

# EverGreen

エバーグリーン

特集 エーコープ銘茶をもっと楽しむ!





## 「ありさんの野菜」が 「当たり前」に並ぶ食卓をめざして

野菜生産者 信州ありさんファーム 古田 敦也さん・理花子さん

### やりがい求めて

古田敦也さん・理花子さんは長野県外出身、「縁」あつて川中島に越し、「信州ありさんファーム」として野菜栽培を手掛ける仲良し夫婦です。

二人は、それぞれに大学（農学部）を卒業。敦也さんは家電量販店に就職しましたが、「農学部を卒業したのに、毎日建物のなかに居るのが窮屈だった」と退社。経営と農業を学び直すため、再び2年の学生生活を送った後、惣菜販売や飲食店等を持つ企業の自社農場（埼玉直営）に就職し、「有機JAS規格の野菜（栽培）に携わります。回社で、敦也さんの先輩となった理花子さんは、若くして農場長を務めていましたが、「消費者に生産者の思いをつましく伝えられなくて…」とホッリ。

「現場の思いが伝わらず、野菜に対する消費者からのフィードバックもなく、生産者としてやりがいがかたからなくなつた」と敦也さん。そこで二人は生産者としての将来を見据え、結婚と「独立就農」の道を選びました。

### トントン拍子の就農

幼少期に長野市に住み、「長野が大好きで、いつかは長野に住みたい」と思っていた敦也さんと、両親が長野出身の理花子さんは「二人とも長野に縁を感じていたので」と長野での就農を検討。空き家だった理花

子さんの祖父の家に住めることになり、農地取得に向けて行政に相談します。二人曰く行政は、働きながらの就農準備を想定していたようですが、相談中に退職。「仕事を辞めたので、早く話をすすめてくださいと話したら、ビックリした顔をされちゃいました」と照れ笑う理花子さんの横で、「その甲斐もあつてか、トントン拍子で就農準備ができたかな」と満足げな敦也さん。「ただ、当時はJAさんに相談するって頭がなくて、もしならもう少し家の近くに農地を持てたのかも」と苦笑する一人です。

### 順調からの逆境 思返しを前に

居を長野に移し、初めて「A・コープファーマーズ南長野店」を訪れた一人。「直売所に私たちの作った野菜が並んだら嬉しい」と目を輝かせ、主な販路の一つとして、JAの直売所を選びます。

2019年4月より農業をスタートし、前職で培った知識・技術で、野菜各種の栽培に挑戦。順調な船出でしたが、半年後、台風19号により被災。購入した機械も収穫待ちの秋冬の農作物も、全てが「パー」になり、「今振り返っても、大変だった」といいます。何とか各種補助によって再生できたという二人。「助けてもらったからこそ、恩返しをしなければならなくなつて思つたんです」と、決意を新たに、前を向いています。

## A・コープ直売会（篠ノ井支部運営委員会）



安全・安心は当然に、生産者も「消費者の立場に立った」店づくり・品揃えを意識し、伸びしろをもって直売に取り組んでいます。

A・コープ直売会長兼篠ノ井支部運営委員長 原田清秀さん

A・コープ直売会は、A・コープ3店舗（松代・篠ノ井・南長野）に、農産物を出荷する生産者組織。各直売所に生産者の声を反映させるため、「運営委員会」を設け、各地区の生産者代表が、直売所のさらなる繁栄に向け改良・改善策の意見交換や周知徹底に努めている。

ファーマーズ篠ノ井店は直売所も含め、県内A・コープ店で最も集客数が多く、地元に着目。直売会員から農産物が豊富に出荷され、消費者・生産者よりさらなる飛躍に期待がかかる。篠ノ井支部運営委員会を中心に「安全・安心」な農産物の供給に力を入れている。

（篠ノ井店直売出荷者数513名（令和3年度2月末））

目次

Green Spot .....	2
Green Topics .....	4
Special Issue 特集 .....	6
農力アップ塾 .....	10
健康長寿学 .....	12
JAポスト .....	13
Green Information .....	14

※新型コロナウイルスまん延防止等重点措置に伴う事業活動自粛により、誌面内容を変更してお届けいたします。

今月の目次

### 第10回フォトコンテスト「実りに向けて」

今月号より、令和3年度開催の第10回フォトコンテスト入選作品が表紙を飾ります。



表紙 稲實  
撮影者 I.T\*  
撮影地 若穂  
撮影月 4月  
講師 評

大部分が黒という大膽な表現ですが、露対策として夜中に火を焚くという人知れぬ苦労、努力を写真で見せてくれました。夜明け前ではありますが、もう少し稲の描写があると良かったでしょう。

※撮影者の申し出により、フォトネームでご紹介いたします。



作業方法を話し合う二人



冬場の主力の一つ「有機ニンジン」

「ありさんの野菜が当たり前に並ぶ食卓を」

近年になく雪の多い2022年2月。冬場は農産物出荷が減るため、確定申告等の書類作成と、室内作業に追われつつ、極力冬場も含め「年間を通して」農産物を出荷していけるように、と栽培計画を立案しています。そんな二人のこだわりは、「安全安心」。就農当初から志し、エコファーマーのほか、今年度は、「有機JAS認証」を取得しました。「有機JASをつけて高く売ろう」という事ではなく、二人の思いとして「有機JASの野菜を、当たり前」に手にしてほしいとい

う願いがあって…いろいろな野菜を作っているのも、食卓で「今日のありさんの野菜はどれ？」という会話があつてほしいと思っっているからなんです」と教也さんと、その横ではほほ笑む理花子さん。願いの実現にかつ二人に、4年目の農業がスタートします。

氏名（年齢）：古田教也さん（32歳・理花子さん（31歳）  
栽培目標：直売野菜各種（38アール）  
主な出荷先：A・コープ直売所・個人販売

## もも部会 「日本農業賞長野県代表」受賞

もも部会は「第51回日本農業賞 長野県代表」を受賞しました。この賞は、NHKとJA中央会が主催となり、日本農業の確立へ、意欲的に経営や技術の改革に取り組み、地域社会の発展に貢献する農業者などを表彰するもの。同部会は、地域発祥品種や栽培に適した環境を生かし、生産者一丸となって栽培技術・品質の向上に取り組み、地域農業の活性化・産地化に寄与していることなどが評価され、全国表彰こそ逃しましたが、「長野県代表集団組織の部」として、「長野県知事賞」「長野県農業協同組合中央会 会長賞」「日本放送協会長野放送局 局長賞」を受賞しました。



表彰式に出席した関係者

この表彰式が1月20日、市のJA長野県ビルで開かれ、部会を代表して宮崎淳一もも部会長が、JAを代表し神農組合長と安藤常務が出席。宮崎部会長は謝辞として、「この賞を励みに部会員みんなでさらにグリーン長野のもも・ネクタリン栽培を盛り上げていきたい」と意欲を述べました。

## 特殊詐欺を防止 寺尾支所が表彰受賞

寺尾支所は、特殊詐欺未然防止に貢献したとして2月18日、長野南警察署から表彰されました。支所を訪れた同署長割田一志警視から「丁寧な接客と適切な対応で被害を未然に防止していただいた」と、一條支所長が感謝状を受け取りました。

事案は1月下旬に発生。「250万円をおろしたい」と支所を訪れた年配女性の挙動に違和感を持った窓口職員が、資金使途や様子を尋ねたところ、「県外の息子から電話があり、これから取りに来るといわれた」との申し出にさらに疑問を持ち、電話内容を聴取したところ、警察等から事例としてあがる詐欺の手口に似ているため、警察に通報し、詐欺であることが判明しました。一條支所長は、「日常業務をちゃんとしていたことが防止につながったので、引き続き、適正な日常業務を通じ詐欺被害防止に努めていきたい」と話しました。



特殊詐欺防止に貢献した寺尾支所職員

みんなで **未来** を創ろう

SDGs × JAグリーン長野

JAグリーン長野では、組合員の農業や暮らしを「より良くするため」の事業に取り組み、このJAが行う事業は、世界がすすめる「SDGs」の取り組みにつながっています。今回は、JA女性部のSDGsの取り組みをご紹介します。

### JA女性部のアクション フードドライブ

達成にかかわる分野



女性部では、家庭で保存する食料で、利用せずに眠っていたり、使用予定のない食料を持ち寄り、生活に困窮して食料を必要としている方の支援に役立てる「フードドライブ」に、役員会や各種活動の折に取り組んでいます。



