

# EverGreen

エバーグリーン

神  
農  
日常使いのJA-SS





## 中山間地域の営農モデルへ

営農集団 大岡三千石 代表 曾根 信一さん



「営農集団 大岡三千石」は、大岡地区で水稲栽培に取り組んでいます。地域の高齢化を理由に耕作放棄地や遊休農地が増加するなか、代表の曾根信一さんと、役員の高橋敏郎さん、池内信夫さん、中村忠晴さんなど7人が集まり、昨年度に結成された地域集落営農組織。専業・兼業農家、1ターナー者など40代から60代後半の18人が属し、「地域農業を守る」ために、育苗から作業を受託し、販売までの一連の作業を手掛けます。

組織化は、JAの営農技術員だった曾根さんが早期退職後、6年ほど構想を膨らませ、準備を経て実現しました。組織運営にあたり、「会計を明確化することで赤字にしない経営」を第一に、機械化は最小限。その分を人件費に充てようと、作業内容により相応な時給を設定し、メンバーの意欲向上や作業能率のアップにつなげ、さらなる面積拡大による収益の確保を見込みます。曾根さんは「人件費、収益とまだ課題もあるけれど、農業は儲からないという声を打破したいね」と、営農技術員時代に得た知識などをもとに、着実な労務・収益管理を行い、健全経営に注力します。

組織化によって、「労災保険など労働環境が整備されるし、作業時間も短縮でき、個々の負担も減るメリットがある」と話す曾根さん。また、「個人では限界が

あることも、同じ思いを持った人が集まることで、同じ目標に向かっていける」とハードな作業も「協(強)力なマンパワー」で乗り切っています。

中山間地域では、今後ますますの高齢化や農地の遊休化が懸念され、これを解消するためには、「地域・JA・行政の連携が不可欠」だと考える曾根さん。加えて、「地域住民の理解も必須。地域の方に参画してもらい、みんなで一緒に守る意識を持てるようにしたい」と、働きかけをすすめています。

「農業が活発な地域は元気があると思う。地域活性の意味でも、地域を支える農業の一端を担えるようになりたい」と目を輝かせる曾根さん。「夢はデカくて、長野県の中山間地域の営農モデルになりたい」と意欲を燃やしています。



コンバインで稲刈をすすめる

組織(設立年)・・・営農集団 大岡三千石(令和3年度)  
代表(年齢)・・・曾根信一さん(64)  
営農地域・・・大岡  
営農科目(面積)・・・水稲(4ヘクタール)





## 大人気のぶどう 出荷最盛期へ

JAでは、露地ぶどうの出荷が9月1日から始まりました。初旬には「ナガノパープル」と「種なし巨峰」が、中旬からは「シャインマスカット」「クイーンルージュ」「クイーンニーナ」が出荷を迎えました。

ぶどう部会は、「シャインマスカット」の品質統一をめざし、9月8日から16日まで品質検査・目揃会・選果目合わせ会を5会場で開催。篠ノ井の東部青果物流通センターで16日に開いた講習会には部会員45人が参加し、出荷規格と荷づくりの注意点などを再確認しました。

松代農業総合センターと若穂果実流通センターでは、出荷物を検品し、等級を確定。市場等の要請に応じて荷を振り分け、市場等に出荷しています。11月から12月にかけて出荷を予定する「冷蔵シャインマスカット」も含め、ぶどう全体で約710トンの出荷をめざしています。



検品作業がすすむ松代農業総合センター



等級(点数)がつけられた見本を確認した講習会

## 地元のみなさまに美味しいぶどうを届けて

JA 自己改革

JAは9月13日、長野市とJA全農長野と連携し、地元最大の青果市場である(株)R&Cながの青果を会場に「ぶどうのトップセールス」を開きました。JA役職員、ぶどう部会玉川晴美部会長に加え、長野市荻原健司市長が出席し、グリーン長野産・長野市産のぶどうの取扱拡大を、市場関係者に要請しました。

荻原市長は「世界中の地域に行ってきたが、この長野市産の農産物が世界で一番おいしい。ぜひ一丸となって多くの方々にご紹介いただきたい」と要請するとともに、「長野市の果樹栽培・農業をしっかり応援していくので共に頑張りましょう」と呼びかけました。

安藤常務はJAを代表し、「グリーン長野産のぶどうを地元市場にたくさんたくさん出荷してまいるので、ぜひ市場・仲卸のみなさんに買っていただければありがたい」と話しました。玉川ぶどう部会長は生産者を代表し、「378名の生産者が“愛”の気持ちをもって育ててきたぶどうであり、これからももっとおいしいぶどうを作るよう勉強してまいるので、ぜひよろしくお願ひしたい」と熱い想いを届けました。

会場にはメディア関係者も訪れ、この様子がTVや新聞で報道されました。



安藤常務①と荻原市長②がカメラに向かってアピール



「愛の気持ちで作った」とアピールする玉川部会長

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

今月の写真



### 第10回フォトコンテスト「秋の棚田」

表賞 広域誌エバーグリーン採用賞

撮影者 町田健一

撮影地 大岡

撮影月 2021年9月下旬

講評 (フォトコンテスト審査員)

一面の黄金色から徐々に刈り取られ、彩度が消えていく寂しさと、収穫の満足感の両方が感じられ、哀愁のたぐい作品です。人物を写したり、夕暮れ時を撮るなど、工夫があるとより良いでしょう。



## 品質検査で収穫見極める



特産果樹部会なし専門部は9月12日、なし「南水」の出荷講習会と品質検査を2会場で行いました。品質検査は糖度、硬度、重量、着色を計り、適期収穫につなげることを目的の一つに、生産者が1個ずつ持ち込んだ南水を営農技術員が検査しました。

真島フルーツセンター会場では、生産者13人分の南水を計測。糖度は14.8度、硬度は10.5ポンドと、いずれも収穫の目安となる14度と9~10ポンドに近付いていることを確認し、天候も加味しながら収穫をすすめることを申し合わせました。

