

EverGreen

エバーグリーン

特集 JAでおうちのコト承ります



みんなで守る

「もも産地」をめざして

もも生産者 くにか桃園 野池 芳彦さん



おいしいもも「紅錦香」を世に

川中島町の野池芳彦さん(66)は、農業に携わり15年以上、8月は年間でも最も忙しい「収穫」の時期です。

芳彦さんの前職は植木関係の仕事で、両親がももを栽培。父・今朝喜さんは、平成2年に品種登録された「紅錦香」の発見・育成者であり、妻の名を付けたこのももをはじめ、様々な品種栽培に取り組んでいました。

父の発見した紅錦香に「抜群のおいしさ」を感じ、「もっと世に出したい」と考えた芳彦さんは、ももの値段が安かったことも憂い、30代で仕事の傍ら、「インターネット販売」に着手。今や個人のインターネット販売は当たり前になりましたが、当時は今ほど環境も整備されておらず、ホームページを開くにも10分以上かかるような通信速度…。周囲に販売の事例もなく、父からも「大変だよ」と心配されましたが、「絶対売るんだー」と思いは強く、寝る間を惜しみホームページを作成し、農作業や農園の様子を日々更新。「軌道に乗るまで5年はかかった」といいますが、その甲斐あって、毎年多くの注文を受けるようになりました。妻とともに注文品の荷づくりを担当するなど、さらに多忙を極めました。が、「おいしかった、来年もお願いな」と言われることがやりが이었다」と振り返ります。

産地みんなで力をあわせて

父の体調不良に伴い、50代で本格就農。病を押して働く父から作業のノウハウを学び、経営を継承します。紅錦香を中心に、多数の品種を出荷するなか、現在はJA共選所への出荷が忙しいため、インターネット販売は縮小中ですが、案内せずともリピーターから毎年注文が入るなど、変わらず好評。好評のももづくりのコツを聞くと、「普通に作業をしているだけだよ」と笑いますが、「立派なももを作れるようにと、作業に気を遣うことかな」と加えます。

農家の高齢化、生産量の減少が産地の課題となる今、「一農家が儲けて生き残るのではなく、みんなが良くならないと産地は守っていけない」と常々思っています。先祖が築いてきた「川中島のブランド」を、みんなで力をあわせて守っていかないと」と、穏やかな口調ながら産地への熱い思いを語る芳彦さん。「自分も産地を守っていくために、次へとバトンを渡すまで維持していきたい」と意欲を見せています。

氏名(年齢)：野池芳彦さん(66)
 産地：川中島町今井
 栽培品種：もも50アール、ぶどう10アール、
 水稲(自家用)
 主な出荷先：JA共選所、個人販売
 農作業担当者：本人、妻

果樹の主力 もも出荷スタート

もも部会では、7月25日から「もも」前半の主力品種「あかつき」の出荷が本格化しました。ももは、当JAが長野県内1位の生産量を誇る品目。今年は、高温干ばつの影響でやや玉肥大に影響がありましたが、糖度も上がり、市場需要の高い大きさに仕上がっています。

本格出荷にあわせて25日・26日、13会場で出荷講習会を開催。生産者が営農技術員の説明のもと、収穫時の熟度・着色、傷や病害等を考慮した一次選果のポイントを確認しました。生産者は「非常に忙しいが、みなさんにおいしいももを届けていきたい」と意気込みました。7月末から8月上旬にかけて、「あかつき」に加え「川中島白鳳」「なつっこ」などがピークを迎える予定です。



選果基準を見本果で確認



囲み取材を受ける田中もも部会長

テレビ・新聞を通じて消費者へアピール!

JAでは、「もも」の本格出荷にあわせて川中島共選所で7月25日、マスメディア向け「もものお披露目会」を開きました。事前にマスメディアに向けて「プレスリリース」を配信。テレビ局や新聞社など6社が集まるなか、安藤常務や田中慶太もも部会長が「ももの仕上がり」をアピールしました。

この模様は当日や後日、県内のニュース等のなかで放映され、消費者へと情報が届けられました。

プルーン 収穫のタイミングに注意

特産果樹部会プルーン専門部は7月14日・28日、7月中旬から8月上旬にかけて出荷される前半品種の「プルーン」の目揃いを篠ノ井・若穂の2会場で開きました。

このうち14日に若穂果実流通センターで開いた目揃会では、出荷された「アーリーリバー」を見本に、生産者23人が収穫や荷づくりのポイントを確認。営農技術員は、着色と熟度のタイミングに差があることや、1本の樹の中でも生育進度にバラツキがあるため、園を何度も回り、適熟品から収穫するよう要請しました。



出荷物の見本を示し荷づくりのポイントを確認

目次

Green Spot	2
Green Topics	3
Special Issue 特集	6
Member's Power	10
健康長寿学	11
農力アップ塾	12
今月の推し!	14
JAポスト	16
Green Information	17

今年の特集



第10回フォトコンテスト「独り舞台」

賞 賞 金賞
 撮影者 m^o
 撮影地 松代町岩野
 撮影月 2021年6月中旬
 講評

横田、モチーフがとても良く、一見洋画とも思わせる迫力のある作品です。整備された広い畑で独り作業する農夫から、土に対する愛情や農作業の熱意が伝わります。

※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。

盆需要・実需者に狙い定め コギク出荷



花き部会菊専門部は、「量販店向けコギク」の出荷を7月13日から始めました。これは、量販店等で陳列するために加工作業をする担当者（実需者）が扱いやすい規格に仕立てることで、実需者の信頼を得、安定的な取引につなげることを目的に取り組んでいるもの。盆需要にあわせ、40万本の出荷をめざしています。

専門部では目揃会を14日、篠ノ井の東部青果物流通センターで開催。営農技術員とJA全農長野果実・花き課担当者を講師に、生産者48人が収穫のタイミングや防除の徹底を確認し、効率的な収穫作業の方法などを学びました。相澤耕市専門部長は「仕上がりに期待しているところ。採花時期を逃すことなく、1本でも多い出荷につなげよう」と仲間呼びかけました。



効率的な出荷作業について指導を受ける生産者

果菜類 出荷最盛期



野菜部会果菜専門部で「ピーマン」や「インゲン」「ナス」などの出荷が7月、最盛期を迎えました。

松代農業総合センターでは、箱詰め品のほか、袋詰めされた「ピーマン」を等級ごとに箱詰めし、地元市場に出荷しています。果菜類は概ね秋まで出荷が続く見込みです。



箱詰め前に数量を確認するセンター職員

露地キュウリ 品質そろえて



野菜部会果菜専門部若穂キュウリ班は7月7日、本格出荷を前に、若穂野菜集荷所で「夏秋キュウリ」目揃会を開きました。生産者とJA職員、選果を担当する職員ら15人が出席。営農技術員と販売担当者が出荷規格や出荷上の注意点を説明しました。

同班では昨年度、降ひょうの影響で1万ケースほど収量が減少するなど厳しい年となり、今年は昨年の分も取り返そうと意欲を燃やしています。依田巨班長は、「この時期は風によって実が擦れることも多いので、改めて出荷規格を確認し、出荷していこう」と呼びかけました。

班では、26,000ケース（1ケース＝5kg）を中京市場と地元市場へ出荷する見込みです。



下位等級品の選果基準を確認

少数の“気概”を スイートコーン収穫適期



野菜部会果菜専門部若穂スイートコーン班は7月8日、「スイートコーン」の目揃会を開きました。出荷規格や出荷日を確認。13日から本格出荷となりました。班員は7人と少数精鋭。玉川邦夫班長は「少人数でも気概を見せて、グリーン長野で唯一の班として、良いものを出荷したい」と意気込んでいます。