食料品をフードバンク徳州に寄贈

女性部では、引き続き、SDGsの達成に向けて、貢献活動に取り組んでいきます。

## JA 共済通じ地域医療に貢献

JA と共済事業を共に行う全国共済農業協同組合連合会長野本部 (JA 共済連長野) は、地域貢献活動「JA 関連医療機関への救急・リハビリ医療助成」を通じ、南長野医療センター篠ノ井総合病院と長野松代総合病院に、医療機器を寄贈しました。1月26日と2月8日にそれぞれの病院で「医療機器お披露目式」が行われ、JA 共済連長野代表と、地元 JA 代表として神農組合長と栗林常務が出席しました。

神農組合長は、「日頃から地域の医療を支えてくださっている厚生連病院さんへ医療の一助となる必要な機器を JA 共済を通じお贈りすることができた。私共の JA は、管内に厚生連病院が3つあって非常に恵まれており、懇切丁寧な医療を受けることができ、何かあったときにすぐに対応していただけると、身近に感じている。非常に難しい医療環境のなかで活躍されているが、引き続きご協力をお願いしたい」と御礼を含め、あいさつしました。



南長野医療センター篠ノ井総合病院へ「X線テレビ装置・一般撮影装置」を寄贈 (1月26日)



長野松代総合病院へ「超音波診断装置」を寄贈 (2月8日)



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



講演に耳を傾ける参加者

### 教育文化活動にかかる研修会開催

グリーン近江は2月4日、本店で「教育文化活動にかかる研修会」を開催し、支店長、営農経済課長、教育文化担当者と女性部が参加しました。

この研修会は、教育文化活動において直面している課題を改善しようと管理部総務課が企画。JAぎふ総合戦略室箕浦陸浩審議役を講師に招き、教育文化活動の重要性について講演を受けました。

箕浦審議役は、JA職員と組合員との希薄化しつつある関係や協同活動の意識離れに注意を呼びかけ、最後に「各々が壁を作らず、関わりあいながら交流、活動することが大切」とまとめ、研修会を締めくくりました。

グリーン近江では、今後支店を中心とした地域活動を強化し、さらなる農業・地域・JAの活性化につなげていきます。



中野組合長(左) 野田市長(右)

### 「オカワカメおかゆ」700食と 「玄米」480kgを東大阪市に寄贈

グリーン大阪は2月9日、「オカワカメおかゆ」700食と「玄米」480kgを東大阪市に寄贈しました。

中野博之組合長が東大阪市役所本庁舎を訪問し、「JAの地域貢献活動として、コロナ禍での子供たちとその家族を支援するため『こども食堂』等へ役立てばと贈呈させていただきます」とあいさつしました。野田義和東大阪市長は、寄贈に対しお礼を述べるとともに、中野組合長へ感謝状の贈呈を行いました。

今回寄贈した「オカワカメおかゆ」は、調理が困難な時にも便利な容器入りのおかゆ。玄米は、令和3年に収穫された地産地消費「ひのひかり」です。寄贈にあたっては、JA共済の地域農業活性化積立金を活用しました。

# エコープ銘茶をもっと楽しむ！

JAイチオシの「エコープ銘茶」の「新茶」の予約受付をスタートいたしました。  
 おかげさまで「おいしい」「毎年楽しみ」とご支持いただき逸品です。  
 今回は、この銘茶の楽しみ方をお届けいたします。



## お茶の種類

緑茶・紅茶・烏龍茶など、「お茶」にはさまざまな種類がありますが、元は「同じ」。ツバキ科ツバキ属の常緑樹「カメリア・シネンシス(Camellia sinensis/学名)」の「チャ」という植物から作られています。

茶の種類の違いは、茶葉の「酸化酵素」をどのように加工(処理)するかにより、味や香りの差が生まれます。

### 発酵茶(紅茶)

酸化酵素の働きを最大限活用して製造したもので、一般に「紅茶」をいう。濃い橙紅色で、香りが高い。世界の茶生産量の80%を占める。

### 半発酵茶(烏龍茶)

茶を摘んでから、酸化酵素をある程度活用して製造するもので、一般に「烏龍茶」をいう。香りが高く、生産量は少なめ。

### 不発酵茶(緑茶)

茶を摘んだ後すぐに、蒸す・炒る・煮るなどの方法で、酸化酵素の働きを止めて製造したもので、一般に「緑茶」をいう。酸化酵素を不活性化する方法により、蒸し製(日本式)と釜炒り製(中国式)に分類される。



## 一番茶(新茶)の茶芽の成長と味・成分・価格の比較

茶葉は、冬にゆっくりと養分を蓄え、春に少しずつ芽を出し始めます。このため、いち早く芽吹いた茶葉を収穫して作った新茶(一番茶)は、その後に摘まれる茶葉よりも栄養や旨み成分を多く含み、価格も高めです。



# エコーブ銘茶とは

「エコーブ銘茶」はJAグループが半世紀にわたって育んできた「美味・安心・お買い得」な自慢の緑茶ブランドです。

## ラインナップ価格(税込)

ご予約はお近くのJA職員にご用命ください



### 新茶シルバー

1kg(167g×6本)

5月上旬配送

10,800円

「人気ナンバー1」  
一番茶のうち2番目に  
摘んだ茶葉を使用。



### 新茶ゴールド

1kg(167g×6本)

5月上旬配送

16,200円

「高級煎茶」  
一番茶のうち特に選り  
抜いた茶葉を使用。



### 新茶グリーン

1kg(167g×6本)

5月中旬配送

8,640円

「お求めやすく人気」  
一番茶のうち少し遅れて  
摘んだ茶葉を使用。



### 新茶匠(棒茶)

1kg(167g×6本)

5月下旬配送

6,480円

「煎茶とは一味違う味」  
上級新茶の製造中に分  
けた茶葉を使用。



### 新茶白翔

500g(167g×3本) 11,300円

1kg(167g×6本) 21,600円

いずれも4月下旬

「最高級品」  
八十八夜前の芽吹いたばかりの  
一番茶の新芽を使用。  
芳醇な香りとコク深いま  
るやかな味わい。

## 美味の理由

- 八十八夜前後に摘んだ若くやわらかい芽で成分が充実
- 熟達したブレンド技術で旨みと香りを引き出す
- 真空・窒素置換包装で開封まで新鮮さを保持

## 安心の理由

- 残留農薬等の定期検査で、安全性確保と自然な風味の保持
- 茶葉から仕上げ茶までの生産履歴の追跡が可能
- 自社農場・契約農業においてGAP認証を取得

## お買い得の理由

- 組合員・利用者みなさまの「JAへの結集」により、全国規模で流通するブランド
- コスト削減し「最高品質」を価格を抑えめに提供

## いつ・どんなお茶を飲む?

お茶はその時の状況にあわせて選ぶとより体にも心にも良い効果をもたらします。



### 朝一番

朝一番は、熱めの湯で濃い目に入れた「煎茶」や「玉露」、「抹茶」がオススメです。これらは、脳の働きを活発にするカフェインを多く含むため、スッキリとしたスタートにつながります。また、二日酔いの症状にも効果的です。ただし、胃の弱い人は胃に何か入れてから飲みましょう。

### 農作業前・仕事中

農作業はもちろん、デスクワークには「煎茶」や「玉露」がオススメです。農作業前に飲むと、筋肉の刺激になり、作業中は水分補給になります。また、デスクワークで頭をスッキリさせたい時や眠気を覚めたい時に覚醒効果のあるカフェインが役に立ちます。長距離運転にも最適です。



### 食後

食後に「煎茶」を熱めの湯でやや濃い目・苦めに淹れると良いでしょう。口の中がさっぱりし、カテキンが虫歯菌の増殖を抑え、食中毒予防の効果も期待されます。脂っこい食事の後は、香ばしい「ほうじ茶」が口の中をさっぱりさせてくれます。



### 就寝前

就寝前に飲むときは、カフェインが少ない「番茶」や「ほうじ茶」、または薄く淹れた「煎茶」が良いでしょう。カフェインが多い玉露や抹茶は利尿作用があり、夜中や朝方にトイレに起きてしまうため、就寝前に飲むのは控えましょう。

## 豆知識

### 深蒸しでまろやか

エコーブ銘茶は「深蒸し煎茶」です。(6ページ参照)  
深蒸し煎茶は、蒸し時間が長いため、茶の葉が細かく砕けやすくなり、見た目は粉っぽい形状になりますが、渋味が抑えられ、味はまろやかで濃くなり、水色は深い緑色になります。

茶の葉が細かく、急須に目詰まりしやすいため、深蒸し煎茶用の急須をオススメします。

## ポイント

### 冷蔵庫に入れないで!

エコーブ銘茶は真空後に窒素ガスを充てんしています。これにより、光・水・空気を通さないため、開封するまで新茶の風味を保つことができます。

開封後は、茶葉にとって大敵の高温多湿を避けるために、茶筒や密封袋(容器)などへ移し、空気を抜いて密封しましょう。冷蔵庫に入れると、茶葉が庫内の臭いを吸い取り品質が落ちるため、庫内保管は避けましょう。