今年はなし専門部全体で1万ケース(1ケース=5kg)を地元、関西、関東方面の市場へと10月中旬頃まで出荷する見込みです。



品質検査後の南水を確認する生産者

## 彼岸需要をめぐらして



花き部会孔雀草専門部で9月5日、「クジャクソウ(宿根アスター)」の出荷が本格化しました。同日、東部青果物流通センターで開いた講習会では、彼岸の需要を見込み、営農技術員が「一本でも多い出荷」を呼びかけました。専門部では9万本の出荷を目標にしています。



品質について意見交換

## りんご3兄弟出荷へ



りんご部会では、9月22日から30日まで、りんご中生種の講習会を開きました。「りんご3兄弟」のうち「秋映」「シナノスイート」について、市場向け品とオープン箱品の選果基準を確認しました。

また、部会では22日、真島フルーツセンターで「カットりんご」の講習会を開きました。カットりんごは、摘果の段階から「加工用出荷」として、手をかけずに栽培し、労力軽減と手取り確保につなげる取り組み。営農技術員が出荷上の注意点を説明し、出荷を求めました。

## シナノドルチェ 色に着目



出荷規格の大きさや色を確認

りんご部会では、「シナノドルチェ」の出荷が9月13日から始まりました。事前に4会場で行った講習会では「地色の抜け」を収穫の目安に、採り遅れに注意することを申し合わせました。

## 収穫前の最終審査



水稲採種部会では、8月30日から9月6日まで、「採種ほ場審査」を行いました。優良な水稲種子を確保するための重要な審査として、審査員の長野県職員が、全ほ場を巡回。異系の有無等を入念に確認しました。この審査を経て、部会では9月上旬から稲刈りが始まっています。



抜き取った「異系」の特徴を学ぶ



果面の状態による選果基準を説明



カットりんごの出荷規格を確認



## 品質競い生産意欲向上につなげて



特産果樹部会なし専門部は9月27日、なし「南水」の品評会を篠ノ井の東部青果物流通センターで開きました。生産者の栽培技術と生産意欲向上を目的に、昨年に引き続き2回目の開催。生産者代表の立ち会いのもと、生産者11人から集まったなしを営農技術員が厳正に審査しました。

審査では、出品規定に即しているかを確認したうえ、重量、糖度、硬度、スレ傷の有無、玉揃い、着色、食味などを計測。台風の影響で、品質が懸念されたものの、糖度が高く重量や玉揃いも良いものばかり。結果、最も評価の高かった高橋正治さん(篠ノ井東管内)のなしを最優秀賞のグリーン長野組合長賞に決定しました。宮崎淳一なし専門部長は、「どの生産者のなしも品質が良かった。品評会をやることは生産意欲向上につながる」と話し、今後も開催を継続し、出品者の増加と、生産振興につなげていく考えを示しました。



重量の計測を行う審査会場

## 大きくなあれ!



JAと更級農業高校は、「親子ふれあい農業塾」を9月10日、篠ノ井のほ場で開きました。児童とその保護者12組が2回に分かれて参加。高校生を講師に畑の畝立てに挑戦した後、ダイコンとカブの種をまきました。

子どもたちは高校生に教わりながら、「大きくなあれ」と声をかけながら丁寧に種に土をかぶせていました。今後の草取りや水やり等の管理作業は各家庭がそれぞれのタイミングで行い、11月の収穫をめざします。



種をまく受講生

## きのご施設点検で安全性確保を



ぶなしめじ部会とえのきたけ部会では9月中、部会員の施設点検を行いました。需要期を前に、異物混入防止の徹底を目的に、JA職員が施設内を点検。安全性の向上へ改善点等を伝え、対策を求めました。



生育室内を点検するJA職員

## 「米」検査基準を申し合わせる



JAライスセンターでは9月22日、JA農産物検査員が米の



目視で検査を行うJA農産物検査員

品質検査と目合わせを行いました。この日までに出荷された米402袋を検体に、検査員が目視や機械で状態を確認。等級を確定するとともに、今年の傾向を踏まえ、厳格に検査をすすめることを申し合わせました。



近江町市場で販売(金沢市)



百貨店内の特設コーナーで販売(富山市)

## 北陸で農産物をPR

JA自己改革

生産販売部は、長野市の観光誘致を目的とした取り組みと連携し、9月16日から数日間、石川県金沢市と富山県富山市の2会場で「ぶどう」を中心とした出張販売を行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じ、JA職員が現地を訪れ、味や特徴を紹介しながら販売。両会場とも多くの来場客が訪れ、旬のぶどうを手にとっていました。



# 日常使いのJA-ISS

JAでは各地区で給油所を運営し、燃料供給、油外サービスの提供を通じ、組合員のみならず、まの快適なカーライフとくらしへの貢献をめざしています。



## JAが給油所を運営している理由

燃料は、農業・農村地域において、農作物や農具、労働する人を運ぶ「軽トラック」や、「農業機械」、「ハウス暖房設備」に使われてきています。また、家庭においては、冬場の暖をとるための灯油、風呂炊き、厨房の熱源などに使われており、「組合員の営農とくらしを支えるJA」として、JA全農長野と連携し、購買事業の一環として「燃料事業」を手がけています。

当JAでは2022年度（令和4年度）現在、職員が給油作業を担うフルサービス機能の**広域給油所**を7施設、セルフサービス機能の**セルフ給油所**を4施設運営し、組合員や地域のくらしを支える「社会インフラ機能」を果たしています。



