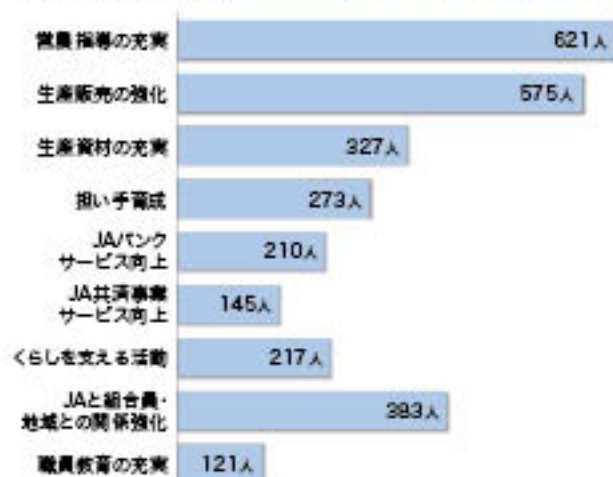
職員の対応



「職員の言葉遣いや応接態度」に対する評価は4点を超え、「職員の専門知識」、「職員の仕事の迅速性」、「相談しやすい・頼りにできる職員の養成」といった「職員」に対し、高い評価をいただきました。一方で、「新たな組合員獲得に向けた取り組み」は全体に比べ低く、「広報誌を通じたJA活動宣言や誌面交流」については平成30年度に比べてご満足いただけなかったことから、充実・向上に努めてまいります。

JAの事業や活動の中で重要だと思分野

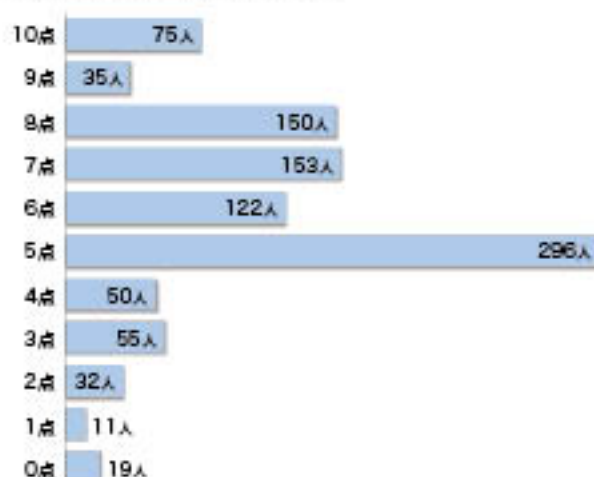
JAの事業や活動の中で重要だと思分野について回答をいただきました。 ※該当するもの3つに複数回答



JAの事業や活動で重要だと思分野は、「営農指導の充実」、「生産販売の強化」、「JAと組合員・地域との関係強化」への回答が多い結果となりました。「農業を守るJA」として農業分野への取り組みを強化するとともに、組合員のくらしに寄与する事業強化に努めてまいります。

JAの事業や活動の推奨度

JAの事業や活動を他の人へすすめたい度合いを、0～10点で答えていただきました。



全体では「5点」が最多で、次いで「8点」、「7点」の順で多くなっています。「10点」をつけていただく方もいらっしゃいましたが、「1点」や「0点」と、非常に厳しいご意見もいただきました。多くみなさまに「JAをすすめたい」と思っているよう、重要な分野を伸ばすことはもちろん、全体的な満足度の向上に努めてまいります。

JA自己改革への評価

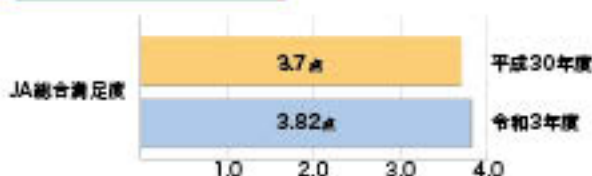
JAグリーン長野の「農業所得の増大と地域社会への貢献」を掲げる自己改革に対し、評価をしていただきました。また、JAの総合満足度を聞き、「とても満足」を5点、「とても不満」を1点として得点化し、回答数の加重平均により集計したものを3年前と比較しました。

JA自己改革への評価



JA自己改革の評価について、全体では「ある程度評価している」が約6割となり、「とても評価している」と合わせると、約7割の人から肯定的に捉えていただきました。一方で、「知らない・わからない」への回答は約2割となりました。JA自己改革を含め、JAの経営目標・理念などを組合員みなさまにご理解いただき、運営にご参画いただけるよう、周知をしてまいります。

JA総合満足度



平成30年度に比べ、令和3年度の方が満足度が上がるなど、一定の評価をいただくことができました。みなさまのご理解とご利用に改めて感謝を申し上げます。

必要としていただけるJAグリーン長野をめざして

今後も定期的に組合員みなさまよりご意見やご要望をお聞きし、反映しながら、事業進捗管理に努めてまいります。

果樹 2022

りんご

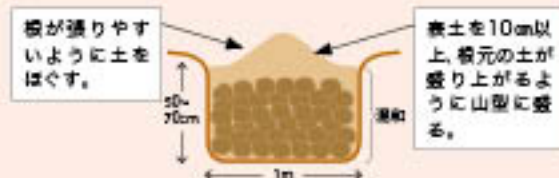


今回は、りんごの苗木の植え付けについてお届けします。
りんご以外の内容が記載された「果樹苗木植え付け資料」は、各JAファーム店・営農資材センター・流通センター・共選所にてご確認ください。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