# エコーブ銘茶を極める！

エコーブ銘茶のおいしい淹れ方をお伝えします。

## 温かいお茶をよりおいしく！

エコーブ銘茶・新茶「シルバー」を基準に、3人分を入れる流れをご紹介します。

- |     |                   |             |     |   |
|-----|-------------------|-------------|-----|---|
| 1   | 水                 | カルキ抜き       |     | 水道水はカルキ臭がするため、5分間沸騰させカルキ臭を抜く。(浄水器がある場合は浄水器を通した水を、ミネラルウォーターは軟水を使うと良い)。 |
| 2   | 温度                | 70°Cに湯冷まし   |     | 湯の温度はシルバー(上級茶)の場合、70°Cが最適。沸騰した湯を煎茶碗に入れると、約60秒で70°C近くまで下がる。            |
| 3   | 湯と茶葉の量            | 湯240cc、茶葉7g |     | 湯量は煎茶碗3杯分(7分目)、茶葉は小さじ3杯分の量を用意。  |
| 4   | 浸出時間              | 60秒         |     | 急須に茶葉と湯を入れ、急須を揺らさず、静かに60秒ほどおく。  |
| 5   | 茶碗に注ぐ             | 3回ほどの回し注ぎ   |     | 色の濃淡が出ないように、煎茶碗1→2→3の順に均一に注ぎ、この順とは逆に3→2→1と注ぎ、最後の一滴まで注ぎ切る。             |
| 2煎目 | 80°Cに湯冷まし・浸出時間10秒 |             | 3煎目 | 90°Cの湯(ポット湯そのまま)・浸出時間10秒  |

### ポイント

#### 注ぎ切る！

エコーブ銘茶は煎がすすんでもそれぞれ違った味を楽しめます。お茶を注ぐ時は、必ず最後の一滴まで注ぎ切ることがおいしいお茶を入れるコツです。

## 冷茶も手軽においしく！

エコーブ銘茶は冷茶にしても飲める！新茶「シルバー」で冷茶1ℓ×2本分の淹れ方をご紹介します。

- |     |                               |  |  |
|-----|-------------------------------|--|--|
| 1   | 茶葉小さじ2杯(約10g)を1ℓの冷茶ポットに入れる。   |  | お茶バック(市販)に茶葉を入れてからポットに入れると、コップやボトルに茶を注ぐときに茶こし不要で、片付けもラクです。 |
| 2   | 水(1ℓ)を入れ、かき回す。水は浄水器を通したものが良い。 |  |  |
| 3   | 冷蔵庫で一晩冷やす。                    |  |  |
| 4   | 茶こしを使ってコップに注ぐ。                |  |  |
| 2煎目 | 同じ茶葉でもう一度楽しめる。(2~4を繰り返す)      |  | 前日の夜に作るとういでしょう。<br>冷蔵庫に入れておけば、2日間ほどはそのまま利用できます。            |

- |               |   |   |
|---------------|---|---|
| お急ぎ時には<br>急冷法 | 1 | 茶葉6g(2人分)の茶葉を急須に入れ、約70°Cに冷ました湯を注ぎ、濃い目に浸出する。 |
|               | 2 | グラスに多めの水を入れ、①を最後の一滴まで注ぎ切る。                  |
| より賢くに<br>水温法  | 1 | 急須に茶葉を入れ、その上に氷を数個置き、少量の水を加えて、氷が溶けるのを待つ。     |
|               | 2 | 氷が溶けたらグラスに注ぐ。「シルバー」のほか「ゴールド」など高級煎茶にオススメ。    |

### 豆知識

#### 苦みは「水出し」で抑える！

お茶は熱い湯で入れるほど苦みが出やすくなります。苦みが苦手な方は水出し緑茶を温めると苦みが抑えられます。



# マイボトル冷茶で経済的に

エコーブ銘茶の冷茶を「マイボトル」に入れて持ち歩きませんか？

コンビニエンスストアで毎日ペットボトルを購入するよりエコでオトク！

シルバー1kg (10,800円/税込)で 冷茶を 作る!!	茶葉(約10g)…約108円(1g=約10.8円×10g分)
	水(2ℓ)……約0.37円(1ℓ約0.186円※×2ℓ分)
	2ℓ分…108.37円(500mlあたり…27.1円※)

※1ℓ=0.1859円 ※メーター口径13mmの水速で12分使用時の100円当たりの水量で比較(横浜市上下水道局)





# Let's **チャ**茶レンジ!**ア**茶レンジ!

エコーブ銘茶の「茶殻」や風味の落ちてしまった茶葉まで余すことなく使えるアレンジ法をご紹介します。

豆知識

## 茶殻は栄養満点

茶葉にはさまざまな栄養があり多くは茶を淹れた時の茶液に溶け出しますが、茶殻に残る栄養もあります。茶殻を食べることにより、余すことなく栄養を摂取できるといわれています。

### 茶葉入りジャーマンポテト



#### 【材料】

- 茶殻……………急須1回分
- ジャガイモ……………3個(300g)
- タマネギ……………1個(200g)
- ベーコン……………2~3切れ
- コンソメキューブ……………1個
- 塩・こしょう……………適量
- サラダ油……………適量

#### 【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて8つのくし切りに、タマネギは5ミリ幅の薄切りに、ベーコンは1センチ幅に切る。
- ② ジャガイモを電子レンジ(600W)で7~8分、火が通るまで加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、タマネギを炒める。しんなりしたらベーコン、ジャガイモを順に加えて炒める。
- ④ コンソメと茶殻を加えて全体に回るように炒める。最後に塩・こしょうで味を調えてできあがり。

ポイント

茶殻はカビやすいため、乾燥茶殻を使用する際は、しっかり乾燥させましょう。

## エコーブ銘茶の予約 始まっています!

エコーブ銘茶のご予約は4月30日まで承ります。

お申込みはお近くの職員にお声がけください。

くわしくは本誌とお届けいたします「チラシ」をご覧ください。



【参考】「エコーブ銘茶」を美味しく/ JA 全農グループ・製造者/ハラダ製茶株式会社

### お茶の葉の佃煮



茶殻は市販のふりかけに混ぜて食べるのもオススメです。「佃煮」もご飯がすすみます。

#### 【材料】

- 茶殻※……………急須3回分
- しょうゆ……………大さじ2弱
- 鰹だし(粉末)……………小さじ1
- A 水……………2カップ
- 砂糖……………大さじ1~2
- みりん……………大さじ1
- 白ごま……………適量

※茶殻は一番茶を使いましょう。苦みが強い場合は、1~2回程度水でこしてください。

#### 【作り方】

- ① 水気を絞った茶殻を鍋に入れ、弱火でふんわりと水分が抜けるまで炒める。
- ② ①にAを入れ、弱火で煮る。アクが出たら取り除く。
- ③ 汁気がなくなったら味を見て白ごまを入れてできあがり。

### 自家製ほうじ茶



香りの飛んでしまったお茶は、自家製ほうじ茶にしてみましょう。特別な道具は不要で、作り方も簡単です。

#### 【作り方】

- ① フライパンを強火で30秒ほど温め、火を止める。
- ② ①に茶葉を薄く広げる。蓋をして2分半ほど置く。
- ③ 蓋を開け、中火で1分ほど炒める。
- ④ 白い煙が出始めたら火を止め、余熱で1分ほど熱を加える。
- ⑤ パットなどに移して冷ます。

③の焙煎時間と④⑤の加熱時間で、色も味わいも変わります。自分好みの味をめざし実験するのも楽しいですよ。

### お茶の葉 白和え



#### 【材料】

- 茶殻……………急須3回分
- 豆腐(木綿)……………100g
- ずりごま……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1~2
- みそ……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ2

#### 【作り方】

- ① 豆腐を耐熱皿に乗せ、電子レンジで1分ほど加熱し、上から皿などを乗せて水切りする。(4分の1程度になるまでが目安。)
- ② ずり鉢に豆腐、ずりごま、砂糖、みそを加え、なめらかになるまでずり混ぜる。
- ③ しょうゆ、茶殻を入れ、和えて完成。

### 茶殻で消臭



#### 【乾燥茶殻で消臭!】

- 乾燥させた茶殻を、小皿やガーゼ、ストッキングなどに包んで、臭いがこもる場所など、気になるところに入れる。
- 使用後のグリルに乾燥茶殻を一つまみ入れて加熱する。

#### 【水気を絞ってラクラク消臭!】

- 水気を切った茶殻を耐熱皿に乗せて電子レンジで加熱する。
- 水気を切った茶殻を器に入れて冷蔵庫のなかに置くと消臭剤に! 冷蔵庫は乾燥効果もあるので、茶殻は乾燥させなくてOK!