班の出荷見込みは400ケース（1ケース＝10kg）、地元市場やA・コープ店へ7月いっぱいまで出荷する予定です。



収穫に取り組む玉川班長

“涼”を運ぶ パイナップルリリー出荷



花き部会球根専門部は、パイナップルリリー（別称：ユーコムス）の出荷を7月16日から始めました。この花は、パイナップルのような花穂が特徴で、7月中下旬から8月上中旬に出荷されるもの。全国的に生産量が少なく、特徴的な外観と、淡い緑の涼しげな草姿を魅力に、夏場に「涼」を運ぶ品目として販売します。

篠ノ井の東部青果物流通センターで同日、目揃い会を開催。生産者13人が、出荷された花を見本に、出荷規格や荷づくり方法を確認しました。

専門部では、計画的な出荷を通じ安定単価販売をめざすとともに、花が咲き実が固まった「シード」の状態での出荷にも取り組む考えです。



出荷物を見本に情報共有する生産者

コムギ初検査



JAは、篠ノ井の東部ライスセンターで7月1日、出荷された「コムギ」の初検査を行いました。JA農産物検査員が目視や専用検査機材を使って分析。細身の粒が多く2等の比率が高かったことから、生産者に適期収穫による品質向上を呼びかけました。



コムギを検査する農産物検査員

組合員参加の活動を再開



JAでは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として開催を見合わせていた組合員参加型の活動について、6月下旬から7月にかけて、順次再開しました。

このうち、趣味を増やし教養を高める目的の「生活文化教室」4講座は、4月より延期となっていた開講式をそれぞれに開催。新規会員10人を含む106人が、講師の指導のもと、「絵手紙」や「ヨガ」などの活動を楽します。

また、65歳以上の組合員・地域住民を対象にした「グリーンカフェ川中島」も7月19日、約1年ぶりに活動を再開。長野松代総合病院講師による健康講話を行い、組合員ら12人が健康への意識を高めました。参加者の女性は「久しぶりにこちらに来て嬉しい」と他の参加者へ声をかけていました。なお、この講話内容を11ページの「健康長寿学」にてお届けしていますので、あわせてご覧ください。



生活文化教室「ヨガ」講座



「グリーンカフェ川中島」病院講話の様子

初夏の味 ネクタリン始まる



もも部会では、7月1日から「ネクタリン」の出荷が始まりました。生育期に雨が少なく、玉肥大への影響が懸念されましたが、生産者によるかん水等の適正な管理で生育がすすみ、着果量も確保。選果を行う西部・若穂の2流通センターでは、選果担当者が外観の傷や形、熟度、サビなどを確認して光センサー選果機を通し、等級別に分かれたものを箱詰め。高品質であることを確認し、市場出荷へと荷をまとめています。

今年は9月中旬頃まで17,000ケース（1ケース＝5.5kg）を出荷する予定です。



選果作業をすすめる流通センター職員

JAで おうちのコト 承ります

JAは「農業振興」に取り組む組織ですが、組合員のみなさまの「暮らし」を支えるお手伝いも大切な事業として総合的に組合員のみなさまをサポートしています。この暮らしの拠点といえば、「おうち」。「おうち」をより「快適」「安心」な場にするためのお手伝いはJAにおまかせください。

おうちに関するこんなお悩みはありませんか？

- 🏠 おうちを建てるのに、土地があると良いんだけど…。
- 🏠 親から受け継いだ土地・建物を有効活用できないかな？
- 🏠 おうちを建てる資金がなあ…。
- 🏠 火事や台風に備えておいた方が良いかなあ？
- 🏠 家電や家の一部をリフレッシュしたいな。
- 🏠 古くなってきて、いろいろ直すところが出てきたなあ…。



🏠 おうちを建てるのに、土地があると良いんだけど…。



住宅用地をお探しなら、
サテライトプラザ南長野 開発課へ！

サテライトプラザ南長野 開発課にご相談ください！

グリーン長野管内(篠ノ井・信更・大岡・松代・川中島・更北・若穂)で、組合員さま等から仲介依頼をいただいた宅地、また、JA所有の宅地をご紹介します。

🏠 宅地っていくらぐらい？

📌 取引事例や公示価格等を参考にご案内します。

🏠 土地代金以外にもかかる費用はある？

📌 諸経費がかかります。詳しいご案内をさせていただきますのでご安心ください。

アパート・戸建ての
入居先をお探しの方、
賃貸土地・テナントの
ご相談も
お気軽にどうぞ！



🏠 親から受け継いだ土地・建物を有効活用できないかな？



最近、相続により取得した土地・建物の有効活用に関するご相談が増えています。これについて、**サテライトプラザ南長野 開発課**では、ご相談内容・ご希望をふまえ、「土地・建物の買取」のご提案、また、「売買・賃貸」のご提案をさせていただいております。

サテライトプラザ南長野 開発課でご相談承ります！

ご相談から締結までの流れと期間

期間は相談内容に応じて長くも短くもなります。思い立ったらまずお声掛けください。

住む予定のない土地・建物をどうにかしたい

JAに相談
& 買取

- 都市計画、用途地域等の物件調査
- 買取り価格、諸条件のご提案
- 境界立会い・契約の内容のご説明 等

約2か月後 契約締結・代金の支払い・物件引渡し

🏠 おうちを建てる資金がなあ…。



JAバンクの「JA住宅ローン」は、住宅の購入、増改築費用、ローンの借換えなどにご利用いただけます。

JAバンク(ローンセンター)にご相談ください！



マイホームプラン お聞かせください

新築・増改築、建売住宅やマンションの購入など、組合員・ご利用者さまの様々なマイホームプランにお役立ていただけます。



組合員・ご利用者さま 視点でご提案します

返済方法・融資額・融資期間等、組合員・ご利用者さまのライフプランにあわせて、無理のない返済計画をご提案いたします。



リフォーム資金も おまかせください

増改築や間取りの変更、インテリアや外装の工事などのリフォームにも幅広くご利用いただけます。

JA住宅ローンご利用状況

(令和3年度実績)

- 新規融資実行件数……124件
- 新規融資実行金額
……………42億1,500万円
- JA管内想定件数シェア…21.5%*

※ JA管内で新築された方のうち、当JAの住宅ローンをご利用いただいた割合

多くの組合員のみなさまにご利用いただいております。

ご相談の流れ

事前審査から融資実行まで、お日にちを要します(3週間～)。お早めにご相談いただき、事前審査をご利用ください。

ご相談・事前審査

ご相談をいただきましたが、本審査のお申込み前に、簡易的な「事前審査」を行います。

本審査

事前審査の後、住宅購入の申込み等と平行して本審査となります。

ご契約

ご契約のお手続きをいたしますので、書類提出等をお願いします。

融資実行

融資実行とは資金を申込者のお口座に振り込みすることです。



JAネットローンからも、仮申込(事前審査)ができます！詳しくは15ページをご覧ください。



金利などのご融資条件は、**サテライトプラザ南長野ローンセンター** または、各支所窓口へお問い合わせください。

サテライトプラザ南長野 (開発課の紹介)

住所:長野市篠ノ井東福寺3802(A・コープファーマーズ南長野店西側)

【開発課(不動産)】

営業日・時間 / 平日・AM9:00~PM5:00 土曜・AM9:00~PM4:00

定休日 / 日曜・祝日

お問い合わせ / TEL 292-7848

【ローンセンター(融資)】

営業日・時間 / 平日・AM9:00~PM5:00 土曜、日曜・AM9:00~PM4:00

定休日 / 水曜・祝日

お問い合わせ / ☎0120-915-848または TEL 214-2400



4 火事や台風に備えておいた方が良いかなあ？

おまかせください



建物更生共済

むてきプラス

で備え
ましょう！



JA共済「建物更生共済 むてきプラス」は、火災や台風、地震やケガにもしっかり備えられる「建物」の損害を保障する共済です。一戸建てやマンション、店舗や事務所などの「建物」の損害を保障いたします。