### JA給油所一覧

お近くのJA給油所をぜひご利用ください。通勤、お買い物途中などにも便利な場所に立地しています。

- フルサービス店舗
- セルフサービス店舗

**中央給油所**  
住 所/篠ノ井御茶屋11099-1  
T E L/292-0635  
営業時間/8:30~18:30  
定 休 日/水・日・祝

**アグリしなのいセルフ給油所**  
住 所/篠ノ井布徳五明3236  
T E L/293-5660  
営業時間/7:00~22:00  
定 休 日/なし(臨時休業あり)

**西部給油所**  
住 所/篠ノ井石川462-1  
T E L/292-9866  
営業時間/8:30~18:30  
定 休 日/水・祝

**信田給油所**  
住 所/信濃町田野口800  
T E L/290-3072  
営業時間/8:00~17:00  
定 休 日/火・木・土・日・祝

**更府給油所**  
住 所/信濃町更府1010  
T E L/299-2659  
営業時間/9:00~17:00  
定 休 日/月・水・金・日・祝

**大岡給油所**  
住 所/長野市大岡乙367  
T E L/217-6511  
営業時間/9:00~17:00  
定 休 日/土・日・祝

**長野インター松代セルフ給油所**  
住 所/松代町百寺尾字裏1501-1  
T E L/290-6122  
営業時間/7:00~17:00  
定 休 日/なし(臨時休業あり)

**川中島セルフ今井給油所**  
住 所/川中島町今井717-2  
T E L/295-7770  
営業時間/7:00~20:00  
定 休 日/なし(臨時休業あり)

**南長野公園前セルフ給油所**  
住 所/川中島町御厨2237-1  
T E L/293-4831  
営業時間/7:00~21:00  
定 休 日/なし(臨時休業あり)

**小島田給油所**  
住 所/小島田町1022  
T E L/294-5695  
営業時間/8:30~18:30  
定 休 日/日・祝

**若穂給油所**  
住 所/若穂川田3510-2  
T E L/282-4766  
営業時間/9:00~18:00  
定 休 日/土・日・祝



## JAの給油所は他と何が違う？



JAの給油所は、JA全農長野を通じ、ENEOS株式会社から石油製品の供給を受けています。JA管内には他にも多数の給油所があるなか、組織力を生かした「価格形成」や「ライフラインの維持」という目的があることが特徴的です。

### グループの力で 安定供給・価格低減

JAは、長野県JA-SSの一員として、石油の安定供給と小売価格低減につなげています。

### 中山間地域・高齢者のライフラインを守る！

中山間地域や高齢者のライフラインを維持するべく、フルサービス給油所を運営しております。各企業においては利用状況や経営状況に応じ、不採算店舗が廃止されるなか、当JAは、「運営継続」へ、営業時間や営業日を限定してはありますが、ご理解をいただきながら運営をしております。

**便利に！ よりオトクに！** JA給油所のオススメポイントをご紹介します。

## かざすだけ！スマート給油



機械にかざすだけで簡単に給油・決済ができるEnekey（エネキー）はお持ちですか？Enekeyを持っていると、お財布から現金やカードを出す必要がなく、スマートな給油が可能となるオススメの決済ツールです。

### Enekeyの特徴

#### ① クレジットカードと紐づけて決済！

Enekeyは、お手持ちのクレジットカードと紐づけて使用します。新たにクレジットカードを申し込む必要がなく、発行審査も不要です。

#### 登録には「JAカード」がオススメ！

Enekeyに紐づけるクレジットカードは、JAカードがよりオトクです。JAカードを紐づけたEnekeyをご利用いただくと、1円/ℓお値引きとなり口座引き落とし時に、さらに2円/ℓキャッシュバックします。



JAカードの発行に関するお問い合わせは  
各支所金融担当者までお気軽にどうぞ！

©よりそろ



#### ⑤ かざすだけ！

#### 決済がスピーディー

財布から現金やカードを出す必要がなく、Enekeyのみで決済が完了します。

#### ⑥ ポイントも ワンタッチ付与

Enekeyは各種ポイント制度と紐づけ可能です。



#### ② キーホルダータイプ で管理が簡単

持ち運びに便利なキーホルダータイプです。

#### ③ 万一のときも安心！ 紛失・盗難補償付き

Enekey発行と同時に盗難補償に自動加入します。

#### ④ 入会金・ 年会費無料

0円で発行することができます。

**Enekey**  
JAグリーン長野作成本数  
5,339本 (2019年～)

### Enekey発行方法

Enekeyの新規発行は、セルフ給油所にて行います。時間もかからず、即時発行をいたしますので、お気軽に職員にお声がけください。



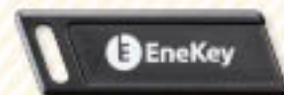
JAカードなど、お手持ちのクレジットカードを職員にご提示ください。

#### 【登録に必要なもの】

- クレジットカード
- 運転免許証等ご本人確認書類
- Tカード、Dポイントカード、楽天カード（紐づける場合）

Enekey本体・規約一式をお受け取りください。

当日からご利用可能です。



#### NEW フルサービス店舗も Enekeyが使える！

フルサービス店舗においてもEnekeyを職員にお見せいただくことで、決済ができるようになっています！（信田を除く）

#### NEW モバイルEnekey登場

スマートフォンをEnekey代わりに使えるモバイルEnekeyも登場しました。





# 家計にうれしい!QRコードでお値引き

セルフ給油所限定

JAでは、セルフ給油所をよりオトクにご利用いただけるように、「QRコード(クーポン)」を発行しています。QRコードを給油所にお持ちいただくことで、給油1リットル当たりの価格をお値引きしています。

## どこで手に入る?

- 給油後のレシートに印字されています
- JAファーム店、A・コープ店に設置しています
- 本誌エバグリーンに掲載しています
- JAファーム店、A・コープ店の新聞折込広告に掲載しています



▲ JAファームやA・コープに設置 ▲ 本誌17-19ページ内に掲載

※QRコードはセルフ給油所のみのお取扱いとなり、フルサービス給油所ではご利用いただくことができません。

## どうやって使う?

機械にQRコードをかざせばOKです!