土の準備 春播は3月下旬頃（発芽するまで）に行う。
りんごで新しい性樹（M9自根台）は必ず春播に。

- 植え穴は、直径1m、深さ50～70cmを掘り、掘り上げた土と堆肥（グリーン長野堆肥10kg程度）や土壌改良材（BM苦土重焼燐1kg）をよく混和し、混和した土を植え穴に戻す。
- 足で踏み固めながら入れ、タップリかん水をする。踏み固めが不十分の場合、植え付け後に凹んでしまい、水が溜まりやすく、根が傷みやすくなる。
- 根が張りやすいよう細かくした土を山盛りにする。直接堆肥と根が触れないようにする。
- 根の上に盛る細かい土を確保しておく。



参考 栽培本数・樹間距離・切り返しの目安（10アールあたり）

| 栽培様式 | 品種 | 距離 (列×樹間) | 本数 | 地上部からの長さ |
|---------------------------|-----|--------------|------|----------|
| 普通樹 (丸葉台) | ふじ | 10列×10m | 10本 | 70cm程度 |
| | その他 | 8列×8m | 16本 | |
| 半わい化樹 (JM2台木) | ふじ | 6列×5.5m | 30本 | 100cm程度 |
| | その他 | 6列×5m | 33本 | |
| わい化樹 (M9台+丸葉台) | ふじ | 4列×2.5m | 100本 | 90cm程度 |
| | その他 | 4列×2m | 125本 | |
| 新わい化樹 (M9自根台) 高密度栽培 | ふじ | 3.5列×1m | 250本 | 切らない |
| | その他 | 3.5列×0.8m | 313本 | |

樹間距離はその土地の気象・土壌・栽培方法で変化するためあくまで目安。「樹が大きく伸びた時の状態」を想定する。また、周囲の樹も枝を伸ばしてくることを考慮する。道の上、川の上、崖の上、屋根の上、他所の園に伸びている枝もよく見かけるため、十分に空いている所に植えること。

資材・苗木準備

- 支柱・誘引ヒモなど資材を揃える。わい化のトレリスは事前に設置しておく。
- 苗木は1～2日ほど根を水に浸し吸水させる。太い根でギザギザになった切断面は、せん定ハサミで切り直すと治りやすい。
- 白紋羽病対策で、トップジンM水和剤500倍液に、10分間の根部浸漬を行う。りんごの場合、ベンレート水和剤1000倍液に、10～30分間の根部浸漬でも良い。

植え付け

寒すぎる日は凍害と乾燥で枯死しやすいため行わない。また、風が強い日は植え付けを待っている間に苗木が風により乾燥するため行わない。暑すぎる日は乾燥しやすく、覆土が熱すぎて根がヤケドする可能性がある。特に春播は「乾燥」に注意！

- 植え付け時は根を低温・乾燥に置かせない（風当てしない）ように注意する。
- 接ぎ木部の高さを揃える。特にわい化樹は樹勢に影響するために重要で、地上に出ているM9台木の長さが長い方が樹勢が落ちつきやすい（ふじ25～30cm・ふじ以外20～25cm）
- 土の中に雪が混ざらないようにする。
- 堆肥が多く入った場合やしっかりと耕した場合は、苗が少し沈むので10cm程度高めに植える。特に水が溜まりやすい圃は高めに植えて排水対策をする。
- 新梢は、固定したほうがよく伸びることから、支柱を必ず設置し、新梢が風で折れないように固定する。このとき、支柱と苗木は少し間を空けて設置し、支柱による日焼けを防ぐ。特に鉄パイプは熱をおびやすいので注意する。固定用のヒモはくびれないように八の字（何回かひねって）で固定する。伸びた草と一緒に苗木まで刈り取らないよう、支柱は目立つ（長い）ものにする。
- 品目と品種の管理として、植え付け後、何をどこに植え付けたか分からなくなる事例が多い。苗木に看板や目印等を付けるか、図面に記録を残して家族に分かるようにしておく。
- 地上部からの長さは、春、樹液が上がる前に切り戻す。樹が弱い場合は10～20cm程度短めにする。なお、新わい化栽培の場合は切り戻しを行わない。
- 植え付け直後も根と土がなじむようにタップリかん水し、敷きワラをする。
- 新梢を伸ばすのは“水”次第。乾燥前にかん水する。

冬は乾燥と凍害防止のため、接ぎ木部より、上まで覆土する。なお、春には取り除き、接ぎ木部を出す。

夏に焼けるので、支柱と苗木を接触させない。

ゆとりを持たせ、八の字で固定する。



ネズミ食害防止

- りんごのわい化樹は特異的に食害を受けやすいため、草刈り・耕運・除草剤の使用などにより、ネズミが住みにくい環境にする。未熟な堆肥はエサになりやすいので置かない。
- 金網や忌避剤（フジワン粒剤）やポリエチレン製ネット（サブリアード）、また、殺鼠剤ゼアソアオンの使用（購入には印鑑が必要）などを活用する。