JA共済 建物更生共済 むてきプラス ご利用状況(グリーン圏内のみ)

- ご契約件数 (R4.6月末現在) **22,146件**
- 台風19号災害お支払い件数・金額 (R4.6月末現在)
..... **782件・18億8,923万円**
(JA共済連帯賠償)

多くの組合員・ご契約者さまにお選びいただき、
万一の時に役立ていただいております。

JA共済におまかせください！

【建物更生共済 むてきプラスの特徴】

- 火災や盗難などの事故はもちろん、台風や地震などの自然災害による損害も、しっかり保障いたします。
- ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって、ケガをされたり、死亡されたりしたときには、傷害共済金をお支払いします。
- 掛捨てではありません。
保障期間満了時に、満期共済金をお支払いします。
- 火災や自然災害にあわれたときに発生する残存物のとりかたづけに必要な費用や消火にかかった費用のほか、当面の生活に必要な費用等をお支払いします。

水害はおうちの“なか”の被害が
とても大きかったため、“家財”の保障も
ご一緒にご検討ください！



「建物更生共済 むてきプラス」は、ライフアドバイザー(LA)
または、各支所窓口へお問い合わせください。

[22164940197]

5 家電や家の一部をリフレッシュしたいな。

おまかせください



JAくらしのセンター(生活部生活課)では、組合員のみなさまのくらしをリフレッシュできる家電や設備の新調・プチリフォーム、また、車庫や倉庫(ガレージ)をお取り扱い中です。

イチオシの家電は広報誌チラシをチェック！

エアコンや暖房器具、冷凍庫や防犯カメラまで、その時期イチオシの家電等チラシをJA広報誌に折り込みお届けしています。さらに、エアコンのお掃除など、その時々イチオシ情報もご案内しております。



くらしのセンターにおまかせください！

リフレッシュに最適！畳・雨戸の新調

おうちのリフレッシュにつながる畳、雨戸や網戸の新調もJAで承ります。



車庫・倉庫もJAにお声掛けを！

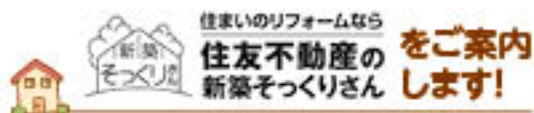
快カワイチと連携し、
農業用倉庫やガレージ
(車庫)もご案内して
おります。



古くなってきて、いろいろ直すところが出てきたなあ…。



JAくらしのセンター(生活部生活課)では、JA 全農長野と連携し、リフォームのご相談を承っております。



JAのご提案のポイントは、「残せるところは生かし、費用を抑えて新築のように快適にお過ごしいただける住環境の整備」これを叶えるため、建て替えに代わるリフォーム、「新築そっくりさん」(住友不動産)をご案内しております。

無料の建物診断 受付中!

失敗しない・安心快適なリフォーム工事の第一歩は建物の現況を把握することです。まずは無料*の建物診断をご利用ください!

*地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。



診断内容

- 耐震診断
- 屋根調査
- 建物調査

相談会 開催決定!

無料の相談会を開催いたします! くわしくは、本誌折込チラシをご覧ください。

くらしのセンターにおまかせください!

費用は抑えて丸ごとリフォーム

「新築そっくりさん」のリフォームは、建て替えに比べ約50~70%の費用で家中を丸ごとリフォームできることが特徴です。



古民家
リフォームも
おまかせ

特に次のような家(建物)は、 ご相談いただくことをオススメします!

- 1981年以前に建てられた家
1981年に改正された建築基準に適合しない可能性があります。
- 窓が多くて壁の面積が少ない家
窓が多いと壁が少なくなり、柱や筋違いも減り、強度を確認した方が良いでしょう。
- 凹凸が多く複雑な形状の家
一階部分にガレージ等、壁が少ないと建物の強度が弱まります。

次世代へつなぐ

「代々続く家屋をリフォームし次世代につなぐ」という「計画的な生前贈与」としてリフォームを選ぼうとされる方からのご相談も増えています。建物診断・ご相談・ご検討だけでも大歓迎です。お気軽にご利用ください。



おうちのことも JAへ



JAグリーン長野は
組合員・地域のみなさま
のための組織として

農業 も くらし も
サポートいたします!

くらしのセンター (生活部生活課)のご紹介



住 所 / 篠ノ井布施高田944-1
営業日・時間 / 平日・AM9:00~PM5:00
お問い合わせ / TEL 293-1845

手芸通じて交流深める



女性部更北総支部は令和4年度、長野市立真島小学校の要請に基づき、4・5年生の児童6人が参加する「手芸クラブ」の講師を務めます。女性部としての「地域貢献活動」と、「次世代との交流」を目的に掲げます。

第1回目は6月に行い、2回目の講座となった7月19日は、女性部員3人が小学校を訪問。「牛乳パック鉛筆立て」の作り方を伝え、仕上げ作業をサポートしました。牛乳パック鉛筆立ては、「エコ」や「SDGs」により関心を持ってもらいたいと女性部員が提案。それぞれの個性が光る作品ができ、児童は「キレイにできた」と喜びました。

女性部員は「人数が少ない分、より近い距離で児童と関わることができてとても嬉しい」と話しました。



牛乳パック鉛筆立てへの装飾のコツを伝授

寄せ植え楽しみ会話に華咲かす



女性部大岡支部は6月下旬、「寄せ植え教室」を開きました。新型コロナウイルスで活動の自粛が続いていたなか、久しぶりの再開。大岡支所を会場に、部員12人が参加しました。

部員は、ペコニアやインパチェンスなど約14種類の花々から、色や草丈などを考慮し、組み合わせを考えて植えていきました。また、「久しぶりだったね」「最近どうだった？」など互いの近況報告など会話に華も咲かせながら活動を楽しんでいました。



花を選ぶ女性部員

オリジナル食器を作る



JAが地域の女性向けに開く「JA女性カレッジ」を7月20日と26日、JA2施設で行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、久しぶりの開催。今回は「ポーセラーツ」に挑戦しました。ポーセラーツとは、自由な発想で楽しむ磁器絵付けのこと。受講生はポーセラーツ倶楽部会員を講師に、さまざまな絵柄が描かれた転写紙をマグカップやグラスに貼り付けていきました。受講生の一人は「良い作品ができて満足している。愛用したい」と感想を寄せました。



貼り付けのコツを教わる受講生



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

近江 きてか〜な8周年祭大盛況

グリーン近江の直売所「きてか〜な」は7月16～18日の3日間、「8周年祭」を開催しました。期間中は、お買物ポイント5倍進呈、景品プレゼントなどを実施。店頭には旬の野菜、大中の湖スイカなどのフルーツがずらりと並びました。期間中1,000万円以上を売り上げ、レジ通過者4,600人を記録しました。

女性部の方たちが店内のキッチンを使って出来立ての近江牛コロッケと、手作りどら焼きを販売するとたちまち完売。JA青年部によるポップコーン販売や玉ネギ袋詰め放題では、行列ができるなど大好評でした。

姫野昭祐店長は「皆様のご愛顧のおかげで8周年を迎えられた。これからも生産者と消費者をつなぐ立場として、創意工夫を凝らしていきたい」と話しました。



買い物を楽しむ来店者

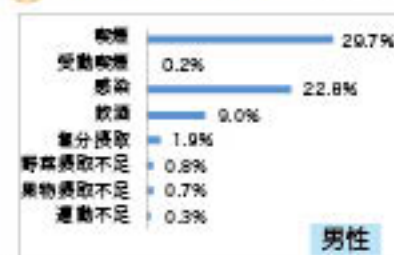
がん予防

講師 JA 長野厚生連 長野松代総合病院
健康管理部 保健師



がんの罹患率は男性で65%・女性で50%と、生涯のうち2人に1人はがんにかかるといわれます。がんの多くは、「生活習慣」と関わっています。改めてご自身の生活習慣を見直すことで、「がん予防」につなげましょう。