## 野菜 2022 **ズッキーニ**

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

ズッキーニ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！

- ・連作障害が発生しにくく、土質も選ばないので、比較的簡単に栽培可能。
  - ・次々と実がつくので、長期間収穫が楽しめる。
- ぜひ、野菜営農技術員にお気軽にご相談ください。

オススメ品種	種まき	植え付け	収穫	目標収量
ダイナー、オーラム	4月	5月	6月下旬～8月	100kg/1アール

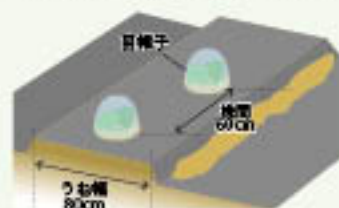
### 1 苗作り 4月

3号鉢に種を3粒まき、1cmの厚さに覆土する。本葉が出始めたら、間引いて1本にし、本葉3～4枚の苗に育てる。



### 2 植え付け 5月

植え付けの2週間以上前までに苦土石灰を1㎡あたり100g、「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80～90gまき、土とよく混ぜる。その後、畝を立て、マルチを張る。5月中旬を目安に連霜の危険性がない頃に植え付ける。植え付け後は保温のため苗帽子をかける。苗帽子は葉がぶつかる頃を外す。



### 3 人工授粉 6月

天気の悪い日が続くと、授粉せずに花が落ち、実がならないことがあるため、確実に結実させるために人工授粉を行う。作業は、雄花の花粉を雌花の柱頭にまんべんなくつける。晴れた日の早朝(午前9時頃まで)に行う。



ズッキーニは、曲がり果や変形果が出やすい作物です。安定した形状に育てるためにも、人工授粉は重要な作業ですので、確実にいきましょう。

### 4 収穫 6月下旬～8月

花がしぼんでから6～7日、長さ約20cm、太さ3～4cmになったら収穫する。1株あたり約15～20本収穫できる。また、草勢を維持するために必要に応じて「JAファームやさいの追肥」1㎡あたり30～40gまく。(2週間に1度が目安。)



「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！ズッキーニは長野県が生産量全国No.1(平成30年)で、消費者からの需要が高い品目です。地元産のズッキーニを求める消費者に喜ばれるため直売出荷にピッタリ！食味が重要となるため、採り遅れに気を付けましょう。



## 農業機械センター 土・日・祝日の営業日程について

農業機械センターの土・日・祝日の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。

農機センター (Ta)	3月							4月			
	12	13	18	20	21	26	27	2	3	9	10
篠ノ井 (Ta292-1369)		△						△			
川中島 (Ta284-1671)			△						△		
松代 (Ta278-8601)				△						△	
更北 (Ta283-5043)					△						△
若穂 (Ta282-6025)						△					
信田 (Ta299-2225)	△						△				

△…半日営業 (8:30～12:00)  
空欄…休

農業機械の使用が増える時期となり、事故も起こりやすい季節です。適宜休憩しながら、安全作業を心がけましょう。

お問い合わせ 各農業機械センター

昨年、春先の凍霜害が果樹各品目に被害をもたらしました。今年も凍霜害の発生が懸念されています。夜間から明け方にかけての作業は、負担も大きくなりますが、生産者・JA一丸となって凍霜害対策に取り組みましょう。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

## 情報収集 週間予報などを確認しましょう。

テレビやラジオ、インターネットなど、さまざまな媒体の気象情報(霜注意報)などを参考にして、凍霜害の発生が予測される日・危険な日を事前に把握しておきましょう。

ただし、連日注意報が出てしまい、本当に危険な日が分かりにくい場合があります。当JAでは凍霜害対策本部を設置し、凍霜害の発生が懸念される日は、有線放送や営農情報配信システム等で連絡します。また、WEBサービス「アグリネット」では、JAが9カ所に設置した「自動温度観測システム」のデータを見ることができるよう最終調整を行っています。



## 防止対策 事前の予防策、当日の対策を徹底しましょう。

### 事前対策

- ① 暖かい日の午前中にかん水する。乾燥していると危険。
- ② 草丈が高いと冷気が溜まる(地温が上がらない)ため、下草を刈る。ただし、刈りすぎは、土が乾燥して逆効果なので注意。
- ③ 乾燥した敷きワラは地温を下げるため、凍霜の危険期を過ぎてから行う。
- ④ 傾斜地にある園は冷気が上から流れ込むため、冷気が流れていくように園下側の防風・防鳥ネットは巻き上げておく。

### 燃焼法

「燃焼法」は、気温が下がりきる前(危険温度になる前)に、「ローソクかす」などを燃焼させ、樹の周囲や園を温める方法。10アールあたり、40~60カ所に設置し、燃焼時間は概ね5時間程度。日の出直前が最も冷え込むので、明け方に火が消えないようにする。令和3年春のように早い時間帯から低温になった場合は、2回3回と資材の投入が必要になる。大きい火にすると周囲の冷気が寄ってくるので、小さな火を多数用意して園全体を温める。危険温度になる直前に点火できるように準備する。なお、点火前に消防署への連絡必要。タイヤや重油は燃やさない。

- ローソクかすの購入 ローソクかすは、JA(営農部)にご注文をいただくと購入が可能。購入いただいたローソクかすは、使用前に溶かすなど準備が必要。
- 広面積の園での対応 面積が広いなど、全ての園に対応することが難しい場合、霜道・霜溜まりなど低温になりやすい場所や低温に弱い品種を優先させる。
- 体調管理に注意 深夜から早朝にかけての仕事となり、連日続く場合もあるため、非常に重労働で、体への負担も大きい。仮眠時間や昼寝の時間、栄養をとりながら、暖かい格好で作業にあたり、体調を崩さないように注意する。
- 缶提供のお願い 燃焼法で使用する「缶」が不足しています。ご家庭に不用となった「鉄製のミルク缶」がありましたら営農部までご連絡ください。



### 送風法

送風法は、「防霜ファン」を設置し、上空の比較的温暖な空気を地面へ向けて送り込む方法。設置のコストや電気代はかかるが、燃焼法などと比べ体への負担は軽くなる。ただし、長年使用していると故障が多くなる。「いざ」という時に動かず、修理も間に合わない、とならないよう事前(目安は1カ月前)に電源を入れて作動するか確認しておく。

<ファン作動温度> 発芽~展葉時 …… 開始プラス0℃~マイナス1℃、停止2℃から4℃が基本。  
展葉期以降 …… 開始プラス2℃、停止6℃が基本

### 対策資材

商品名「霜ガード」(1袋10kg入り)  
散布すると作物等の表面に膜を作ることから霜が直接当たらず被害が軽減される。蕾~幼果期に農業散布に合わせて散布しても良い。ただし農業の効果は落ちる。被害に遭いそうな前日の昼(気温が高い時間)に特別散布する。

## 凍霜害危険温度 30分間低温に遭わせただけの場合に被害が出る温度

品目	色づいた蕾	開花中	幼果
りんご	-2.0	-1.5	-1.7
もも	-2.6	-2.5	-2.1
桜桃	-2.2	-2.2	-1.1
日本梨	-2.5	-1.3	-1.3
西洋梨	-3.9	-2.2	-1.1
梅	-3.9	-2.2	-0.5
あんず	-3.9	-2.2	-0.5
ブルーベリー	-5.0	-2.7	-1.1
日本スモモ	-3.3	-2.7	-1.1
ぶどう	-1.1	-0.5	-1.1

現実には、マイナス1℃前後の低温でも、長い時間(概ね3時間以上)遭遇すると、被害が発生する例があります。左の表より最低気温が高めの場合でも、凍霜害対策は万全に行いましょう！！

## 被害が発生したら

- 被害を調査し、花を割ってみて中が褐変しているか確認する。状況に応じ、摘花・摘果を遅らせるか、中止する。
- 下向きの花や遅れ花も利用し着果させる。
- 被害の少ない上枝にたくさん着果させるため、人工授粉を行う。温度の計測は地上1.5mほどの所で行っているが、地上面は3℃ほど低くなるため下枝の被害が多い。
- 農業散布は実施する。低温による傷みを農薬(殺菌剤)によって保護する。