野菜 2022 ナス



ナ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とおり！
 ・高温多湿を好み、日本の夏の気候で育てやすい。
 ・更新せん定をすることで、長期間の収穫が楽しめる。
 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 | 植え付け | 収穫 | 目標収量 |
|-------------------|------|--------|------------|
| 長ナス：千両二号 丸ナス：早生大丸 | 5月 | 7月～10月 | 800kg/1アール |

1 整枝(仕立て) 5月～6月

3本仕立て

第1番花(第1番果)の下、2本のわき芽を伸ばして第2および第3主枝とし、主枝を3本にする。



V字仕立て

第1主枝のわき芽2本と第2主枝のわき芽1本を伸ばして主枝とし、計4本の主枝とする。



2 追肥 7月～10月

花の様子を見て、15～20日おきに「JAファームやさいの追肥」1㎡あたり30gを目安にまく。ナスは肥料を多く必要とするため、肥料切れを起こさないように注意する。おしべよりもめしべが短い場合は肥料不足なので、早めに追肥を行う。

(めしべが長い場合)

受粉しやすい



良好(長花柱花)

(めしべが短い場合)

受粉しにくい



不良(短花柱花)

3 秋ナスの更新せん定 8月上旬



混み合った茎葉を取り除くことで、病気や害虫の発生を抑えるとともに、古葉や茎を切り落とすことで株の若返りを促す。



枝が混み合うと果実への日当たりが悪くなるため、全体の3分の1から半分ほど切り落とし、わき芽も全て摘みましょう。また、更新せん定後に追肥も行いましょう。

4 収穫・切り戻しせん定 7月～10月

開花後、20～25日で収穫する。収穫は気温が上がる前(早朝)に行くと水分が多く、みずみずしい状態で収穫できる。

収穫時には切り戻しせん定の位置を意識すると良い。また、株が弱らないように早めの収穫を心がける。

切り戻しせん定で樹勢維持へ



「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！

ナスは直売所へのお荷が中心になります。収穫のピーク時には店頭がたくさん陳列されているため、他の方との差別化が必要です。以下のポイントを意識してみましょう。

- ・株を弱らせないようにし、少しでも長く出荷できるように心がける
- ・品種のパリエーションを増やす

フレイルを予防しよう！ 筋力アップ

講師 長野松代総合病院
リハビリテーション部
理学療法士



今回は、「フレイル」を予防するための「筋力トレーニング」をご紹介します。

「フレイル」とは

フレイルとは、健康から要介護へと移行する「中間の段階」といわれています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることによって生じやすい「虚弱（衰え）」全般を指しています。

日本は男女とも平均寿命が延びて、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「フレイル」を予防し、「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を延ばすことが大切です。

フレイルの3つの要素

明確な原因があって引き起こされるというよりも、加齢に伴う心身の変化と社会的、環境的な原因が重なり合うことによって起こります。

身体の虚弱
ロコモ、
サルコペニア等

認知の虚弱
うつ、認知機能
の低下等

社会性の虚弱
閉じこもり、
孤食等

フレイル予防のポイント

高齢期のBMI[※]は、中年期以前とは異なり、栄養状態や死亡率の統計からみても、少し高めの方がちょうど良いことが分かっています。「メタボ対策」から、しっかり食べて栄養状態を保つ「フレイル予防」を考えを向けてみましょう。

また、フレイルの最も大きな原因の一つが「筋肉の衰え」です。「タンパク質」を含んだ食事を摂り、「定期的な運動」によって筋力の衰えの進行を遅らせることが大切です。

この定期的な運動には、ウォーキング（有酸素運動）やストレッチに「筋力トレーニング」を組み合わせたことがより効果的です。

※BMI:Body Mass Index…ボディマス指数/体重と身長の間から人の肥満度を示す指標の指標

無理なく毎日！筋力トレーニング

「筋力トレーニング」と聞くと、ハードルが上がりがちですが、負荷の小さなトレーニングでも効果があるとされています。無理なく毎日続けることが大切です。

スクワット
3～10回を1日3セット/座って行う場合は5～10回を1日2セット

足を肩幅に開き、つま先よりも前に膝が出ないようにゆっくりと腰をおろす

ふくらはぎの筋力アップ
10～20回が目安

かかとを上げ下げする

膝上の筋力アップ
片足5～10回が目安

つま先を上に向け、膝が曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

筋力トレーニングの効果

- 筋力増強 …………… 身体を支える筋の強化による姿勢保持能力や移動能力の向上、転倒予防。
- 骨格筋量の増加 …………… 筋肉が太くなり、筋肉量が増大。筋肉量が増え、身体を動かすためのエネルギー量の増加、基礎代謝の向上、血流の改善が期待できる。
- 生活習慣病の予防・改善 …………… 血圧や血管への良い影響、メタボリックシンドロームの改善が期待できる。
- サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドロームの予防、改善 …………… 加齢に伴う筋力低下が原因の一つのサルコペニア、加齢による虚弱により介護が必要となるフレイル、運動器の疾患により日常生活に支障をきたすロコモティブシンドロームの予防に有効。 など