▲ この画面の時にQRコードを準備

▲ 「プッ」と音がするまでかざす

### 読み込めない場合は、職員までお声がけください

QRコードの印刷状態により、QRコードが読み込めない場合があります。この時には遠慮なく職員にお声がけください。別のコードをご案内します。なお、有効期限切れのQRコードをお持ちいただいた場合には、適用についてお断りをさせていただく場合がございますので、有効期限をご確認の上、お持ちください。



## LINE会員募集中

メッセージアプリ「LINE」にて「長野県JA-SSマイルステーション」(提供: JA長野県-SS)のお友達登録をしていただいた方に、セルフ給油所に関するオトクな情報を配信しております! [LINE会員はこちらから▶](#)



## 給油以外もおまかせ!

セルフ給油所・フルサービス給油所では、給油以外に、お車に関する設備・サービスを提供しております。

### 愛車をキレイに!洗車機設置

セルフ給油所とフルサービスともに、洗車機を設置しております。このうち、セルフ給油所には、高品質な洗車メニューをご提供する「ドライブスルー洗車」をご用意しております。ご都合にあわせて簡単にご利用いただくことができ、愛車をキレイ✨に保つお手伝いをいたします。



▲ 機械の横袋に沿って車を入れるだけ ▲ 仕上げコーナーもご利用ください

### 愛車に輝きを!

南長野公園前セルフ限定

南長野公園前セルフ給油所では、Keeperコーティングを提供しております。

Keeperとは、Keeper技研株式会社が決めるコーティング技術資格を取得したスタッフが、高品質なコーティングを提供するものです。愛車の輝きをお約束いたします。



一番人気!

クリスタルキーパー (SS17,400円~XL32,900円/税込) ノーメンテナンス、洗車だけで1年耐久。

### これからの時期必須!タイヤ交換も!

セ 南長野公園前セルフ  
フ 中央・西部のJA



▲ 丁寧・迅速なサービスを提供しております

各給油所では、冬に向けた準備に必須の「タイヤ交換」も承っております。予約なしでも受付できますので、思ったときにお寄りください。(11月~12月は混雑する場合がございます)。このほか、オイル交換はアグリシののいセルフ給油所と南長野公園前セルフ給油所にて、また、バッテリー・ワイパーは全セルフ給油所にて交換可能です。



# 冬に向けて準備しよう! 灯油おまかせ配送

寒い長野の冬には「灯油」が欠かせません!

JAでは、組合員(灯油おまかせ配送会員)に対し、定期的に「灯油」を配達し、ホームタンクへと給油する「灯油おまかせ配送」サービスを提供しています。

## お申込みの流れ

1



お住まいの地区を担当するフルサービス給油所へお電話、または直接お越しください。

### 【お電話の場合】

お電話・ご住所・電話番号をお伝えください。申込用紙をお届けします。

### 【直接お越しいただく場合】

お住まいの地区(支所)を担当するフルサービス給油所にて、②の手続きをお願いいたします。

2



申込用紙に必要事項のご記入をお願いします。

「灯油おまかせ配送」の会員申込用紙に必要事項をご記入いただき、給油所職員にご提出ください。代金の決済方法はJA口座からの引き落としとなります。JAにお口座をお持ちでない場合には支所窓口にて口座開設をお願いいたします。

3



ご希望月より開始いたします。

配送担当者が事前にご自宅等に伺い、ホームタンクの設置状況などを確認させていただきます。ご希望された月、またはお申込月よりサービスを開始いたします。

## 灯油おまかせ配送サービスご利用の注意点

- 給油は、原則満タンとさせていただきます。
- 配送日時はJAにて決定させていただきますので、ご了承ください。
- 定期配送は使用サイクルに合わせて定期的に巡回いたしますが、灯油切れのないことを保証するものではありません。残量など心配になりましたら、ご連絡ください。
- ホームタンクが空になることを防ぐため、暖房器具や給油器の設置・配置等により、使用量に大幅な変更がある場合には、事前にJAまでご連絡をお願いいたします。
- 災害時など非常時にはご希望の数量を給油できないことがございます。

## ホームタンクの設置をお願いいたします。

灯油おまかせ配送による灯油の給油は「ホームタンク」への給油が原則となります。各給油所では、ホームタンクの販売も行っておりますので、ご連絡ください。

## 灯油おまかせ配送 会員登録申込先

お電話番号は6ページをご参照ください

篠ノ井	中央給油所	更府	更府給油所
篠ノ井東		大岡	大岡給油所
塩崎	西部給油所	松代	小島田給油所
川柳		松代東	
信里		寺尾	
共和	中津	御厨	川中島
信田	信田給油所	更北	青木島
		若穂	若穂給油所
		真島	
		綿内	

## 各給油所でも灯油販売中!

各給油所でもポリタンクへの灯油給油コーナーを設けております。セルフ給油所では灯油のQRコード(クーポン)割引も実施中です。



※必ず灯油専用のポリタンクに給油してください。



▲セルフ給油所の灯油コーナー

組合員みなさまにご利用いただきそのJA給油所です。  
ぜひ、「日常使い」をお願いいたします!



## オンラインで沖縄旅行へ



女性部は8月24日、篠ノ井のグリーンパレスで初の「オンライン旅行」を行いました。昨年と本年の役員など23人が参加。新型コロナウイルス禍で女性部旅行の中止が続いてきたなか、少しでも旅行気分を味わおうと企画しました。

旅行先は沖縄県の宮古島と石垣島。リモート会議システムで現地と結び、ツアーコンダクターの案内で風景や歴史、ご当地食、現地の人との交流や三線の生ライブなど、臨場感にあふれた旅を満喫しました。

女性部員は、「座っているだけで、移動時間もないのでラクに楽しむことができた」「面白い取り組みだった」と感想を寄せました。



画面を通して観光に出発



琉球クイズに挑戦

令和4年度 女性カレッジ開講！  
つながり強化をめざして

JAは9月20日、令和4年度「JA女性カレッジ」を開講しました。JA推薦図書「家の光」の購読者を対象に、講座を開催。くらしの充実や会員間、JAとの絆の強化につなげる目的で、新規受講生2人を含む85人が1年間活動します。

初回は家の光を教科書に「防災プレスレッド」を制作。会員間で教え合いながら完成させました。受講生は、「ずっと興味があり、やっと参加できた。1年間楽しみ」と内容に期待を寄せました。