① **がんの発生要因** がんに罹患した方の生活習慣のうち、がんの発生要因となった生活習慣や理由は、男女別に次のとおりです。



男性では喫煙によるがんの発生が多くなっています。女性では、ヒトパピローマウイルス(HPV)などのウイルスなどによる子宮頸がんなど感染によるがんが多くなっています。

これらをまとめると、

①喫煙 ②飲酒 ③食生活 ④運動不足
⑤過体重・肥満 ⑥感染
が、主ながんの発生要因といえます。

② **がんを防ぐための新12か条** 国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

がんを防ぐための新12か条

- | | | |
|-----------------|---------------------|------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 5条 塩辛い食品は控えめに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 2条 他人のたばこの煙を避ける | 6条 野菜や果物は不足にならないように | 10条 定期的ながん検診を |
| 3条 お酒はほどほどに | 7条 速くに運動 | 11条 身体の異常に気がついたらすぐに受診を |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 8条 適切な体重維持 | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |

③ **がんリスクを減らす5つの健康習慣** 次の5つの生活習慣に気を付けることで、男性のがんになるリスクは4.3%減、女性のがんになるリスクは37%減につながるといわれます。

禁煙する

喫煙はがんのリスクが1.5倍!

受煙家は禁煙を。
吸わない人はたばこの煙を避けましょう。



節酒する

適量を超えた飲酒はがんのリスクが増加!
適量を守って楽しみましょう。

- 日本酒 …… 1合
- 焼酎(25度) 0.6合
- ウイスキー …… 60ml(ダブル1杯)
- ビール …… 633ml(大瓶1本)
- ワイン …… 240ml(グラス2杯)

食生活を見直す・減塩する

高塩分食品は胃がんリスクを増加させます。野菜不足や果物不足は、食道がんリスクを増加させるほか、胃がん・肺がんリスクが増加する可能性があります。減塩と野菜・果物の積極的な摂取を心がけましょう!

身体を動かす

活発な身体活動により、大腸がんのリスクは確実に減少し、乳がんのリスク減少の可能性があるとされます。

【推奨される身体活動量の目安】

- <18歳から64歳>
歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。
- <65歳以上>
強度を問わず、身体活動を毎日40分行いましょう。

適正体重を維持する

痩せすぎ・肥満により、乳がん・大腸がん・肝がんのリスクが増加します。自分のBMI値[®]を計算し、適正な体重を維持しましょう。

$$\text{BMI値} = (\text{体重(kg)}) \div (\text{身長(m)})^2$$

【BMI値の目安】

男性 BMI 21~27

女性 BMI 21~25

[®]BMI: Body Mass Index
肥満度を表す指標。値が高くなるほど、肥満度が高いことを表す。

まとめ

5つの健康習慣を実践することで、がん予防につなげるとともに、定期的に検診を受け、身体の状態を確認しましょう。体調に異常を感じた場合は医療機関を受診しましょう。

グリーンカフェ川中島・次回の予定



組合員・地域のみなさまの「介護予防」「健康長寿」をめざした「グリーンカフェ川中島」では、右記の日程で病院講話を開きます。多くのみなさまのご参加をお待ちしております。なお、8月16日(火)に予定していた病院講話につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として中止いたします。ご参加を予定されていたみなさまにお詫び申し上げます。

開催日時 9月20日(火)AM10:00~
内容 健康呼吸法(長野松代総合病院講話)
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
●開催日前日までに下記までお電話にてお申込みください

お問い合わせ・申込み 生活部生活課 Tel 293-2061
(受付 平日AM8:30~PM5:00)

果樹
2022もも
新梢管理

今月号は、ももへの「施肥」についてお伝えします。
施肥は、樹の成長や実の収穫量にかかわる重要な作業です。時期や注意点を確認しておきましょう。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

施肥のねらい 果樹において、肥料をまくタイミングは、大きく分けて3回ある。

- ① 生育はじめ・・・「春肥」(春にまく肥料)
生育期間中に不足する養分や流亡しやすい成分を補充することが目的。
グリーン長野の施肥基準では、樹が弱い場合に窒素成分を補う。
タイミングは満開後。「有機専科」または「ノルチツソ」を施用すると良い。
ただし、6月以降にチツソが効くと、新梢が遅れて伸び始め、果実は「核割れ」が多くなり、品質低下につながるため、注意が必要。
- ② 収穫後・・・「礼肥」(労をねぎらってまく肥料)
貯蔵養分を補充することが目的。冬越しの体力と翌年に花を咲かせるエネルギーとして使う。
グリーン長野の施肥基準では、9月中旬に「有機専科」の施用をすすめている。
- ③ 休眠前・・・「もと肥」(来年の基になる肥料の補充)
グリーン長野の施肥基準では、10月下旬から11月上旬に、「グリーン長野果樹専用有機入り72」と苦土肥料として「果樹の力」をすすめている。
ただし、施肥が遅れると生理落果が多くなるため、12月以降にならないように注意する。

施肥の留意事項 次の留意点を確認し、施肥作業を行うこと。

- ① 春肥、礼肥はすぐに吸収できるものを使う。春肥の吸収が遅れた場合、病気の発生原因や翌年の花芽不良となる「遅伸び」につながる。
- ② 礼肥の吸収が遅れた場合、貯蔵養分の欠乏から「凍害の助長」や「春先の生育不良」の原因となる。
- ③ 樹の様子や土壌診断の結果を参考に施肥する。全般に3大成分の「窒素」「リン酸」「カリ」は過剰傾向が見られる。
- ④ 土壌改良を行う。「窒素」「リン酸」「カリ」といった成分的な要素以外にも、土壌の団粒性やpH値は樹の生育に重要な要素となる。
- ⑤ より即効性が求められる場面や、根から吸収できない場合は肥料液を葉面散布する。

欠乏症状 主な欠乏症状は次の3つとなる。

マンガン欠乏

葉の葉脈間の緑色が抜けてくる。激しくなると縞模様やハッキリと見られるようになる。新梢の葉の先端から基部まで全体に見られる。

もともと水田だった圃での発生が多い。また石灰が多いと発生しやすい。

<対策>

pHを上げないように石灰の施用を中止する。元肥とあわせて硫酸マンガンの施用や葉面散布を行う。

マグネシウム(苦土)欠乏

「苦土」は流亡しやすく欠乏しがち。葉の葉脈の緑色が抜けてくる。マンガン欠乏と似ているが、新梢の基部(元葉)に症状が出てひどくなると落葉する。

「カリ」が多すぎる場合に、「苦土」が吸えなくなるので「カリ」を減らす。グリーン長野の施肥基準では、カリを減らして苦土を多くしている。

<対策>

症状がみられる場合には硫酸マグネシウム(硫マグ25)を施用する。なお、雨で流れやすいので、降雨後に施肥する。

ホウ素過剰・欠乏

ホウ素が多すぎると、開花期に花蕾が落下する「落蕾症」が発生する。開花が1週間程度遅れる。花粉が少ない品種に発生が多い。

ホウ素の施肥基準は「ほう砂」を10アールあたり3kg、4年に1回の施用とごく少量のため、過剰と欠乏の幅が狭い成分であり、過剰になった場合の除去は困難。

pHが高いとホウ素が吸収できず、欠乏症状が発生する。欠乏が激しいと新梢先端が枯れる、落蕾、結実低下、糖度低下が引き起こされる。
<対策>土壌診断を行う。

土壌診断で
経費削減

原料の高騰により、肥料や農薬等の農業用資材価格が高騰しています。土壌診断を行うことにより、必要なものが絞られ、過剰な施肥を抑えるなど、無駄を省き、経費削減につながります。ぜひ土壌診断を行いましょう。