さあ！
今日から
挑戦しましょう！

出張♪グリーンカフェ

\\ 略語クイズ // 次の問いは一般的に用いられる言葉ですが、それぞれ「略語」です。略さない表現を、問1～4は選択肢から選び、問5・6は答えを考えてみましょう。

- 問1 「CM」……………①コマーシャルメッセージ ②コマースメール ③カスタマーメンテナンス
問2 「切り手」……………①切取手形 ②切符手形 ③切符手紙
問3 「ボールペン」……………①ボールポイントペン ②ボールインクペン ③ボールサインペン
問4 「電卓」……………①電力式卓上計算機 ②電気式卓上計算機 ③電子式卓上計算機
問5 「ソフトクリーム」……………???
問6 「ロコモ」……………???

出題：8回 井本幹 2回 田村 1回 7回の 6回

【お詫び】

本誌先月号にて、「グリーンカフェ再開」をご案内いたしました。新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、中止いたしました。ご参加を予定していただきましたみなさまにお詫びを申し上げます。再開につきましては、改めてご案内いたします。

ぶんげい

年ごとに仲間厚くなりけり全寿の妻に無理ならむかも
大寒のけふ一番の厳寒に空より遠雷響き落ちる
姿無くどこからともなく襲い来る情々コロナに負けまい勝つぞ
正月に皮に願いとんど焼きコロナ終息一刻も早く
靴の裏しこしこしと音がする音踏みしめて空襲配り
テンR難航なりて雪の中ドコモ付き添い完治感謝

信更 更北 更北 更北 更北
大岡 藤ノ井 飯島 教史
市河 風子

空回るレコードの音を取し
街灯下暫し留まる桃芋屋
だとしても喧嘩にならぬ雪三日
木遣り喧嘩多き年とんど焼き
無垢になれよと新年の扉開く
年刻み希望はためく春の声

更北 更北 更北 更北 更北
川中島 川中島 松代 藤ノ井 塚田 敏明
中島 小林 石坂 昭江
捷治 仲江

■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
長野市藤ノ井市野南田961-2
「ぶんげいらん館」

●応募締切:2月18日(金)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~

●女性の方の活躍が多く、私も熱心に見てしまいます。特に料理の作り方が楽しみです。2月は「恵方巻」なので、「巻きずし」に挑戦したいと思います。(松代 じゅりさん)
●特集、まねしてみたい巻きずしがたくさんありました。腕がつかないかもしれませんが、やってみます。(更北 荒井さん)
●お気に入りの味を見つけてください。料理には腕前もあると良いですが、「愛情」でおいしくなることでしょう。

農業が好き、米が大好きな私。3度ご飯がなくてはなりません。なのに水と耕作場所がへんぴで父親の代で耕作はやめてしまいました。今、米離れと言われておりますが、米ほど良い食料はないと思います。秋、たわむに風に揺れる稲穂にご苦労だった人たちが子供の頃を思い出します。今年もどうぞ、健やかに活躍を祈ります。ファイト!(大岡 中條さん)
●お米と農業、生産者さまへの愛情が熱く伝わり、掲載せずにはられませんでした!消費者さまのためにも、生産者さまのためにも、「農業」にとって良い年になりますように。

定年退職して農地を借りて野菜を昨年より作り始めました。エパーグリーンには参考になることが記載されていて嬉しい!(松代 宮尾さん)
●ありがとうございます。本誌を含め、JAをご利用いただき、農業を盛り上げていただければ幸いです。

●昨年は農産物の不作やコロナで大変でした。今年こそいい年になりますようにと願いつつ…。新年を迎えた矢先またコロナの増加でまっています。(松代 茶トラパーさん)

●コロナが終息すると思いきや…何人もの感染者が出てしまった。我が家では隣の市からでも警戒して一泊しないで帰ってもらった。親としての罪悪感と名残惜しさで涙が出た。いつまで続くのか、先の見えない世界に負けずに生きなくては心を新たにしたい。(藤ノ井 勿忘草さん)

●今年こそ…の矢先の感染拡大で、やるせない気持ちです。心配な日々が続きますが、当たり前に会える時代へ、前を向いていきましょう。

1月は心の健康、食事など興味深く読ませていただきました。あまりがんばらないで、楽しく、ももの栽培をしようと思えます。(川中島 細井さん)

●「頑張ってください」と声をかけてしまいますが、頑張る方にこの言葉は辛いこともあると改めて感じています。楽しく、気負わず…でしょうか。

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!!