「アウトドアコード」を使ってプレスレッドを作る受講生

## センスが光る藍染め完成



女性部篠ノ井総支部は9月6日、篠ノ井の東部青果物流通センターを会場に、「藍染め体験」を行いました。2部に分け18人が参加。ストールや手ぬぐいにピー玉などを括ったり、布をつまんで皺を寄せたりしながら模様を施し、オリジナル作品を完成させました。

部員は「センスが問われるので自信がなかったけれど、すごく良いものができた」と喜び、他の部員と作品を褒め合っていました。



手ぬぐいに染料をかけて染める作業



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

## 近江 支店職員が独自に手話講習

グリーン近江能登川支店の北川真帆職員が、県内の障害者福祉センターで手話セミナー「初めての手話」で学び感じたことを同支店職員に周知し、「手話言語の国際デー」に合わせて手話について考えてもらおうと9月9日に講習会を開きました。

講習会では、手作りの資料を用いて手話について解説。聴覚に障害がある人が普段感じている思いや、不便さを伝えた後、支店で改善できそうな部分を参加者で話し合い、実際に窓口業務で活用できる手話を実習しました。北川職員は「マイノリティもより暮らしやすい社会になってほしい。日常会話だけでなく、災害など非常事態にも対応できるように心構えを広めていきたい」と思いを語りました。



手話を学ぶ職員たち



## 健康呼吸法「心と体のパフォーマンスのカギは二酸化炭素」

講師 JA長野厚生連 長野松代総合病院

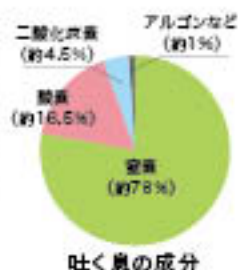
訪問リハビリ事業所理学療法士（3学会呼吸認定療法士）



人は生きるために「呼吸」をしています。酸素を体に取り込むには二酸化炭素が必要ですが、大切なはそのバランスです。

## ① 間違っただ思い込み「息をたくさん吐く」

吸い込む空気は酸素、吐き出す空気は二酸化炭素であり、二酸化炭素は体に不要な成分のように思われています。「体に必要な酸素を取り入れるためには、息をたくさん吐かなければならない（二酸化炭素を出し切らないといけない）」と聞いたことはありませんか？  
 実は、吸った酸素は吐くときにほとんど排出されており、吐いた息の中に二酸化炭素はたった4.5%しかありません。「二酸化炭素を吐ききらないと必要な酸素が入ってこない」というのは間違いです。また、深呼吸はリラックスにつながりますが、必要以上に息をたくさん吐くのではなく、適正な呼吸量を保つこと＝「呼吸のコントロール」が必要です。



## ② 呼吸コントロールで「二酸化炭素耐性」を高めよう

現代人は、ストレスが原因で慢性的なため息が増えたり、浅い呼吸となるなど呼吸の回数が増え、呼吸のコントロールができていない人が増えています。一般的に、ストレスに強い人は、息を止められる時間が長いといわれ（二酸化炭素耐性）、呼吸を意図的にコントロールして二酸化炭素耐性を高めると、ストレスそのものに強い体をつくることができます。例えば、高齢の海女さんは水中で息を止められる時間が長くストレスに強いので、元気に活躍できるのです。

## ③ 二酸化炭素耐性を測る「BOLTスコア」とは

二酸化炭素耐性の基準となるのが「BOLT (Body Oxygen Level Test) スコア」です。BOLTスコアとは、息を止めてから息をしたいという欲求を感じるまでの時間です。スコアが低いと呼吸量が多く、呼吸過多の状態であるといわれます。健康な人のBOLTスコアは40秒です。

## BOLTスコアの測定方法 まずは20秒をめざしましょう！

○テスト前の10分間は安静に。座って測定する。

1. 鼻から普通に息を吸い、また鼻から普通に息を吐く。
2. 鼻をつまむ（息を完全に止め、空気が入るのを防ぐため）。
3. そのままの状態、で、「息をしたい」という最初の欲求を感じるまでの時間を測る。（つばを飲み込みたくなったり、気管が収縮するような感じになったら欲求が出たサイン。お腹の呼吸筋やのどが勝手に収縮する場合もある）
4. 欲求を感じた時点でストップウォッチを止めて、鼻から手を離して鼻で呼吸を再開する。
5. 通常の呼吸に戻る。

## BOLTスコアの測定時の注意点

- ・静かに息を吐いてから息を止める。
- ・呼吸筋が最初に反応するまでの時間を計る。
- ・呼吸筋の反応がない場合は、「息をしたい」という強い欲求が出た時点までの時間とする。
- ・あくまでテストであり、呼吸法を改善するエクササイズではない。
- ・呼吸を再開したときに大きく息をしなければならなくなるのは、息を止める時間が長すぎたため測定失敗である。

## ④ 「BOLTスコア」の高め方

## ① 自分の呼吸状態を見直す

- ・起きているときや寝ているときは常に鼻呼吸を意識する。
- ・ため息をつかない（つきそうなときには、飲み込むか息を止めること良い）。
- ・あくびや会話の時に大きく呼吸をしない。
- ・一日の自分の呼吸を観察する。

## ② 呼吸方法を運動に取り入れる

- (1) 鼻から静かに小さく吸い、鼻から静かに小さく息を吐く。
- (2) 指で鼻をつまみ、息を止める。
- (3) 息を止めたまま歩けるところまで歩く（中～強度の息苦しさを感じるまでだが、やりすぎないこと）
- (4) 鼻呼吸を再開する。最初の呼吸は通常より大きくなるが、2回目、3回目の呼吸は抑えながら通常の呼吸に戻す。
- (5) 1～2分経ったら、また(1)～(4)を繰り返す。



※②の運動は、BOLTスコアが10秒未満の方や高血圧・心疾患など循環器疾患がある方、そのほかの重い健康問題がある方や食事の摂取には行わないこと。

**まとめ** 二酸化炭素耐性(BOLTスコア)の計測・把握は、ストレス耐性を把握することにもつながります。鼻呼吸を意識することや、呼吸運動を取り入れることで呼吸量を減らすと、ストレス耐性も付きやすくなります。日頃から呼吸量を意識していきましょう。