# 認知症と人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)

講師 JA 長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院  
認知症看護認定看護師 福島一欽



近頃はテレビや本などの影響もあり、認知症についての関心が高まっています。しかしいざ認知症という病気を抱え、将来症状がすすみ、身の回りのことができなくなったり、うまく意思表示ができなくなったらどうしたらよいのか不安をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、「もし自分が認知症になったとしたら」、または、「大切なご家族が認知症になった場合」でも、最期までその人らしく生きるための取り組みの一つとして「人生会議」をご紹介します。



## 1 「人生会議」とは

「人生会議」とは、その人が大切にしていることや、望む生活、医療、ケアなどを実現するための道しるべとなるものです。ご本人自身が何を大切にしたいのかを考え、それを信頼できる人に伝え、周囲の人が共有することで、将来のご本人のために役立てることができます。

たとえ認知症によってうまく意思表示をすることができなくなった方でも、その人のこれまでの言葉や思い、考え方から、その人の尊厳を守るためのよい選択肢を考えることもできます。

人生会議の話し合いのすすめ方について簡単に紹介します。



## 2 人生会議のすすめかた

### ステップ1

『自分・本人にとって大切なことは何か？』  
考えてみましょう。

- 家族や友人の近くにいること
- 好きなことができること
- 最期をどこで迎えるかということ など



### ステップ2

『もしものときに、代わりに希望や思いを  
伝えてくれる人は誰か？』考えてみましょう。

- 家族
- 友人
- 医療・介護従事者 など



### ステップ3

『希望や思い』を、『信頼できる人』  
と話し合しましょう。

- 認知症が進んだとしても、  
どのような生活を送りたいか
- どのような医療や、ケアを受けたいか
- 最期をどこで、どのように迎えたいか など



### ステップ4

話し合った内容を『書き留めて』おきましょう。  
話し合った内容を書き留めましょう。  
また、その書き留めた内容を信頼できる人(家族、  
友人、地域の人、医療・介護従事者など)と  
共有しましょう。もしものときにご本人の意思を  
大切に、周りの人が支援することに繋がります。



**ポイント** 意思は状況の変化や時間の経過によっても変化します。繰り返し考え、話し合しましょう。

**参考** 「人生会議」について、さらによく詳しくは厚生労働省ホームページもご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html) (「人生会議」してみませんか/厚生労働省)

## 出張♪グリーンカフェ



並べ替えクイズ

ひらがなを並び替えて言葉を作りましょう。(最初はヒントを  
隠してやってみましょう)

- |    |             |                       |
|----|-------------|-----------------------|
| 問1 | ず か て い し ん | ヒント:ある食べ物がお手頃価格で楽しめます |
| 問2 | が け た え つ き | ヒント:雛もが4つのうち1つを持っています |
| 問3 | く つ じ ふ わ ゃ | ヒント:人形を使います           |
| 問4 | ん せ せ め い い | ヒント:長いほうが良いといわれます     |
| 問5 | ん ん け が し   | ヒント:早く見つけるために必要です     |

### 【お知らせ】

グリーンカフェは新型コロナウイルス感染症防止対策として開催を見合わせております。社会情勢を鑑み再開を予定いたしますので、今しばらくお待ちください。

# ぶんげい

アイス食べ足はめくめくコタツ内部屋に差し入る夕陽照しも  
立春を過ぎてもいまだ雪降りし寒さ総べて春は来るのか  
オミウロンまん延防止決断に外出マスク3密を守る  
つらら降り冬物重層座りて手足冷たく泉湧にこたつ  
麻がねや一糸乳れぬ編隊のめざすは層川源流の里  
月光り合格知らせハート揺れジシババ顔がおおやくすれ

大 信 篠ノ井 篠ノ井 更 更  
岡 更 井 井 北 北  
市 香 飯 長 斎 松  
河 場 島 澤 藤 井  
慶 明 教 保 由 信  
子 嘉 史 保 明 子

卒業や第二ボタンも第へ  
無人駅小さき花壇の冬塗  
名ばかりの春に歳時記すっこける  
カピバラも人間くさき海につきかり  
妻こなす名も無き家事を夫知らず  
太陽の涙もり嬉し歩が弾む  
パネの春花粉でタウン気は羅如

川 篠ノ井 篠ノ井 川 篠ノ井 更 更  
中 島 井 井 島 井 北 北  
中 関 酒 小 内 塚 高  
島 博 井 林 山 田 林  
博 英 てるい 仲 克 敏 雄  
治 英 てるい 江 子 明 一

■テーマは自由です。「五・七・五」または「五・七・五・七・七」で表現してください。  
■投稿の際には姓書でお書きください。  
■投稿者の住所・氏名・連絡先(電話)を必ずお書きください。  
■作品は地区名・氏名と共に掲載します。  
■宛先 〒389-8007  
長野市篠ノ井市街南田961-2  
「ぶんげいさん」

●応募締切:3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～

コロナ禍、家に閉じこもっているばかりでは運動不足になりがち!先日我が家の少し離れた畑の様子を見に行くと、あぜにはもう「露っ玉」が雪の中から顔を出していました。世の中はもう春なんですねー!早くのびのびと外に出たいな!!(松代 福寿草さん)

●お八ガキに返信をしている今、窓から見える景色は真っ白…お八ガキから春の訪れを感じさせていただいております。みなさまに広報誌をお届けする頃は春が来ているのでしょうか。

昨年骨折して一年。まだ寒い日は痛みますが、コロナでも大変な年になり、今年は良い年になってほしいです。家の中ばかりでしたが、木彫をしたり好きなことがあって良かったと思います。これもやりたかったことに向かっていたことと思います。温泉めぐりが今のところの夢です。(川中島 山崎さん)

●好きなことに熱中していると時間の流れも早く感じますし…その早さのように、ケガが一日も早くよくなりますことを祈っております。

今年は大雪で人間にとっては大変だったけど、大地はたっぷり水分を補給して良い実りを齎してくれるのだらうな。(篠ノ井 かかしさん)

●そのお考えに、ほっこりしました。農業は自然とともにあることを忘れてはいけませんね。自然にやさしくしたいと思います。

りんご農家の私のりんごを孫が「じっちゃんりんごおいしい」と言って毎日食べています。もっとおいしいりんごを作ろうと思い、新しい苗木30本を植えました!!ガンバルゾ!!(篠ノ井 Jin28号さん)

●お孫さまの「おいしい」はやりがいであり、何よりの喜びでしょうか。苗木30本、収穫が待ち遠しいですね。

「農カアップ塾」とも参考になります。野菜類・果樹類それぞれファイルしています。毎年試行錯誤の繰り返しですが、こういう指針があると助かります。(篠ノ井 憲彦さん)

●指針にしていただけるとのこと、収量・品質アップにつながる支援ができれば嬉しいです。

クロスワードは一回当選すると次は応募しても当たらないのでしょうか。そうだとしたら少し残念ですが、脳トレのつもりでチャレンジしています。(若穂 戸井田さん)

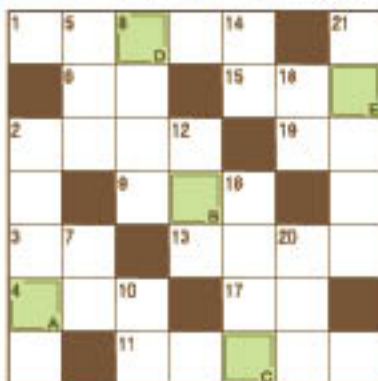
●お八ガキ一枚一枚を拝読し、みなさまに当選のご通知をしたい気持ちで山々ですが…運試しや脳トレのお気持ちでチャレンジしていただけますと幸いです。夏場は投稿が少なくなる傾向ですが、1月は89題のお八ガキを掲載し、大変ありがたい気持ちでいっぱいです。「年賀状の残りでごめんなさい」と書いていただく方もいらっしゃいますが、どうかお気になさらず、引き続き、みなさまからのお八ガキをお待ちしております。

お ●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。当選してもご通知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 \\脳カアップ\\

### 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 桃の節句に行く行事
- ② 東京のソメイヨシノは3月末ごろ〇〇〇〇になることが多いです
- ③ 囃歌「春の小川」でスミレやレンゲが咲いている場所
- ④ イチゴ畑に防鳥〇〇〇を張った
- ⑤ 腰を掛ける家具
- ⑥ アラジンがこすると精製が出てきました
- ⑦ 木枯し紋次郎がかぶっています
- ⑧ 甘い物よりお酒が好きです
- ⑨ 湯田が有名な群馬県の温泉地
- ⑩ 忍者が指を組んで結ぶもの
- ⑪ 金づちで打ちます