ヨコのカギ

- ① 節分の日に丸がじりする地方もあります
- ② 橋がある置き物
- ③ 世界遺産には文化遺産や○○○遺産があります
- ④ ほっそりした鯛の例えに使われる魚
- ⑤ 酸っぱいものを見ると湧きます
- ⑥ 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑦ 受験生が勇気取りたいもの
- ⑧ 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑨ ○○○○類をたいてみれば文明開化の音がする酒のお供です
- ⑩ 年齢を尋ねられたので○○を飲んで答えちゃった
- ⑪ 愛を英語でいうと

タテのカギ

- ① 力士が腰のてっぺんに結います
- ② ベッドルームともいいます
- ③ 南へと吹き抜けていきます
- ④ 父はロバ、母はウマ
- ⑤ 青一貫一糸と変わるものをよく見掛けます
- ⑥ 穴溜湖の名産である二枚貝
- ⑦ 水瓶座と牡羊座の間
- ⑧ 新えや中継などが通けられること
- ⑨ ○○かまぼこ、○○団子、○○餅
- ⑩ 鉄道のレールの下に並べます
- ⑪ テレビ○○○○の録音を予約した
- ⑫ 魚へんに頭と書く出世魚

※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:2月28日(月)消印有効

12月号の当選者 (応募総数63通・当選通知1月24日)

- 小林武子さん
- 川窪武門さん
- 酒井さのいさん
- 石坂淳美さん
- 山崎あけみさん

389-8007
63
JAグリーン長野
クロスワード係
長野市藤ノ井市野南田
06102
宛

①クイズの答え
②氏名(ペンネーム)
〒住所
年齢(任意)
性別(任意)
電話番号
③JA-店舗名への応募をご希望日曜のでもことごと、ご自由に記入ください!
(おたよりコーナーに貼らせていただく場合がございます)

病院に感謝を込めて



女性部若穂総支部は、長野松代総合病院附属若穂病院に医療器具「セーフティーアームウォーカー（歩行器）」2台を寄贈しました。総支部役員を中心に毎月行うボランティア「アルミ缶回収」の収益金の一部を使い、地域医療に貢献しようと、病院の要望に沿った医療関連器具を毎年贈っています。

寄贈式を12月22日、同院で開催し、岡田純子総支部長、山岸ひさえ副総支部長、小林富美子副総支部長、JA 役員が出席。熊木俊成院長をはじめ病院関係者を前に、活動の経緯を説明し、目録を渡しました。岡田総支部長は、「女性部員も日頃お世話になって



寄贈品の使用方法を試す女性部員

る若穂病院に感謝をお伝えしたいと思っており、コロナ禍で活動ができないなか、贈呈できて良かった」とあいさつし、医療従事者へ改めて感謝を伝えました。熊木院長は「地域に貢献できる病院であり続けるために、地域のみなさんと頑張っていきたい」と話しました。

式後、使用方法や使用感を女性部員に説明した看護師は、「足りていなかったのが本当にありがたい。患者さんのために、日々活用させていただきたい」と喜んでいました。



寄贈式に出席した関係者



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



説明を受ける参加者

スマホを使いこなそう

グリーン近江は、初企画となるスマホ教室を管内6支店で開催しました。近年、インターネット社会が進んでいるなかで、今後不可欠となるデジタルスキルを習得する機会になればと、利用者を対象に教室を開きました。

ドコモショップ・ソフトバンクショップ協力のもと、入門・基礎・応用と、スマホ利用状況に合わせて学びたい分野を選べるよう、ステップを変えた教室を用意しました。1月11日、竜王支店で開催した入門編の教室では基本動作などについて学び、参加者は「次のステップの教室もぜひ参加したい」と熱心な様子でした。また、大好評で「第2弾も開催してほしい」などの要望も多くいただきました。

大阪



リポーターと大根を洗う松本さん

ケーブルテレビ番組「おおさが開墾」で都市農業を紹介

東大阪市内で流れるケーブルテレビ（ジェイコムウエスト東大阪局）の「ジモト応援！つながるニュース」の番組内に、都市農業の応援を目的とした「おおさが開墾」というコーナーが設けられ、グリーン大阪も番組制作に協力し、農産物の収穫体験などを定期的に紹介しています。

1月17日には、管内生産者の松本和子さん（東大阪市稲葉）が、リポーターと「おでん大根」と「YRくらま」（青首大根）を自分の畑で収穫し、大根洗浄機を使って土を落とすシーンを放送。視聴者へ地元で採れる農産物や都市農業の魅力を紹介しました。

今後もグリーン大阪では地元のケーブルテレビとタッグを組み、地元で野菜を栽培している農地を広くPRしていきます。

営農懇談会 意見・質問・要望に関するJAの回答

JAでは令和3年12月7日から20日まで営農懇談会を開催し、農業振興計画を説明しました。各会場では、多くの組合員・生産者のみならず、栽培知識に関するご質問や農業施策に関するご意見をいただきました。この一部を抜粋し、回答いたします。

このほかの回答につきましては、営農技術員、各流通センター・共選所、営農部にお問い合わせください。

意 事業分置配当金制度への移行と
のことだが、再検討を願いたい。

答 次期中期計画では、行政等の指導をふまえ、一部事業を農業開発事業「農業開発積立金」を残し、事業分置配当金制度への移行を検討しております。対象事業については、生産者みなさまのご意見のもと、理事会で最終決定しお知らせいたしますので、ご理解と今後のご利用をお願いいたします。