## グリーンカフェ川中島・次回の日程



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、右記の日程で健康講話を開きます。多くのみなさまのご参加をお待ちしております。なお、社会情勢により、中止となる場合がございます。

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)

開催日時 ①10月18日(火) AM10:00～  
②11月15日(火) AM10:00～  
会場 コミュニティプラザ川中島(JA川中島支所併設)  
内容 ①心不全の予防(南長野医療センター・篠井総合病院)  
②食と健康(長野松代総合病院)  
※いずれもJA長野厚生連病院による講話です。  
対象 65歳以上の組合員・地域住民  
定員 各日20名程度  
申込み 要(お電話にてお申込みください/締切・開催日前日)



果樹  
2022もも  
病害について

今月号は、ももの病害について、特徴と対処方法をお伝えいたします。

次期作も、病気を防ぎ、正品率向上をめざしましょう。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

## 補葉病

4月中下旬～5月に発生する。主に葉に発病し、若い葉に赤く小さな火ぶくれ状の病斑が現れる。今年のように春が低温の年は発生しやすい傾向。  
発芽前の防除が重要であり、実施すればほとんど問題とならない。

**防除** 発芽前の3月中旬に「石灰硫黄合剤」や「トレノックスフロアブル」を散布する。  
枝の先端部に発病が多い傾向にあるため、しっかりと薬剤を掛けるように意識する。

## モモせん孔細菌病

葉、枝、果実に発病する。春には枝葉に病斑が見られ、枝では黒く凹み、胎状の樹液が見られることもある。葉では赤褐色の斑点が付き穴があく。時期がすすむと果実や新梢にも病斑が見られ、果実では褐色の小さな斑点が生じ、収穫期にはかさぶた状の病斑となる。

強風と雨で感染が広がるため、台風が多かった翌年は多発しやすい。  
今年は防除が徹底されたことと昨年度に台風の接近が少なかったため、発生は平年並みに抑えられた。

**防除** 発病している枝(枝病斑)の切除が重要。  
薬剤では、開花前と収穫後の9月上中旬から10月上中旬の落葉するまでボルドー液剤を散布する。また、満開後から「アグリマイシン」や「アグレプト水和剤」、「マイコシールド」や「デランフロアブル」、「クプロシールド」などの薬剤を定期的に散布する。  
なお、「クプロシールド」は葉害が起こりやすいため、「クレフノン」を100倍で必ず加用し、高温時や弱樹勢樹への散布時には注意する。

## 灰星病

主に果実(熟果)に発生するが、花、枝、幼果にも発生する。花は茶褐色に腐る。枝病斑ではモモせん孔細菌病と類似し、褐色に枯死する。花が腐っている、枝の先端部が枯死しているものは灰星病の可能性が高い。  
果実では収穫直前(収穫20日前から)の発病が多い。曇雨天が多いと急速にすすみ、灰褐色のカビを伴う腐れとなる。必ず雨を要因に感染するのではなく、高湿度条件である場合にも感染する。

**防除** 被害果、被害枝を取り除く。  
降雨により伝染するため、「ベルコートフロアブル」など定期的な防除を行う。  
特に除袋後と収穫2日前の防除(「オンリーワンフロアブル」、「オーシャインフロアブル」)を徹底する。  
流通過程における発病を抑えることが必要。感染後2～3日で発病するため、市場に着いてからや店頭で販売される際に発病することがあり産地の信用問題になりかねない。

## ホモプシス腐敗病

灰星病と同様に果実に腐敗が発生するが、果実への感染は「灰星病」より早い時期(梅雨時期)から始まる。  
果実病斑部を押すと健全部と病斑部がきれいに分かれるので「灰星病」との見分けができる。

**防除** 防除方法は灰星病と同様に対応する。

## 薬剤散布上の注意点

「もも」と「ネクタリン」では農業登録が「違い」ます。  
「もも」に登録があっても「ネクタリン」には登録が無かったり、使用基準(使用濃度・使用時期・使用回数)が厳しい場合が多くあります。  
「もも」「ネクタリン」の混植園では、必ず「双方に登録のある農薬」を使用してください。

## エバーグリーン9月号・果樹2022の誤記について(お詫び)

エバーグリーン9月号・果樹2022につきまして、誤記がありました。深くお詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。  
なお、講習会資料や部会情報には正しいものが掲載されております。

**誤** 主枝や側枝の基部から発生する徒長枝は切らない  
**正** 主枝や側枝の基部から発生する徒長枝は切る





野菜  
2022

# キャベツ



お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

キャベツ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！

・品種によって様々な時期に収穫を楽しめる。(初心者は夏～秋の栽培がオススメ。)

・キク科(レタス、シュンギク等)やセリ科(ニンジン)と混植をすると、互いの害虫を寄せつけないので、「コンパニオンプランツ」としての利用ができる。

※近くに植えることでお互いの生育に良い影響を与える。ぜひ、野菜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
初秋、秋徳、レンヌ	3～7月	4～8月	6～11月	600kg/1アール

## 1 種まき・苗作り 3～7月

セルトレイに土をまんべんなく詰め、水をたっぷりやる。

1穴につき、4～5粒種をまく。その後、土を上から薄く被せ、軽く水をやる。

新聞紙でトレイを覆い、新聞紙の上から水をやる。発芽するまで新聞紙をかけておく。

本葉が出始めた頃、2～3本に間引く。また、本葉2枚になったら1本に間引く。

本葉4枚の苗に仕上げる。



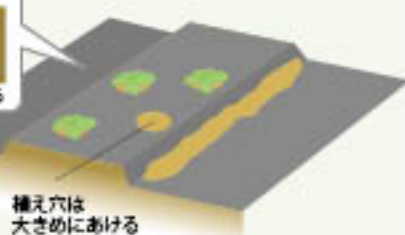
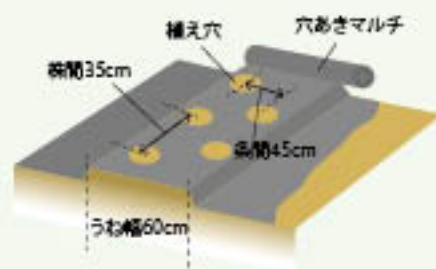
## 2 畑の準備・植え付け 4～8月