### タテのカギ

- ① 千客万来を願って飾る、動物の置物
- ② 野球のゲームをプレー人数からこういうこともあります
- ③ 大豆にはタンパク〇〇〇が豊富に含まれます
- ④ まつげに塗る化粧品
- ⑤ 坂本龍馬の出身地
- ⑥ エチルアルコールの〇〇〇点は13度です
- ⑦ 地球表面のおよそ3割
- ⑧ 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- ⑨ 競馬場ではラチともいいます
- ⑩ ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- ⑪ 母校から巣立ちます。〇〇〇〇式、〇〇〇〇アルバム

※レイアウトの都合上、回答欄が小さく、ご不便をおかけしております。何とぞ御容赦いただきますようお願い申し上げます。

### 応募八ガキの記入方法

※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:3月31日(木)消印有効

1月号の当選者 (応募総数89通・当選通知2月24日)

- 古田 幸子さん
- 宮尾 常夫さん
- 中條 初子さん
- 相井 はる美さん
- 荒井 時子さん

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-広報誌へのご挨拶ご感想  
日頃のごことなど、ご自由に  
ご記入ください!  
(※たよりコーナーに譲渡して  
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  
長野市篠ノ井市街南田  
961-2  
0261-02  
宛

春  
特別企画

## あなたに“ピッタリ”の保障をご提案します

3月は、入学・進学・就職・転職を控えるなど、ライフスタイルが変わる方も多い時期。忙しい時期ですが、ライフスタイルの変化にあわせ、生活の土台を点検・見直しとなる「保障」も一緒に見直すことが大切です！JAでは、みなさまのご要望に沿うピッタリな保障のご提案や保障の見直しを行っております。ぜひ、お気軽にご相談ください。

医療共済  
メディフル

日帰り入院からまとまった一時金が受け取れる  
充実の医療保障です



**ポイント①** 入院の短縮化や、通勤・在宅治療が増えている中、まとまった一時金で入院前後の費用もしっかりとサポートします！

日額型

1日目 2日目 3日目 入院日数に応じて給付金をお受け取り

一時金型

日帰り入院を含め、入院1日目からまとまった一時金をお受け取り！  
入院前から退院後まで、様々な費用にお使いいただけます。  
※日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

例えばこんな費用に充てることができます！

入院前	入院中	退院後
検査・退院 入院に向けた日用品の購入	治療・手術 食事代・差額ベッド代	退院・投薬・リハビリ 快気祝い
遺失収入（休業中の収入減少、残薬手当等）		

**ポイント②** 新型コロナウイルス感染症で、入院または宿泊施設、自宅療養でも一時金を受け取れます

## 新型コロナウイルス感染症のお取扱い

新型コロナウイルス感染症※1の被害により、入院された場合、「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象となります。※2（医療機関等の事情により宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合も、所定の証明書をご提出いただくことで入院共済金のお支払対象としてお取扱いたします。※2）  
※1新型コロナウイルス感染症を法定感染症として定める等の政令（令和2年政令第11号）に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。  
※2ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

## イチオシ

医療の高度化により入院よりも在宅療養が増える今の療養環境に対応しています！

予定利率変動型年金共済

## ライフロード

自分で準備する将来の年金保障です  
積立感覚で小額から加入いただくことができます

**ポイント①** 将来のおこづかいに！

ご旅行や趣味、家族や友人との交流…退職後の“悠々自適”な生活には、「心身の健康」と「それなりの貯蓄」が必要不可欠。  
豊かなセカンドライフを過ごすために、少しずつ積み立てておきましょう！



**ポイント③** 増える楽しみ！

6年目以降1年ごとに予定利率を見直しますので、年金額が増える楽しみがあります。※1  
超低金利時代の賢い積み立て方法です！



## イチオシ

貯蓄をしながら節税できると、実は、若い方にも人気です！

**ポイント②** 公的年金の足しに！

国の公的年金、実は慢性的な赤字運営。そのため、支給年齢の繰り延べや減額など、さまざまな“削減案”が議論されています。  
今のような“国の手厚い保障”は期待が薄い…だからこそ“自分で備える”ことが必要です！



**ポイント④** 税金の軽減も！

国は個人年金への加入を促進するため、「個人年金保険料控除」を用意しています。※2  
貯蓄をしながら賢く節税もできます！



※1 予定利率が最低保証予定利率を上回る水準が非常に低い場合、最低保証年金額が増額されないことがあります。  
※2 一定の条件を満たし、税制優待特約を付加した場合に限ります。

JA 共済商品のご案内



## 自動車共済 クルマスター

お車の事故による賠償やご自身とご家族のケガ、  
修理に備える保障です



### ポイント①

#### 充実した保障

納得の共済掛金で、もしもの自動車事故に備えた必要な保障が充実しています。

### ポイント②

#### 安心の事故対応

JAのサービス拠点数は全国約2,560カ所(令和3年4月1日現在)。身近だからこそ頼れる安心があります。

### ポイント③

#### 各種サービス

レッカーサービスやロードサービス、夜間休日現場急行サービス等、もしものときに安心なサービスがあります。  
※サービスのご利用にあたっては、一定の条件があります。

### イチオシ

「くるまの保障の見直して大変だろうな」と思っている方に朗報! JA共済はお見積もりがとっても簡単です。お車の購入を検討されている方や、他社にご加入されている方は、ぜひこの機会に、お見積もりください!

※共済掛金は、保障内容、各種条件によって異なります。

### 自動車共済とセットで自転車事故をカバー



自転車共済(保険)の加入義務化が進んでいます。自動車共済とセットでご契約いただく、「日常生活賠償責任特約(マモルモア)」が、自転車事故のほか、日常生活のトラブルに幅広く保障します!



## こども共済 学資応援隊

お子さまの将来の教育資金を計画的に準備できます

### ポイント①

高い貯蓄性と保障がバランス良く備わっていて、**効率的**に資金準備できます。

### ポイント②

ご契約者(親族)が万一のときには、その後の共済掛金は**いただきません**。

※共済掛金払込免除不払保特別付契約を断絶します。

### ポイント③

学資金のお受取りは、進学時期に合わせた**中学・高校・大学プラン**からお選びいただけます。

### ポイント④

進学のお祝いを用意してあげたいご親族向けに健康状態に関わらず**何歳でも**加入いただけるプランもあります。

※共済掛金払込免除不払保特別を付加する場合に限ります。



おじいさま・おばあさまから  
強いご支持をいただいています!

### イチオシ

お父さま・お母さまはもちろんお孫さまの将来を考える“おじいさま”“おばあさま”もご加入いただくことができます。

くわしくは、お近くのJA共済担当者まで  
お気軽にご相談ください。

この資料は概要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、ご契約の際は「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。



[21164940304]

# あなたにピッタリの“JAバンクサービス”をご提案します

JAバンクでは、組合員のみなさまや新たに社会人デビューをされるフレッシュズのみなさまに、より便利にJAバンクをご利用いただける各種サービスをご提案させていただいております。

## JA CARD JAカードは「JAならでは」の特典を備えたクレジットカードです



JAカードはJA独自の多彩な特典を備えたクレジットカードです。初年度年会費が無料(ゴールドカードを除く)でご利用でき、ご利用条件により次年度以降の年会費も無料になります。また、JAガソリンスタンドでJAカードをご利用いただくと、ガソリン・軽油をオトクに給油していただけるなど、日常使いに便利一枚です。  
※クレジットカードは18歳以上の方が対象です。

## JAネットバンク

JAネットバンクは、窓口やATMにいかなくても、インターネットを通じて、残高照会や振込・振替などの各種サービスをご利用いただくことができるインターネットバンクです



- メリット① 来店不要でどこからでもご利用可能
- メリット② 取引時間が窓口・ATMより断然長い
- メリット③ 振込手数料がATMよりオトク
- メリット④ 利用料が無料
- メリット⑤ セキュリティ対策も備える

スマートフォンから  
ご利用申込みが可能  
こちらのQRコードから  
アクセスしてください



または、金融営業担当者・支所窓口にお声をおかけください。

申込手続き不要

個人のお客様  
どなたでも対象

費用不要

# “長野県JAバンク優遇プログラム”が始まります

「長野県JAバンク優遇プログラム」は、お客様の当月末のお取引状況等に応じて、翌月25日から翌々月24日までの1か月間、セブン銀行・イーネット・ローソン銀行ATMの入出金手数料が2回まで無料となるサービスです。