質 燃料が高くなってきているが、国等
で対策はあるのか。また、全農からの補助はないのか。

答 国の事業において、燃油価格の高騰に備える「施設園芸セーフティネット」事業がありますが、個々の申請要件を満たすためにはハードルも高いため、生産部会にて検討いただいております。なお、JA全農長野からの補助は現状ありません。

要 行政の補助事業の対応について、
順番は誰が決めるのか、緊急性のあるものを優先してほしい。

答 行政の補助事業につきましては、ご相談のあった順に営農技術員や営農部で対応し、速やかに行政に申請をしております。事業の周知につきましては、生産部会等の情報を通じて行っており、緊急を要するものなどは、特報や広報誌にてお知らせしております。事業ごとに申請期日等が違い、間に合うように速やかに事務処理をすすめておりますが、書類の確認等に時間を要する場合がありますので、申請を検討されるみなさまにおかれましても、期日に余裕を持った申請や書類の提出にご協力をいただきますようお願いいたします。

質 果樹は新しい品種がいろいろ出
てきているが、何を選べば良いか分からない。

答 JAでは、地域の特性や販売拡大につながるもの、また、多くの生産者に栽培していただくことによる「産地のブランド力」向上をめざすことを踏まえ、推奨品目・品種を設定してご紹介しておりますので、営農懇談会資料や部会情報をご覧ください。果樹技術員にご相談ください。

意 春先の凍害発生はわかってい
たはず。JAで対策をもっと強化してほしい。

答 JAでは、凍害対策本部を設け、凍害の発生が予想される日において、温度観測を行い、対策が必要な場合の事前・連携連絡に努めております。凍害対策は、生産者みなさまのご協力が必須となり、夜分から明け方にかけての作業で、ご負担をおかけし恐縮ですが、対策徹底につきまして、ご協力をお願いいたします。

なお昨年、自動温度観測機を管内9カ所に設置し、生産者・組合員のみならずがパソコンやスマートフォン等から閲覧できるよう準備しております。

意 「環境にやさしい農業」とあるが、
防除層ももっと環境に優しい剤に変更してほしい。

答 防除層(施肥防除の手引き)の作成にあたっては、環境への配慮と近年の栽培環境を踏まえ、新規就農者からベテランの生産者まで、それぞれがこの防除層に基づいて生産資材を使用した場合に、安定生産・経営につながるものを選定しています。

なお、JAでは、減農薬や有機農法などにこだわる生産者を集めて組織化し、この組織に対応した薬剤を別途提案してまいりますので、ご理解とご利用をお願いいたします。

意 年特の価格はあまり安くなって
いないと思う。一年分が一度に
来るのが邪魔なので、もう少し安くし
てもらわないと利用したいと思えない
(15~20%くらいは安くしてほしい)

答 年間特別予約は多くの生産者み
なさまにご利用いただくことで
予約数量を積み上げ、年に一度のお引
き取りにより、価格メリットを確保し
ております。ラインナップにつきまし
ても、当JA管内で栽培されている品
目に必要な資材をご用意しております。

JAとして引き続き価格の引き下げに
努力いたしますので、ご利用をお願い
いたします。

意 もものせん孔細菌病対策でボル
ドーを4回散布するように指導
しているのに、スピードスプレーヤー
の整備会が早い。もう少し遅くならな
いのか。

答 整備時期が遅れると凍結の恐れ
があるため10月中旬から開始し
ています。整備会は、もも栽培の少ない
地区から予定しており、なるべく迷
惑のかからないよう努めておりますが、
時期が早い地区と遅い地区があること
にご理解ください。

整備会後に、散布予定がある場合は
散布終了後に凍結防止剤の注入などで
対応いたしますのでお声掛けください。



農業機械総合展示会中止のお詫びと農業機械個別相談のご案内

本誌先月号でご案内した「農業機械総合展示会」につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止といたしました。ご予定いただいたみなさまに心よりお詫びを申し上げます。各センターでは、農業機械購入・更新・修理に関する個別相談を受け付けておりますのでお気軽にご相談ください。

【購入を検討される方はお急ぎください！】

農業機械の販売情勢につきまして、現在、原料価格の高騰により、各農業機械メーカーでは令和4年1月より随時「希望小売価格の値上げ」が発表されております。また、原料調達の違いによる納期の遅延も発生しておりますので、機械の購入を検討される方は、お早めに各農業機械センターにご相談ください。

おすすめ せんだ定期の強い味方 機械 バッテリーチェーンソー

小型エンジンチェーンソーに劣らないパワー！サッと取り出してワンタッチで電源ON。手紙代わりに使える便利な一台です。



メーカー：丸山製作所
機種：バッテリーチェーンソー
型式：MCV250BT
バッテリー：マキタBL1960B 19V・6.0Ah
※予備バッテリー標準付属
本体質量：3.1kg
充電時間：40分

メーカー希望小売価格
99,990円
↓
JA販売価格
58,000円
(税込)