土壌診断価格(税込) 土壌診断の受付は、お近くの営農技術員・JAファーム店・営農資材センターへお問い合わせください。

- 畑地Aコース・・・1,200円 分析項目数/ 8項目 窒素以外の主要成分を調査する基本コース。
- 畑地Bコース・・・3,700円 分析項目数/ 16項目 微量要素を含む全項目について調査する。
- 畑地Cコース・・・2,100円 分析項目数/ 11項目 窒素を含む主要成分を調査する。
- 水田用コース・・・2,000円 分析項目数/ 10項目 水田専用で、窒素以外の必要な項目を調査する。

※診断料は令和4年7月末時点の価格(税込)です。

野菜 2022 野沢菜



長野県といえば「野沢菜」も有名な野菜の一つ。JAファーム店にて種をお取り扱い中です。ぜひ栽培に挑戦してみましょう！

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

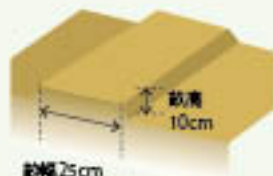
オススメ品種	種まき	収穫	目標収量
野沢菜、野沢菜信濃、信濃美人、おかあちゃん	8月下旬～9月上旬	播種後7週間後～	300kg/1アール

1 畑の準備 8月

野沢菜は日当たりが良く、風通しの良い環境を好むため、適した場所を選び、種まきの2週間前までに苦土石灰(1㎡あたり100～200g)、堆肥(JAファーム有機堆肥1㎡あたり2～3kg)をまき、しっかりと土と混ぜる。

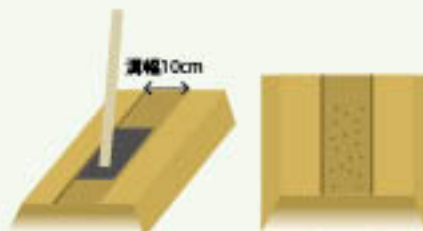


種まきの1週間前までに元肥(JAファーム葉物専用肥料1㎡あたり180～220g)をまき、土とよく混ぜ、畝を立てる。



2 種まき 8月下旬～9月上旬

鍬や板などを使って畝に10cm～12cm幅程度の浅い溝をつけ、種を溝全体に薄くまく。まいたら、種が隠れる程度に薄く土をかけ、軽く押さえる。



3 防除 種まき後～収穫前

種まき後すぐ、モザイク病予防(ウイルス病)のために、防虫ネットをかける。トンネル支柱は210cmのダンポールを使い、覆に土をかぶせる。防虫ネットは、収穫の1～2週間前にはずす。



病害虫防除は予防が大切。定期的に農薬散布を行う。農薬は使用方法(時期・回数)を厳守し、周囲への飛散防止に努める。

●アブラムシ

アブラムシはモザイク病(ウイルス病)を媒介するため注意が必要。発芽直後から散佈することで効果につながる。

薬剤

- ・アディオン乳剤
- ・モスピラン粒剤

●ヨトウムシ

ヨトウムシは夜行性で、夜に葉を食害する。心化直後の葉裏に群棲しているときに防除すると効果的。

薬剤

- ・ディアナSC
- ・ゼンターリ顆粒水和剤

●白さび病

秋節の長雨等が発病を助長する。被害発生は早めに処分する。早期発見に努め発病初期に薬剤散布する。

薬剤

- ・ジーファイン水和剤
- ・アミスター20フロアブル

※薬剤の使用方法を必ず確認し、正しく使用すること。

4 間引き 9月中下旬～

1回目

1回目の間引きは、本葉2枚くらいの時に行う。混み合ったところを、株と株の間隔が3～5cmになる程度を目安に間引く。



2回目

生育の悪いもの、病害虫被害があるものを間引く。

3回目

混みあったところを間引く。株間が12～15cmになる程度を目安にする。



大株に仕上げたいときは、株と株の間を20cm～25cmと広くすると良いでしょう。

5 収穫 播種後7週間後～

播種後7週間程が経ち、株が50～60cm程に大きく育ったら収穫する。収穫は、根ごと引き抜き、カブ部分を切り落とす。カブもまた利用できる。

冬の漬物用は、霜に2～3回あわせた後に収穫するとアクが抜け、甘みが増す。ただし、長く置いておくと硬くなるほか、雪にも弱いので、その前に収穫する。



「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！

野沢菜は、秋冬の直売所を盛り立てる野菜！漬物用にと引き合いが強く、たくさんの出荷が待たれていますので、積極的な出荷がオススメです。

生産
資材

JAファームオリジナル 刈払機用チップソー

雑草も旺盛な農繁期、JAファームでは、「JAファームオリジナル刈払機用チップソー」をオススメしております!お手持ちの刈払機に装着して、安全・軽快な草退治に一役買います!



JAファーム篠ノ井店・松代店営業時間
(8月) AM8:30~PM7:00
(13日~16日)~PM5:30
(9月) AM8:30~PM6:00

JAファームオリジナル 刈払機用チップソー

【ポイント】

- 埋め込みU型チップで石に当たっても飛びにくい!
刃の埋め込み角度が45度と最もとれにくい埋込み型により、チップが飛びにくく、安全性に優れています。
 - 切れ味抜群!
刃は両側面と先端が研磨しており、切れ味抜群です。他製品と比べ、刃逃げ部分が小型に設計されています。
 - メッシュ窓により重量軽減!
メッシュ窓にすることで、気になる重量を軽減しています。
- 【仕様】サイズ230mm(9インチ)、255mm(10インチ)

農業
機械

バインダー

これからの時期大活躍の「バインダー」。稲の刈り取りと結束を行う機械です。大型のコンバインに比べ、小回りが利き、比較的狭い田んぼや傾斜のあるところでも使えるため、小面積や中山間地で活用されています。

①



RZ120D

イチオシ機種

機種(メーカー): RZ120D(イセキ)
価格: 419,000円(税込)
仕様: 2輪1条刈り
内容: 重心位置を機体の中心に近づけた設計で、バランスを取りやすく、直進性に優れる。また、オートクラッチ機能搭載により、稲の有無をセンサーが感知し、自動で刈取クラッチを入り切りしてくれる!

②



RJ250

イチオシ機種

機種(メーカー): RJ250(クボタ)
価格: 386,000円(税込)
仕様: 1輪1条刈り
内容: 湿田に強く、保管スタンドも標準搭載のため長期保管も安心。紐ガイドプレートや、紐乗せ台が工具不要で脱着可能のため、いざという時のメンテナンスが簡単。

バインダー 多発生の事故・不具合とその対策

1. 車への積み込み・積み降ろし、ほ場の出入り中の転倒・ケガ
歩み板でのトラックなどへの積み込み・積み降ろしは、平たんな場所で、「低速」で行う。歩み板が外れていたたり、足を引っ掛けたりすることで転倒したりケガにつながるため、作業環境をよく確認する。
2. 結束不良
バインダーに関する不具合相談の多くが、稲の結束に関するトラブル。これを避けるため紐は、太さが一定で精度が高く、メーカー推奨の純正紐を使用する。また、買い置き後年数が経過している紐は劣化しているため注意が必要。できるだけ新しいものを使用すると良い。また、紐の通し方が誤っていることも多い。機械説明書を確認。紐ブレーキに石やモミが挟まっていることも要因となるので、ゴミ等を取り除く。

バインダーは、比較的使用頻度が少ない機械ですので、しっかりメンテナンスして、機械寿命を延ばしましょう。

※目 農業機械総合展示会を開催いたします。くわしくは18ページをご覧ください。



農業機械センター 土・日の営業日程について

農業機械センターの土・日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、他のセンターにお問い合わせください。

△午前営業(8:30~12:00)
空欄 休み

農機センター (Tel)	8月				9月			
	20	21	27	28	3	4	10	11
篠ノ井 (Tel.292-1369)	土	日	土	日	△			
川中島 (Tel.284-1671)						△	△	
松代 (Tel.278-8601)	△						△	
更北 (Tel.283-5043)		△						△
若穂 (Tel.282-6025)			△					
信田 (Tel.299-2225)				△			△	△