【優遇内容】  
セブン銀行・イーネット・  
ローソン銀行の  
ATM手数料無料

優遇回数	ステージ2	ステージ1
—	月2回	優遇なし
合計	2ポイント以上	0~1ポイント

- 自身のステージの確認方法は、JAネットバンクにログインすると確認いただけます(令和4年3月25日(金)以降)
- 支所窓口でもステージをご確認いただけます



©よりぞう

【ポイント付与対象項目】「合計2ポイント」以上で優遇対象です。

対象	内容(ポイントの確定時期)	付与ポイント
正組合員	正組合員資格をお持ちであること(判定月の月末時点)	2
准組合員	准組合員資格をお持ちであること(判定月の月末時点)	1
正組合員の同居家族	正組合員の同居家族であること(判定月の月末時点)	1
給与振込	給与振込として5万円以上をJA口座でお受け取りいただいていること(判定月またはその前月)	1
年金振込	一定期間内に所定の公的年金*1をJA口座でお受け取りいただいていること	1
JAカード利用	JAカードをショッピングや年会費等でご利用され、その代金をJA口座からお支払いいただいていること(判定月またはその前月、前々月)	1
ローン	所定のローンをご利用いただいていること(判定月の月末時点)*2	1

## 【ステージの適用期間】

お客様の毎月末時点の合計ポイントに応じてステージを判定し、翌月25日から翌々月24日までの1か月間、ステージ1、ステージ2のいずれかが適用されます。



【留意事項】\*1公的年金の種類についてはお問い合わせください。\*2ご返済が遅れているローンはポイントの対象となりません。また、ポイントの対象とならないローンもあります。●氏名、住所、組合員資格等の変更にかかる所定の手続きが行われていない場合、サービスが受けられないことがあります。●金融情勢の変化などにより、当サービスの内容を予告なく変更・停止する場合があります。本プログラムサービス開始にあわせ、令和4年3月31日(木)をももちまして、セブン銀行・イーネット・ローソン銀行ATMの無料サービスを終了いたします。(セブン銀行ATM利用時のキャッシュバックサービスも令和4年3月24日(木)をもって終了となります。)

JAバンクサービスのご案内





## 農業の“入り口” 初心者向け「グリーン農業講座」受講生募集

JAでは、農業に興味のある方向けの「グリーン農業講座」を開講いたします。当JAで取り扱う販売作物を中心に、栽培知識・技術を広く指導します。



「いずれ販売をめざしたい」方や、「まずは農業に触れたい」といった方も、農業の入り口として、ぜひご参加ください。

開講日：月1回・原則土曜日・AM9:00～約2時間程度  
会場：JA施設および生産者ほ場

対象：JA管内にお住まいの農業に興味のある方、栽培品目・技術にお悩みの方、定年帰農者や新規就農者など農業初心者

定員：30名

受講料：1,000円(資料代等)

※初回に現金にてお支払いください

申込み：お電話にてお申し込みください

初回開講日時：4月9日(土)・AM9:00～11:30

初回会場：営農センター2階(篠ノ井布施高田944-1)

開講日	主題	内容	会場
4月9日	一	開講式	営農センター2階
	花	花きの栽培管理	
	水稲	田植え・育苗管理	
	果樹	当面の管理	
5月14日	野菜	春野菜の栽培管理	現地
6月11日	果樹	摘果技術の基礎	
7月9日	野菜	果菜の仕立て法	
8月20日	水稲	出穂前管理	現地
9月10日	全般	農業機械	
10月9日※	水稲	刈取適期の判断・鳥獣害対策	
11月6日※	花	施設栽培(トルコギキョウ)	
12月17日	花	露地栽培(ユウカリ)	真島フルーツセンター
1月14日	果樹	せん定方法	
1月14日	全般	土づくり、閉講式	営農センター2階

※日曜日開催予定

お問い合わせ・申込み  
営農部 Ta.292-0930



## 趣味を増やそう！「JA生活文化教室」受講生募集

JAでは、組合員・地域のみなさまによりくらしを楽しんでいただくことを目的に「生活文化教室」を1年を通じて開いています。令和4年度(4月より令和5年3月末)もコロナ対策を講じて開催いたします。

趣味を増やし、おうち時間の充実や心のリフレッシュに、ぜひご参加ください。

教室名	開講日(頻度) 【初回】	内容	開講時間	開催場所	受講料	講師
アメリカン フラワー	第2水曜日(月1回) 【4月13日】	透き通ったガラスのような素材で美しい花のモチーフなどを手作りしましょう	PM1:30～ 3:30	川中島ふれあい センター (JA中津支所横)	1回 1,200円	西條伊津子 西條与伊子
健康ヨガ 午前の部	第1水曜日(月1回) 【4月6日】	無理のないヨガのポーズで体をほぐしましょう	AM10:00～ 12:00		1回200円	岡村瞳子
健康ヨガ 午後の部	第1水曜日(月1回) 【4月6日】		PM1:30～ 3:30		1回500円	石井恵
かごと バッグ	第1～4木曜日(月4回) 【4月7日】	クラフトテープを使った石畳風のかごとやバッグを作りませんか	PM1:30～ 3:30		1回200円	若林哲子
茶道 (奥田流)	火曜日(月2～3回) 【4月5日】	心静かに茶を点ててみませんか	AM10:00～ 12:00	グリーンパレス (JA本所)	月2,000円	横川博子
フラワー アレンジ	第1月曜日(月1回) 【4月4日】 先着5名まで	お花をアレンジして大切な方にプレゼントしませんか	PM1:30～	JAファーム 篠ノ井店	年会費 6,000円 1回2,100円	岡澤洋子

【新型コロナウイルス対策について】

・新型コロナウイルス感染防止対策として、マスクの着用、手袋消毒にご協力をお願いします。

・開講日に熱がある、体調がすぐれない方は参加をご遠慮いただくことがあります。

・今後の社会情勢により、初回開講日を延期する場合がございます。

【共通】

・受講料のほか、入会金1,500円(フラワーアレンジを除く)がかかります。

・受講料には、材料費、道具代は含まれません。

・受講をご希望の方は、右記お問い合わせ先にお電話をお願いします。

お問い合わせ・申込み  
生活部生活課  
Ta.293-2061



## JAセルフ給油所でオトクに給油を！

3月末まで、JAセルフ給油所で使えるガソリン・軽油5円割引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、ぜひ給油時にご使用ください。



お問い合わせ

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



## 事業復活支援金(経済産業省)の概要について(ご案内)

「事業復活支援金」(経済産業省)は、新型コロナウイルス感染症により、大きな影響を受ける中堅・中小・小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者に対して、事業規模に応じた給付金を支給するものです。

概要をご案内いたしますが、本支援金は対象となる生産者個人が事業復活支援金事務局に直接オンライン申請していただくものとなります。なお、申請にあたり、登録確認機関による事前確認が必要となります(一時支援金または月次支援金を既に支給された方を除く)。詳細につきましては、事業復活支援金のホームページなどをご確認ください。

給付対象: 次の①・②を満たす事業者

①新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者(気象条件等による収入減少は対象外となります)

②2021年11月～2022年3月のいずれかの月(対象月)の売上高が、2018年11月～2021年3月までの

間の任意の同じ月(基準月)の売上高と比較して50%以上、または、30%以上50%未満減少した事業者  
基準期間: 「2018年11月～2019年3月」、「2019年11月～2020年3月」、「2020年11月～2021年3月」のいずれかの期間(対象月を判断するため、売上高の比較に用いた月(基準月)を含む期間であること)

対象月: 2021年11月～2022年3月のいずれかの月(基準期間の同月と比較して売上が50%以上、または、30%以上50%未満減少した月であること)

給付額: 基準期間の売上高 - 対象月の売上高 × 5

給付上限額:

売上高減少率	個人事業者	法人		
		年間売上高※ 1億円以下	年間売上高※ 1億円超～5億円以下	年間売上高※ 5億円超
▲50%以上	50万円	100万円	150万円	250万円
▲30%以上50%未満	30万円	60万円	90万円	150万円

※基準月(2018年11月～2021年3月の間で売上高の比較に用いた月)を含む事業年度の年間売上高

お問い合わせ

事業復活支援金事務局(8:30～19:00/土日、祝日を含む全日対応)

フリーダイヤル 0120-789-140

IP電話等からのお問い合わせ 03-6834-7593(通話料がかかります)

事業復活支援金

ホームページ

<https://jigyou-fukkatsu.go.jp/>



P

## 総合ポイントサービス ポイント残高のお振込みについて

総合ポイントサービスの「事業分量配当金制度」への移行に伴い、本制度を終了し、ポイント残高を3月23日(水)に出資配当金振込口座にお振込みいたします。該当の方には、「総合ポイントサービス終了と残高のご案内」を本誌4月号(4月10日発行)とあわせてお届けいたします。振込後のご通知となりますこととお詫び申し上げます。

なお、お振込金額に応じ、確定申告が必要となる場合がございます。下記をご確認いただき、該当する方は申告の際にご留意いただきますようお願い申し上げます。

【個人のみなさま】お振込する金額は一時所得に該当し、所得税や住民税の課税対象となります。

ただし、一時所得は、所得金額の計算上、特別控除額50万円を控除することとされており、他の一時所得とされる所得との合計額が年間50万円を超えない限り、確定申告をする必要はありません。