農業機械センター営業日程・お問い合わせ先
農業機械センターは、3月11日(金)までの土・日・祝日は休業をいただきます。3月12日より土・日・祝日の交代営業を行います。ご利用ください。

| センター | お問い合わせ (TEL) | 3月 | | | |
|------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 12(土) | 13(日) | 19(土) | 20(日) |
| 篠ノ井 | 292-1369 | | △ | | |
| 川中島 | 284-1671 | | | △ | |
| 松代 | 278-8601 | | | | △ |
| 更北 | 283-5043 | | | | |
| 若穂 | 282-6025 | | | | |
| 信更 | 299-2225 | △ | | | |

※空欄…休み △…午前営業(AM8:30~12:00)



お子さまの教育資金に“JA教育ローン”

JA教育ローンは、お子様の入学金や授業料など幅広い教育資金に活用いただくことができます！ぜひお気軽にご相談ください。



適用金利 変動金利 年1.35%
固定金利 年1.75%
インターネットからの仮申込みならさらに年0.1%軽減！
ネットローン特設ページ ▶



商品 JA教育ローン【証書貸付型】【カード型】
お使いみち 入学時の学校納付金、その他入学に必要な資金、在学中の学納金、アパート家賃等
証書貸付型 必要な資金が決まっています、繰り返しお借入の必要のない方
カード型 専用ローンカードを発行し、貸越極度額の範囲においてATMから繰り返しお借入れを予定される方
金利軽減条件、ご融資金額や期間、貸越極度額、ご返済方法、保証料などは、お問い合わせください。

- 別途保証料がかかります【証書貸付型】年0.36%~1.50%【カード型】年0.90%~1.35%。保証料は審査により決定いたします。
- お申込時またはお借入時のいずれか低い金利を適用します。また、金利は金融情勢等により変更になる場合があります。
- お借入期間中に、各JAの適用条件を満たさない場合や、ご返済の滞りなどが発生した場合は、金利軽減を中止させていただく場合があります。
- 金利軽減条件に該当しない場合は、店頭金利【証書貸付型】変動：最高年1.65%/固定：最高年2.05%【カード型】変動：最高年3.90%/令和4年1月4日現在が適用される場合があります。
- 審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

お問い合わせ 各支所窓口



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！キャンペーンの内容は、先月号の本誌をご覧ください。また、2月末日までご利用いただけるお値引きQRクーポンをご用意しました！ぜひ有効にご活用ください。

JAセルフ給油所

・アグリしののいセルフ給油所 Ta.293-5660
・長野インター松代セルフ給油所 Ta.290-6122
・川中島セルフ今井給油所 Ta.285-7770
・南長野公園前セルフ給油所 Ta.293-4831

5円値引きQRクーポン

2月末日まで、JAセルフ4給油所で使える5円値引きQRクーポンです。期間中、何度もお使いいただけます。ご家族みなさまで、ぜひ給油時にご活用ください。



JAの動き(1月)

理事会

1月31日に第11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) 令和4年度～6年度 中期3カ年計画(案)について
- (2) 決算見込および令和4年度事業計画(案)について
- (3) (株)ジェイエーグリーン事業計画(案)について
- (4) 不良債権処理方針について
- (5) 役員報酬審議委員の選出について
- (6) 農産物検査業務規程の変更について
- (7) 農産開発事業について
- (8) 令和3年度 地区懇談会について

監事会

1月25日に第9回監事会を開き、次の事項を協議・承認しました。

- (1) 樹形監査手続の変更について
- (2) 令和3年度 国営事業期中決算監事監査について
- (3) あり監査法人の令和4年度監査報酬見償について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

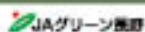
JAでは1月中、役員員のコンプライアンスの徹底に向け、次の活動に取り組みました。

コンプライアンス委員会幹事会 1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
- ・課内会議の意見集約について

経営会議 1月19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
- ・職場環境調査の報告について
- ・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



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.jan.or.jp/>



協同の成果(12月末時点/1月監査会監報)

| | |
|-----------|---------------|
| 農産物販売高 | 49億5,586万円 |
| 貯金 | 2,101億4,644万円 |
| 貸出金 | 376億3,005万円 |
| 長期共済保有契約高 | 5,801億4,889万円 |
| 購買品供給高 | 47億2,217万円 |
| **** | |
| 組合員数 | 20,423名 |
| うち正組合員 | 9,538名 |
| 准組合員 | 10,885名 |

休日・夜間緊急連絡 緊急時以外の連絡にご利用ください。

■キャッシュカード・通帳・印鑑の紛失

☎0120-02-4040

※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時
土・日・祝/24時間

■休日夜間の自動車事故

☎0120-258-931

※受付:24時間365日

■葬儀(JA缸のホール)

☎026-283-3450(稲里)

※受付:24時間365日

■LPガス(全農LPガス監視センター)

☎0120-787-780

※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時半



新型コロナウイルス感染拡大防止に向けたJAの取り組みについて

1月より「新型コロナウイルス」が急速に感染拡大したことに伴い、当JA新型コロナウイルス対策本部では1月11日に感染拡大防止対策の再徹底策を決定し、事業活動の継続に努めております。