8月13日から16日は連休を頂戴いたします。なお、9月17日(土)~10月10日(月・祝)の土・日・祝日は全センターで営業いたします。詳細は次号でお伝えいたします。

JA各種ローンもネットから！

本誌7ページでもご案内しましたとおり、JA住宅ローンの仮申込みは、インターネット「JAネットローン」が便利です！



JAネットローンは
365日24時間 仮申込受付中

スマートフォンからでも
パソコンからでも仮申込OK



マイカーローン
中古車や新車の購入に！
修理費や車検にも使える！

教育ローン
入学金や授業料など
幅広い教育資金に使える！

リフォームローン
住宅の増改築・改装など
リフォームに使える！

多目的ローン
お使いの用途が決まっていれば
様々な用途に使える！
(資金用途証明書が必要)

フリーローン
様々な用途に自由に使える！
(資金用途証明書は
原則不要)

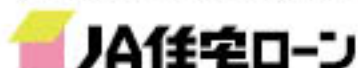
CARD カードローン
借入枠の範囲で
何度も使える！

ご利用をご検討されている
お客様はまず、仮申込が
おすすめです。



サテライトプラザ南長野ローンセンター
宮田 嵩

JA住宅ローンもネットから！



お住まい・建築予定の郵便番号を入力し、右記融資取扱支所を選択して仮申込にお進みください。

融資取扱支所	
篠ノ井支所	松代支所
中津支所	更北支所
若穂支所	サテライトプラザ南長野

すべてのがんを一生涯保障！

いま、2人に1人*が「がん」に罹患するといわれています。がん治療は、長引くことが多く、転移や再発の可能性もあり、治療費が高額になります。経済的な負担をできるだけ軽くし、治療に専念できるよう備えましょう。

*国立がん研究センター「がん情報サービス「がん統計」より

JAのご提案



JA共済の「がん共済」は、すべてのがんを一生涯にわたって保障し、みなさまの「生きる」を応援する充実のがん保障です。

4つのポイント

1 初期にみられる「上皮内がん」から「脳腫瘍」まで幅広く保障します。

上皮内がん、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんなどの各種がんや脳腫瘍(良性脳腫瘍を含む)まで一生涯保障します。

2 「がん」発見から長期治療時の経済的負担までしっかり保障します。

入院は1日目から日数無制限で、手術・放射線治療は何回でもお支払いします。^{※1・※2}
がん診断共済金やがん治療共済金の一時金は、抗がん剤治療や通院費などの諸費用にあてていただけます。

診断時から再発・長期治療まで保障いたします。お近くのライフアドバイザーまでお気軽にご相談ください。

3 全額自己負担となる先進医療にかかるとなる技術料もしっかり保障します。^{※3}

4 税制上のメリットがあります。

「介護医療保険料控除」により、最大で所得税4万円、住民税で2.8万円が所得控除され、税負担が軽減されます。^(令和4年1月末日現在の法令等による)



真島文所 山藤 嵩

先進医療にかかる技術料(例)	
脳形がんに対する重粒子線治療	約312.3万円
悪性腫瘍に対する陽子線治療	約271.4万円

300万円を超える
治療も！

※厚生労働省「令和2年6月30日現在で実施されていた先進医療技術の実績報告等について」

注1) がん治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医療診療報酬点数表により手術料が算定される手術および輸血料が算定される骨髄移植術を保障します。(一部の手術を除きます) 注2) がん治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医療診療報酬点数表により放射線治療料が算定されるものを保障します。60日に1回を限度とします。注3) 先進医療保障ありを選択した場合でがんで先進医療を受けたときに限ります。

ぶんげい

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～

戦地から軍事郵便便すき間なく家族を思う言葉で溢る
小麦畑オオブタクサが繁茂してコンバインオペ取壊回遊
真夏日と猛暑日つづく梅雨あけど沢水極くめぐみ待つのみ
腰おりに野良の畑でひと休みべりー色づき仲間呼ぶ鳥
スコッチと失った恋雨に刺り刺れぬ心は腫れ通らし
張りつける暑さに耐えてすくすくと伸びる草花高まる期待
アブラゼミぬけ脱殻し短き世ゆらりと昇る梅の煙

更北 齋藤 由明
更北 齋藤 保
更北 松井 信子
更北 宮林 雄一
齋藤 飯島 教史
更北 齋藤 一幸

水不足やコロナの再燃など、心配なことが多々ありますが、何とか乗り切っていきたいと日々思っています。
(篠ノ井 たきさん)
●不安定な情勢に暑さも相まって、心身の疲労が非常に心配されるところです…体調を最優先に、明るいことを考えながら過ごしたいですね。

夏野菜のトマト、キュウリ、ナス、トウモロコシなどが採れはじめ、3才と2才の孫娘が「ばっちゃんの野菜おいしい」と言ってくれるので、もっともっとおいしい野菜作りに頑張っています!!
(篠ノ井 ゆかりんさん)
●お孫さまのニコニコ笑顔が目に見えたいです。愛情たっぷりのお野菜で元気に過ごされたいですね。

輝々桃の注文をお願いしました。ぜひたくですが、甘くておいしい桃を食べたいとここ数年思っていました。もうすぐ願いがかないます。とっても楽しみです。
(篠ノ井 ぶーさん)
●本誌が届く頃には、ももを召し上がっていらっしゃるでしょうか。笑顔が溢れていらっしゃることを願います。いろいろな品種をぜひたくさんお召し上がりください。

我家でも果物の収穫出荷が始まり、特集「共販」の記事を大変興味を持って読みました。おいしい物を届けたい気持ちがさらに高まりました。(若穂 夏りんごシャキシャキさん)
●ご覧いただきありがとうございます!生産者みなさまのお力無くしてJAの共販は成り立ちませんので、JAに結果をお願いいたします。JAも生産者みなさまの農産物が消費者のみなさまに届くよう、全力を掲げております!

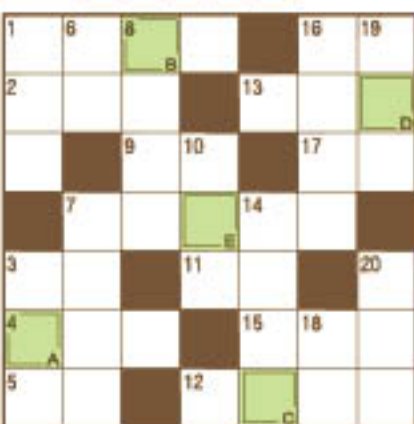
連日の暑さに参ってます。40度になる日も…?汗かきの私は恐怖です。毎年蚊の攻撃で悩まされ続けましたが、今年は蚊もいません。これは嬉しいことですが…(更北 涼子さん)
●私は蚊に数度刺されております…。残暑厳しいという報道も目にします。夏バテしないようおいしい農産物を食べ乗り切りましょう!

【6月号の当選者/7月22日当選通知】
○近藤公夫さん ○中島徳治さん
○橋本和俊さん ○久保田庄治さん
○池内八代枝さん (応募総数49通)

脳力アップ!!

クロスワード

クロスワードの正解者のうち5名様にJAまごころ商品券をプレゼント!!