【法人のみなさま】お振込する金額は雑所得に該当し、法人税の課税対象となります。

お問い合わせ 総合企画部企画広報課 Ta.293-2000



## クミアイ家庭薬の事業元変更について

組合員のみなさまにご利用をいただく「クミアイ家庭薬」(事業元: JA全農長野)につきまして、令和4年4月1日より、クミアイ家庭薬製造元である協同薬品工業(株)の事業となりますのでご報告申し上げます。



事業元が変わりましても、引き続きクミアイ家庭薬の配置員が順次巡回し、薬箱の点検や補充を行いますので、一層のご愛顧をお願いいたします。

なお、事業元の変更に伴い、代金決済につきまして、引き続きJA口座でのお取引をご希望される方には、改めて口座振替依頼書のご提出が必要となります。4月1日以降の巡回時に各配置員から詳細をご説明させていただきます。

クミアイ家庭薬事業元の変更に関するお問い合わせは、JA全農長野(下記)までお願いいたします。

お問い合わせ・申込み

JA全農長野生活部生活課(長野県クミアイ家庭薬協議会)

Ta.236-2256(受付 AM9:00～PM5:00 土日祝日除く)



## 信州のそ菜・信州の果実 年間新規購読者募集中

「信州のそ菜」「信州の果実」(JA全農長野発行)は、年12回・毎月1日定期発行の園芸情報誌です。



栽培技術情報、流通情勢、当月の作業ポイントなどを長野県内農業関連機関の専門家が解説しています。

ぜひ年間購読をご検討ください。

年間購読料(4月～翌3月):

各誌4,995円(配送料・税込)

配送:購読者さまに直接お届けします

お問い合わせ・申込み

営農部 Ta.292-0930

## JAの動き(2月)

### 理事会

2月25日に第12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) 決算見込および令和4年度事業計画(案)について
- (2) 令和4年度～令和6年度 中期3カ年計画(案)について
- (3) 令和4年度内閣府宣言計画について
- (4) 令和4年度コンプライアンス・プログラムについて
- (5) 貸付金利率の最高限度及び借入金の最高限度並びに同一人に対する借付の供与等の最高限度額の決定について
- (6) 組合と理事との契約について
- (7) 経規等の変更について
- (8) 農業開発事業について
- (9) 令和4年度 農業開発事業について

### 監事会

JAでは2月21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) 令和2年度閉会事業期中決算監事監査指摘事項について

### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

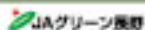
JAでは2月中、役員員のコンプライアンスの徹底に向け、次の活動に取り組みました。

#### コンプライアンス委員会幹事会 2月14日

- (1) 令和4年度コンプライアンス・プログラムについて
- (2) 令和4年度 自主検査実施計画について
- (3) 令和4年度 連絡協議会実施方針について
- (4) 令和4年度 事務ミス等対応方針について
- (5) 令和4年度 実践状況について(1月)
- (6) 自主検査の実施状況について(1月)
- (7) 議内会員の意見集約について(1月)

#### 経営会議 2月16日

- (1) コンプライアンスの実践状況について(1月)
- (2) 自主検査の実施状況について(1月)
- (3) 議内会員の意見集約について(1月)
- (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  
日常業務における留意事項について



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-grn.tan.or.jp/>



### 協同の成果(1月末時点/2月経営会議報告)

農産物販売高	51億2,467万円
貯金	2,089億4,912万円
貸出金	377億2,781万円
長期共済保有契約高	5,789億6,538万円
購買品供給高	51億2,615万円
****	
組合員数	20,332名
うち正組合員	9,497名
常組合員	10,845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



## JAグリーン長野 令和5年度(2023年度) 職員募集

JAでは、令和5年4月(2023年4月)採用予定の正職員を募集しています。ぜひ、ご応募ください。

応募資格: 大学卒(平成9年4月2日生以降の方)  
短大・専修学校ほか卒(平成12年4月2日生以降の方)

採用予定人員: 10名程度

職種: ●金融、共済、販売、購買、不動産の営業・事務職  
●農業機械整備の技術職、営農・生活指導職  
●事業管理

選考方法: 筆記・適性試験、面接(筆記試験合格者のみ)

受付期間: 令和4年4月25日(月)～5月8日(日)

初任給: 当JAの「職員給与規程」による

●大学卒 180,544円 (令和3年4月1日実績)

●短大・専修学校ほか卒 162,582円(同)

諸手当: 通勤手当、役付手当、扶養手当、各種資格手当 ほか  
福利厚生: 社会保険加入、退職給与制度、職員旅行助成制度 等  
休日・休暇: 土・日曜日、祝日、夏季休暇3日、年末年始休暇5日、慶弔休暇等(一部シフト制勤務有り)

### 企業説明会

日時: 令和4年4月22日(金) AM10:00～12:00

場所: グリーンパレス3階 大会議室(篠ノ井布施高田961-2)

※予約制となります

「マイナビ2023」のセミナー画面より予約してください

### 採用試験日

日時: 令和4年5月20日(金) AM9:30～11:30

場所: グリーンパレス3階 大会議室(篠ノ井布施高田961-2)

※採用試験は、「マイナビ2023」よりお申込みください

応募書類: ●所定の受験願(企業説明会時に配布)

●成績証明書

●卒業(見込)証明書

お問い合わせ 総合企画部総務課 TEL293-2000



## (一社)長野市農業公社 令和4年度春夏「農作業お手伝いさん」募集

(一社)長野市農業公社では、春夏期の農作業繁忙期に、生産者の農作業をお手伝いしていただける「農作業お手伝いさん」を募集しています。研修がありますので、農作業未経験の方でも大丈夫です。ぜひご応募ください。

内容: 脚立を使った果樹の花摘み、摘果、袋掛け、収穫 等  
対象: 自家用車で通勤できる人  
賃金: 1時間900円(研修期間中884円)  
勤務時間: AM9:00～PM4:00(応相談)  
申込み: 希望される方は、(一社)長野市農業公社へご連絡ください。後日事業説明会等の日程をご連絡します。

お問い合わせ

(一社)長野市農業公社 TEL227-1650

## 春菊の春雨サラダ

地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消

vol.154

### 【材料】

春菊	1束
春雨	1袋(100g)
紫キャベツ	4分の1個
鶏肉(ささみ)※	3本
※市販のサラダチキンでも代用可	
ニンジン	50~60g
食酢	50cc
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2分の1
コショウ	少々
レモン	2分の1個
オリーブオイル(お好みで)	適量

### 【作り方】

- 1 春菊は葉と茎に分け、それぞれ2~3センチの長さに切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、1の茎を先に茹で、やわらかくなったから葉を入れてサッと茹で、水にさらし、水切りをする。
- 3 紫キャベツとニンジンはそれぞれ千切りにした後、ボウルに入れ、塩(分量外)でもみ、水気を絞る。

春菊が苦手な方にもお召し上がりいただけます。季節によって使うお野菜を変えてもできますので、アレンジしてみてください。

- 4 鶏肉(ささみ)は、筋を取り除き、湯を沸かした鍋に塩大さじ2分の1(分量外)を入れて鶏肉を入れ、すぐに火を止め、数分放置し火を通す。冷めたら取り出し、手で割く。
- 5 鍋に湯を沸かし、春雨を茹でる。やわらかくなったら火を止め、水切る。
- 6 4をボウルで混ぜ合わせる。レモンを半分に切って果汁を絞る。
- 7 2・3・4・5をボウルに入れて混ぜ合わせ、6の合わせ調味料を加え、全体を混ぜ合わせてできあがり。お好みでオリーブオイルを入れて混ぜる。



女性部大岡支部のみなさん



1 茎と葉を分け、それぞれ2~3センチ幅に切る。



3 紫キャベツとニンジンは塩でもみ、水気を絞る。



7 味が全体に回るようによく混ぜる。



### 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

### 春菊

春菊は緑黄色野菜に分類され、βカロテン、カルシウム、マグネシウム、カリウム、葉酸などの栄養素を多く含んでいます。中でもβカロテンを豊富に含んでおり、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。

また、春菊の独特な香りはαピネンとペリラルデヒドという成分です。αピネン

には安眠を促す作用があり、ペリラルデヒドには強い抗菌・殺菌作用があります。この香りが苦手という方は油を使った料理にすることで、香りが和らぎますし、βカロテンも油と調理することで吸収率がアップします。ごま油で炒めたり、マヨネーズで和えて食べるなど油を使った調理法がオススメです。