これに伴い、組合員のみなさまにご参加いただくことを予定していたにもかかわらず、急遽中止をさせていただきました会議や企画もあり、混乱を招きましたこと深くお詫び申し上げます。

引き続き、感染対策を講じ、組合員・利用者の健康と安全を第一に事業活動をすすめてまいります。

各種活動の再開につきましては、社会情勢に応じて対策本部にて方針を決定し、各担当よりご案内をさせていただきますほか、来月号やホームページ等にてご案内いたしますので、あわせてご確認ください。引き続き、みなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

■中止決定した活動および利用停止施設

- ・各支所運営委員会(一部)
- ・ぶどう部会生産振興大会(1月18日)
- ・野菜部会生産推進販売会議(2月2日)
- ・A・コープ直売反省会(2月～3月)
- ・青壮年部 JA 役員との懇談会(1月26日)
- ・女性部 女性部大会(2月4日)、各支支部・支部活動
- ・農業機械総合展示会(2月18日・19日)
- ・JA 女性カレッジ(1月19日・26日、2月16日・24日)
- ・組合員健康企画(1月21日、2月7日・21日)
- ・グリーンカフェ川中島(1月18日、2月15日)
- ・生活文化教室(1月17日～)
- ・農産物加工所(篠ノ井・川中島・更北・若穂)利用停止

生産部会の講習会につきましては、地区・支部ごと、できるだけ短時間の開催に努めます。出席時は、必ずマスクを着用いただくとともに、体調がすぐれない場合には出席を見合わせていただくようお願い申し上げます。



地区懇談会の中止について

本誌先月号でご案内した「地区懇談会」につきまして、組合員みなさまとの対話の貴重な機会として、開催の方針で検討を重ねましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止を踏まえ、1月31日の理事会において「中止」を決定いたしました。

つきましては、本誌とともに「地区懇談会資料」を配布いたします。資料には、令和3年度の事業報告、令和4年度の単年度計画(案)を掲載しておりますので、ご覧ください。

また、みなさまよりご質問・ご意見・ご要望をお聞きするため、「質問・意見・要望書」を資料にはさみ込んでお届けています。ご記入いただき、お近くの支所窓口にご提出ください。

なお、ホームページからも投稿が可能です。くわしくは「質問・意見・要望書」裏面をご覧ください。

組合員みなさまのJA事業へのより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。



決算棚卸に関する休業について

令和3年度事業決算(2月末)に伴い、次の施設にて、半日休業をいただきます。

ご不便をおかけし、お詫び申し上げます。ご理解をお願いいたします。

休業日 2月28日(月) 午後(13:00～)

対象店舗

| | |
|-------------|-----------|
| JAファーム篠ノ井店 | ☎299-3311 |
| JAファーム松代店 | ☎290-6363 |
| 川中島営農資材センター | ☎284-1070 |
| 更北営農資材センター | ☎284-1660 |
| 若穂営農資材センター | ☎282-2047 |
| 篠内農産資材店 | ☎282-3003 |

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消

vol.153

【材料】4人分

- ゴボウ……………1kg
- ニンジン……………1本と2分の1本
- 砂糖……………300g
- しょうゆ……………125cc
- 酒……………大さじ2と2分の1
- みりん……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ2と2分の1
- 白ごま……………適量
- かつお節……………お好みで

【作り方】

- 1 ゴボウの皮をむき、5ミリから1センチ幅の斜め切りにする。ニンジンは皮をむき、縦半分に切り、5ミリから1センチの斜め切りにする。(好みにあわせ、ニンジンは皮をむかなくとも良い。)

お好みでこんにゃくや鷹の爪を入れても良いでしょう。冷凍保存もできるので多めに作るのもオススメです。

- 2 鍋に湯を沸かし、沸騰したらゴボウを入れ、20分ほど茹で、ザルにあげて、水気を切る。
- 3 大きめの鍋に①を入れて中火で煮立たせ、ゴボウを入れる。ゴボウから水分が出てきたところで、ニンジンを入れ、焦げないように鍋を振って全体を混ぜながら煮る。
- 4 ニンジンはやわらかくなったら、一度取り出し、さらにゴボウを煮る。焦げないように時々鍋を振り混ぜる。
- 5 煮汁がある程度なくなったら、ニンジンを戻し、お好みでかつお節を入れて混ぜる。食べる時に白ごまを振る。



女性部松代総支部豊栄支部のみなさん



ゴボウはやや厚めにすると食べ応えがある。



ニンジンはゴボウと煮続けると溶けてしまうため、一度取り出す。



煮汁がある程度なくなったらニンジンを戻し入れ、全体を混ぜる。



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

ゴボウ

ゴボウには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には2種類あり、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維があります。ゴボウに含まれる水溶性食物繊維にはイヌリンがあります。イヌリンは胃に入るとゼリー状になり、糖を包み込んで吸収しにくくし、血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。また、

善玉菌を増やして老廃物の排出を促し、腸内環境を整える働きもあります。不溶性食物繊維にはリグニンがあります。リグニンは腸の中で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激することで便通を促す効果があります。食物繊維が多いゴボウは噛み応えがあり、満腹感を感じやすいので肥満予防にも効果的です。