ヨコのカギ

- ① 夏に咲く黄色い花
- ② 行きは良い良い○○○は怖い
- ③ レタスやゴボウは○○科の植物です
- ④ すし屋の符丁でお茶のこと
- ⑤ 能あるタカは隠してる?
- ⑥ 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- ⑦ 停留所に止まります
- ⑧ 漢字などの横に小さな文字で振ります
- ⑨ 海からそよよと○○○○が吹いてきた
- ⑩ 英国の通貨単位です
- ⑪ 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- ⑫ 草を刈るときに使います
- ⑬ 翼を持っています

タテのカギ

- ① 北海道新幹線の愛称の一つ
- ② 天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- ③ 食事の○○にしっかりと手を洗った
- ④ ソウガメのように水の少ない所でも暮らせる鳥
- ⑤ 綿あめの芯棒に使うことも
- ⑥ お化け屋敷で○○○満点の演出を楽しんだ
- ⑦ 匂ひれを広げて薄空します
- ⑧ 東北三大夏祭りの一つ、秋田○○○○祭り
- ⑨ 固体と液体を分ける方法の一つ
- ⑩ マンションの賃貸情報に記載しています
- ⑪ 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢



物産高自家製野菜ありがたい
輝しぐれ静かなままに夏に行く
庭屋の熱れて落ちたる実梅かな
自給率向上必須義務責務
今朝もまた汗で洗顔を農家
横道へ走れると母の給が鳴る
ヤングコーンこんな味かなとひとつまみ
母になり肝煎又守る命知る
会えばすぐフレンドリーな初対面

齋藤 藤井 てらひ
齋藤 関 博英
更北 塚田 敏明
川中島 中島 徳治
更北 西澤 治子
齋藤 内山 克子
齋藤 阿部 千賀子
川中島 桑原 千加
小林 仲江

【ぶんげいらん投稿について】

- テーマは自由です。定型詩(5・7・5、5・7・5・7・7)で表現してください。
- 作品には書名をお書きください。不詳明の場合、掲載を見合わせる場合があります。
- 次の事項を記載し、右記のあて先へ送付してください。
①〒住所 ②氏名(に本名/姓不可) ③電話番号
- クロスワードの答えに合わせて投稿頂くことも可能です。ただし、ぶんげいのみへの投稿者が多い場合、掲載できない場合がございます。

【クロスワード(おたより)について】

- ハジキに次の事項をご記入し、下記のとおり先へ送付してください。
①クロスワードの答え ②氏名(ペンネーム) ③〒住所
④電話番号 ⑤おたより(任意)
※ペンネームはおたよりを採用させていただく際に掲載いたします。

【※切】ぶんげい 9月22日(月) クロスワード 9月31日(水)
【あて先/ぶんげい・おたより共送】〒388-8007 長野市南/井も地通961-2
JAグリーン農産 エバーグリーン課



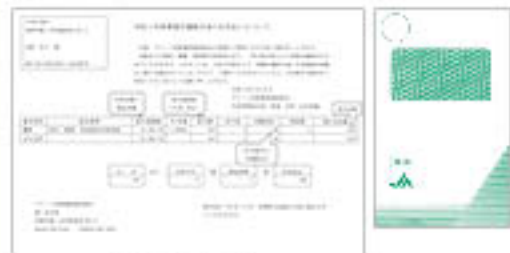
事業分量配当金のお振込み時期となります

組合員みなさまの事業利用に対する奨励「事業分量配当金」について、8月16日に該当のみなさまの出資配当金の振込口座（JA口座）にお振込みいたします。

対象のみなさまには、広報誌9月号とともに、「令和3年度事業分量配当金のお支払いについて（明細書）」をお届けいたします。お振込み時期と明細書のお届け日が前後し、誠に申し訳ございませんが、ご確認をお願いいたします。引き続き、組合員みなさまのJAのご利用をお願い申し上げます。

【明細書のお届けについて】

「令和3年度の事業分量配当金のお支払いについて（明細書）」は、本誌9月号（お届け時期：9月10日前後）とともに、対象の方に配布いたします。



通知イメージ

【事業分量配当金制度の概要】

対象のお取引 肥料農薬実袋の年間特別予約および肥料農薬実袋の当用購入品の口座引落分
取引量の基準 利用金額
対象期間 令和3年3月1日～令和4年2月28日
対象となる方 組合員 ※ご本人名義の取引に限ります
配当率の決定 令和4年5月26日の通常総代会
配当時期 令和4年8月16日（火）
配当率 5%

【事業分量配当金は確定申告の対象です】

・お支払いする事業分量配当金は、事業費用のマイナス（仕入れ割り戻し）となります。また、事業収入に計上することもできますので、対象となる方は、確定申告時にご留意ください。

令和4年度の事業分量配当金制度の対象項目等につきましては、本誌4月号をご覧ください。

お問い合わせ 総合企画部 TEL293-2000（受付 平日AM8:30～PM5:00）



（一社）長野市農業公社より 秋農作業お手伝いさんの募集について

（一社）長野市農業公社では、秋の農作業繁忙期に、生産者を支援する「農作業お手伝いさん」を募集しております。

研修もあり、農作業初心者の方も安心して働くことができます。ぜひみなさまのお力をお貸しください。



- | | |
|------|--|
| 内容 | 脚立を供ったりんごの葉摘み、収穫など |
| 活動地域 | 長野市内在住の方で、篠ノ井・信更・松代・更北・若穂などの長野市南部地域へ自家用車で通勤できる方 |
| 賃金 | 884円（研修期間中） |
| 申込み | 希望される方は、（一社）長野市農業公社までご連絡をください。後日、事業説明会等の日程をご連絡します。 |

お問い合わせ・申込み
（一社）長野市農業公社 TEL227-1650



エバーグリーン7月号 18ページ誤表記について（お詫び）

本誌7月号にてご案内した広域・支所給油所の割引価格につきまして、誤表記がありました。

下記のとおり訂正いたします。誤解を招きましたこと、心よりお詫び申し上げます。

JA広域・支所給油所でガソリン、軽油をJAカードでご利用の場合

- | | |
|------|--------------------------|
| 【誤】 | JAカード払いで看板価格より1ℓあたり3円引き |
| 【正】 | JAカード払いで看板価格より1ℓあたり2円引き |
| 【追加】 | EneKey（エネキー）利用で1ℓあたり1円引き |

引き続き、JAカードとJA広域・支所給油所のご利用を賜りますようお願い申し上げます。

お問い合わせ
燃料給油について…各給油所
JAカードについて…各支所

JAグリーン長野は持続可能な開発目標（SDGs）の達成に貢献します！

SDGsの達成に向けて取り組んでいるよ



・みんなのよい食プロジェクト





燃料代・農業用資材の購入を支援！JAアグリマイティーローン

世界情勢の影響により農業用資材や燃料代の値上がり深刻な昨今、JAバンクでは、農業資金「JAアグリマイティーローン」で、生産者のみなさまの農業用資材や燃料代などの資金を支援いたします。

JAアグリマイティーローンは、農業用資材や燃料代のお借入を長期（最長5年で返済）対応ができるようになりました。ぜひ農業経営に有効にご利用ください。ご相談はお近くの支所窓口までお気軽にどうぞ！



ご利用いただける方	組合員もしくは一定の条件を満たす農業者の方であって 長野県農業信用基金協会の保証が受けられる方
対象となる使いみち	燃料代、農業用資材
使いみちの確認方法	見積書または請求書 ・「燃料代」は昨年実績を参考に1年間分の購入額を算出した額 ・見積書または請求書で購入価格が確認できる場合は、複数年分の一括購入も対象
借入期間	原則5年以内(原則据置1年以内)
その他	融資要項、保証要項などで定める範囲内で対応

JAバンクの助成制度を使えば、JAアグリマイティーローンをもっとオトクに使えます！

さらに

お客さまの金利負担を軽減！JAバンク利子補給

お客さまの保証料負担を軽減！保証料助成

お問い合わせ 各支所 (受付 平日AM9:00～PM5:00)



歩いて健康維持・増進！ 組合員健康企画

JAでは、組合員の健康維持・増進を目的に、組合員健康企画を開いています。

8月・9月も「ノルディックウォーキング」を開催します。お一人での参加も、お友達同士、ご夫婦での参加も大歓迎。お気軽にご参加ください。

8月・9月開催予定

日にち	時間	会場(集合)	申込締切
8月22日(月)	PM1:00 ～PM2:30	松代城跡公園 (松代城北駐車場)	8月17日(水)
9月12日(月)		南長野運動公園 (聖火台前広場)	9月7日(水)