連作障害を避けるために、2年以上アブラナ科(キャベツ、ハクサイ、ブロッコリー、カリフラワー等)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を1㎡あたり100g、「JAファーム有機堆肥」を1㎡あたり2～3kgまく。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100gまき、うね立てを行い、マルチを張る。

植え付け前日、植え穴に十分水をやる。

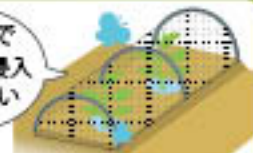
苗をトレイから茎を持ってゆっくり引き抜き、根鉢を崩さないように植え付ける。子葉が出る程度の浅植えにする。

植え付け後はたっぷり水をやる。



キャベツは害虫がつきやすいので、防除が重要です。植え付け後、寒冷紗、防虫ネット等をかけ、害虫の侵入を防ぎましょう。

ネットで害虫は侵入できない



## 3 収穫 6～11月

球の頭部を手で押さえたときに硬く締まったものが収穫適期。下葉3～4枚残し、包丁などで切って収穫する。収穫が遅れると、球割れを起こすので注意。



「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！

直売所へのお荷出しが中心になります。出荷者が少なく、季節を問わず、売れる品目です。

また、秋のイベント販売でも需要がありますので、たくさん出荷できそうな方はイベント向けの作付・販売もオススメです。



生産  
資材

## JAファームオリジナル ねぎ・玉ねぎ専用肥料10kg

10月に入り、タマネギ苗の植え付けが始まる時期となります。苗に栄養を運ぶための土づくりにオススメの元肥といえば、JAファームオリジナル ねぎ・玉ねぎ専用肥料10kgです。ぜひJAファーム店にてお問い合わせください!

### JAファームオリジナル ねぎ・玉ねぎ専用肥料10kg

特徴 尿素を特殊な樹脂で包み、40~50日の間に少しずつ溶けるチッソ(LP尿素)を配合。LP尿素の作用で肥効が持続します!  
N:P:K=12:18:16  
価格 2,480円(税込)



### ファーム セレクト 栽培にお役立てください JAファーム簡単栽培マニュアル

JAファーム店では、一般的なタマネギ栽培マニュアルをJAファーム店ホームページに掲載しております。



ぜひこちらからご覧ください。▶

【JAファーム篠ノ井店・松代店 (10月~11月の営業時間)AM9:00~PM6:00 (定休日)水曜日】

農業  
機械

## 栽培効率化!安全確保にも! 高所作業車

「高所作業車」は、主に果樹栽培を行う生産者に多く導入されている農業機械です。高所作業車を活用することで、受粉・摘果・収穫・せん定まで、体への負担が少なく、効率的かつ安全に作業をすすめることができると重宝されています。機械のタイヤはクローラ式(別称:キャタピラ式)が多く、起伏のある園地でも安定的に走行することができます。

### ①MFH-P262-1



### イチオシ機種 ①

機種(メーカー):  
MFH-P262-1(丸山製作所)  
価格:920,000円(税抜)  
※今後値上げ予定  
仕様:リフト式  
内容:広々としたデッキが特徴で、作業スペースが広く、多くの荷物を載せることができるため、特に果樹の収穫作業時に威力を発揮。

### ②KCGB25A/C



### イチオシ機種 ②

機種(メーカー):  
KCGB25A/C(共立)  
価格:731,000円(税抜)  
仕様:ブーム式  
内容:ゴンドラを上下左右、思い通りの方向に移動させることができるため、果樹の管理・収穫等における高所作業の効率化につながる。

### 高所作業車 多発事故への対策

#### 移動時の「機械の転倒」

坂道や路肩、障害物の乗り越え時や溝のある場所、軟弱地などを移動する際、走行スピードや操作を誤ると、機械ごと転倒するなど重大な事故を招く。移動時は走行スピードを落とし、周囲の環境に配慮しながらゆっくり動く。

傾斜のキツイ場所での作業や悪天候、悪路では使用しない。

#### 転落防止措置の不徹底

ブーム式・リフト式の両式とも、「転落防止装置」が具備されている。少しの作業だからといって、装置をせずに作業すると、転落等の重大な事故につながる。ブーム式の場合は、作業台の開閉ゲートを必ずロックすること。リフト式は、安全帯を安全支柱に確実にセットすること。

### 農業機械の長期格納前に 点検・整備を行いましょ!

秋の作業終了後、翌春まで使用しない農業機械は、翌春にスムーズに使用を開始できるよう、格納前に必ず点検・整備を行いましょ。各機械の点検・整備方法は取扱説明書に記載があるほか、JA農業機械センターでも格納前整備を承っておりますので、ご利用ください。



## 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、他のセンターにご連絡をお願いいたします。

○全日営業(8:30~17:00)  
△午前営業(8:30~12:00) 空欄 休み

センター名 (Ta)	10月					
	15	16	22	23	29	30
	土	日	土	日	土	日
篠ノ井 (Ta.292-1369)	○	△		△		
川中島 (Ta.284-1671)	△				△	
松代 (Ta.278-8601)						△
更北 (Ta.283-5043)	△					
若穂 (Ta.282-6025)	○	△				
信田 (Ta.299-2225)	△	△	△			

農業機械センターでは、11月より2月中旬まで、土・日・祝日についてはお休みをいただきます。平日のご利用をお願いいたします。

なお、各種整備会のご通知は各センターよりご案内しておりますので、ご利用ください。



JAバンクの「JA住宅ローン」は、住宅の購入、増改築費用、ローンの借換などにご利用いただけます。多くのお客さまに選ばれています！

### さまざまな住宅プランにフィット

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

### 組合員・ご利用者さま視点のご提案

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。

### インターネットから仮申込み

JAネットローンから仮申込み(事前審査)をすることができます。ご契約前に簡単に確認いただけます。



金利などのご融資条件は、ローンセンターや各支所窓口にお気軽にお問い合わせください！



藤ノ井支所 米山担当

### JA管内想定シェア

# 21.5%※

選ばれています！

※グリーン長野管内に新築されたうち、当JAの住宅ローンをご利用いただいた割合(令和3年度実績)