参加料 組合員 …………… 300円
組合員以外 …………… 500円(保険料・講師料等)
レンタルポール … 500円(1セット)

定員 15名(申込先着順)

申込方法 下記までお電話にてお申込みください

お問い合わせ・申込み

生活部生活課Ta.293-2061(受付 平日AM8:30～PM5:00)



農業機械総合展示会開催

JAでは、農業機械総合展示会を次の日程で開催します。農作業に必要な各種機械を展示予定！目玉商品もご用意いたします。ぜひご来場ください。

日時:8月26日(金)AM9:00～PM4:00
27日(土)AM9:00～PM3:00

会場:真島臨時駐車場
(真島町宇蔵王北沖1361-1)



お問い合わせ 各農業機械センター



オトクにご利用ください！JAセルフ給油所

JAセルフ給油所で、オトクに給油をしていただける「QRコード」をお届けいたします。

右下のQRコードは8月末まで使える割引コードです。

こちらをJAセルフ給油所にお持ちいただき、機械にかざしていただくと、割引価格にて給油していただけます。ぜひJAセルフ給油所をオトクにご利用ください。

お問い合わせ

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





特殊詐欺等被害拡大防止に向けたATM取引制限の見直しについて

当JAでは、特殊詐欺被害の未然防止に向けた取り組みとして、平成30年4月より、一部のお客さまを対象にATMにおけるお取引(出金、振込、振替)の制限を実施しております。昨今、全国的に犯罪グループの手口も巧妙化し、被害が多発している状況にあるなか、長野県警察からの被害防止に向けた取り組み要請も踏まえ、さらなる被害拡大防止のために、ATMにおける新たな取引制限の追加を行うことといたしました。

対象となるお客さまにはご不便をおかけいたしますが、「お客さまの大切な貯金をお守りするため」の取り組みですので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



のよりぞう

(1)これまでの取引制限

対象年齢	お取引状況	制限内容(ATMによる1日あたりのご利用限度額)	適用開始日
70歳以上	過去3年間取引のない口座	出金(振込・振替を含む)限度額 0円	平成30年4月27日(金)

(2)追加する取引制限

対象年齢	お取引状況	制限内容(ATMによる1日あたりのご利用限度額)	適用開始日
70歳以上	①過去2年間ATMで1日あたり30万円以上の出金(振込・振替を含む)をしていない口座	出金(振込・振替を含む)限度額 30万円	令和4年8月26日(金)
	②過去2年間ATMでキャッシュカードを利用した振込をしていない口座	ATM振込限度額 0円	令和4年8月26日(金)

対象となるお客さまで、利用制限を希望されないお客さまは、お取引のあるJA金融窓口までお申し出ください。

お問い合わせ
各支所(受付 平日AM9:00~PM5:00)



仮決算棚卸にかかる店舗の臨時休業について

8月末の仮決算棚卸にあたり、右の日程・店舗にて臨時休業をいたします。農繁期のなか、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解をお願い申し上げます。

臨時休業日程	対象店舗
8月31日(水)・PM	信田支所生活店舗、大岡支所生活店舗
9月1日(木)・AM	更北営農資材センター
9月1日(木)・終日	JAファーム篠ノ井店、JAファーム松代店、若穂営農資材センター

JAのうごき

理事会(第5回) 7月29日(金)

- 事業強化に向けた体制の再構築について
- 組合と理事との契約について
- 組織規程の変更について
- 令和4年度のJA 各等の協同活動について
- 農業開発事業について
- 固定資産の取得について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

- コンプライアンス委員会幹事会 7月19日(火)
 - 事務ミス等の対応について
 - 相談・苦情等対応について
 - コンプライアンスの実践状況について(6月)
 - 自主検査の実施状況について(6月)
 - 課内会議の意見集約について(6月)

●経営会議 7月20日(水)

- コンプライアンスの実践状況について(6月)
- 自主検査の実施状況について(6月)
- 課内会議の意見集約について(6月)

- 「JA長野県内部統制確立に向けた重点化対策」(経済事業)の取り組み 7月中
 - 経済事業における現金管理についての点検

●一般職コンプライアンス研修(事業所・支所別) 6月・7月

- 相談苦情等の対応について
- 不祥事の事例について

監事会(第4回) 7月25日(月)

- 令和3年度末基準 体制整備モニタリング報告および監事意見について
- 監事監査規程および監事会規則の改定について
- 令和4年度 期中決算監査実施要領について
- 徴収監査手続書について
- 監事会日程の変更について

協同の成果(令和4年6月末)

農産物販売高	5億7,545万円
購買品供給高	22億2,326万円
貯金	2,102億3,326万円
貸出金	403億3,209万円
長期共済保有高	5,707億7,411万円

組合員数	20,429名
正組合員	9,446名
准組合員	10,983名

JAグリーン長野
ホームページ
<https://www.ja-grn.jp>



JAグリーン長野
公式Facebook
<https://www.facebook.com/jagrnagano>



地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消



vol.159

【材料】ピンポン玉大 約30個分

枝豆(殻をむいたもの).....	200g
木綿豆腐.....	400g
白玉粉.....	250g
生クリーム.....	50cc
砂糖.....	60g
塩.....	ひとつまみ
牛乳.....	50~100cc

豆腐のずんだ餅



【作り方】

- 1 枝豆と生クリームをミキサーで攪拌し、ボウルに移す。
- 2 1のボウルに砂糖、塩を入れて混ぜる。ここに牛乳を少しずつ足しながら混ぜ、好みの固さになったら、餡のできあがり。冷蔵庫で冷やす。

冷やしてもやわらかな食感です。餡の固さは牛乳の量で調整してくださいね。

- 3 軽く水を切った木綿豆腐をボウルに入れ、白玉粉を入れてよくこねる。ピンポン玉大(約20g)に丸める。
- 4 3を沸騰した湯に入れ、餅が鍋底から浮いてきたら5分ほど茹でる。これを網ですくい、冷水に取って冷ます。
- 5 4の餅を器に盛り、2の餡をかけるか、和えてできあがり。



女性部大岡支部のみなさん



1 ミキサーで攪拌するか、すり鉢ですりつぶしても良い。



3 豆腐の水分だけでまとまるので、なじむようによくこねる。



4 鍋底から浮いてきてから5分ほど茹で、中まで火が通ってから冷水に取る。

今月の主役



JA長野厚生連
南長野医療センター兼ノ井総合病院
栄養科

エダマメ

エダマメは、未成熟な大豆を収穫したものです。エダマメは野菜類に分類され、たんぱく質、ビタミンB1、鉄分、食物繊維などを豊富に含んでいます。

このうち、エダマメは「畑の肉」といわれる大豆同様に、たんぱく質を豊富に含んでいます。たんぱく質は、筋肉・骨・体内ホルモン・酵素などの生成に関わります。肉や魚などの動物性たんぱく質に比べ、エダマ

メは脂肪が少ないため、ヘルシーにたんぱく質を摂取することができます。

また、鉄分を豊富に含んでいるため、汗によって失われる鉄分も補給することができます。

エダマメは、新鮮なうちに塩茹でしたり、「エダマメご飯」や「エダマメサラダ」、「エダマメのかき揚げ」などにするのもオススメです。

EverGreen 2022 Vol.342

発行所: グリーン長野県消費生活センター
長野市東区/井本通1-2 TEL.026(293)2000(代) 日曜日/PO印刷(別)

化70 古紙製比率70%以上の再生紙を使用しています

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(福里)
※受付:24時間365日

■LPGガス(全農LPGガス監視センター)
0120-787-780
※受付:月曜~金曜/17時~翌朝8時半