## 自然災害に備える建物の保障 建物更生共済 むてきプラス

国内各地で自然災害や地震等により、「家」や「建物」に大きな被害が発生している近年。ご自身を守る保障はもちろん、大切なお住まいを災害から守るための保障の準備はお済みですか？JA共済が提供する「建物更生共済むてきプラス」でしっかり備えましょう！

### JAのご提案



JA共済の「建物更生共済 むてきプラス」は、火災や台風だけでなく、地震やケガにもしっかり備えることができる安心の保障です。

### 1 地震などの自然災害に強い

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します。



火災や自然災害に備えた家の保障にあわせ、「家財の保障」も一緒にご検討されることをおすすめしております！

### 2 満期共済金がある！

掛け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。満期共済金は、共済期間中に一部を分割して受け取ること(ボーナスプラン)もできます。

### 3 ケガにも備えることができる！

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。

### 4 ニーズに合わせてプランを選べます。

火災や自然災害に遭われたときに発生する残存物の取り片付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などをお支払いします。



横田支所 山田担当

[22164940229]



ぶんげい



これで良し舞と阿居の白寿なり転ばぬ先の南天の杖  
 ススキ活け垣間見る月晴れやかに寄りそう木犀に語るがごとく  
 ヘルメット五回ふつけてア・イ・シ・テ・ル未来予想図心に描き  
 涼しさや名月を見て物思ふ実りの秋の喜び深く  
 懐かしや月見と言えはソバうどん凍てつく朝の上りのホーム  
 傘寿過ぎ夫婦揃って健やかに農に勤しみ今日も頑張る  
 暴力で勝った者の得意顔背後に笑う悪魔の影  
 人・農地現況把握たずね来る農産物草刈る汗に  
 夜ふけしスーパームーン心揺れコロギ輪囑舞台開演

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～

特集「国産国産」とても具体的ですぐやれる「食料自給率向上」がよかったです。国産品をしっかりとらえれば、ごはん一口多く食べると1%UP。これスローガンにしたいと思いました。これならやれる！  
 (更北 いづみさん)  
 ●ご覧いただきありがとうございます！日本のお米はほぼ100%に近い自給率であり、食料安全保障の要として、気候変動による不測の事態に対応するためにも必要不可欠な作物だと言われています。お米をはじめ、国産・地元の農産物を選んでお召し上がりいただき、日本の農業を守りましょう。

畑で夏野菜が採れ始めると毎日ナス、オクラ、キュウリ、ゴーヤ…料理も同じものばかりになってしまいます。それでも高値が続く今年にはありがたいです。そろそろさつまいもの収穫です。(藤ノ井 K.Mさん)  
 ●女性部のみなさまと連携して、その時期にたくさん採れる農産物を使った地産地消レシピをご提案してまいりたいと思います。ご活用いただきながら、手塩にかけた農産物を余すことなく楽しんでいただければと思います。

仲秋の名月、十時頃はとても見事でした。今年初めてすずきを活けて団子を備え、自家製の栗も備えました。雰囲気を楽しみました。(川中島 高橋さん)  
 ●絵に描いたような仲秋の名月の風流な楽しみ方ですね！後の月の十三夜の月もお天気に恵まれて見られると良いですね。

台風が過ぎたのか、空はどんよりしています。17日・18日は田んぼで稲刈をしている人たちが多かったです。稲はだいじょうぶだったでしょうか？(松代 岸田さん)  
 ●稲が倒伏した田もありましたが、被害は少なかったようです。また台風が発生しており、農作物への影響が心配されるところで

野菜栽培はまだ初心者ですが家でとれた野菜で暑かった夏を乗り越えました。(松代 菊パンチさん)  
 ●自分で栽培したお野菜、何より栄養が摂れそうですね。秋野菜も作っていらっしゃるでしょうか。

[8月号の当選者/9月28日当選通知]  
 ○内山恵津子さん ○特津昌子さん  
 ○原祐子さん ○外崎敏子さん  
 ○塩入玲子さん (応募総数36通)

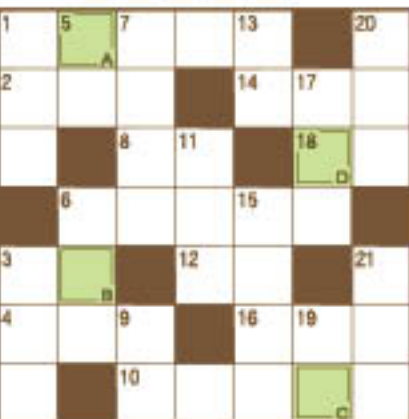
大 藤ノ井 藤ノ井 更北 更北 藤ノ井 更北 更北 信嘉  
 市河 長澤 関 斎藤 北澤 飯島 宮林 松井 番場  
 夏子 保 博英 由明 幸一 教史 雄一 信子

鈴虫の鳴き声聞いて癒やされる  
 描きたいと抱いている夢はまだつぼみ  
 錦秋を飾る余白にあると金  
 痛み癒え調子に乗ってケンケンパ  
 孫好きなお婆さんニホーロ買い待ちわびる  
 どっちみち会うのにな長話  
 勘助がいろいろはおやきでガードマン  
 今を診る人間ドック明日を読む  
 天の川離島へ向かう連絡船

藤ノ井 藤ノ井 川中島 藤ノ井 藤ノ井 更北 川中島 更北  
 寺澤 酒井 小林 桑原 内山 柳澤 中島 塚田  
 勸子 てるい 仲江 千加 千賀子 清子 捷治 敏明

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!!



ココのカギ

- ① 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- ② 竜宮城で舞う魚
- ③ 卵と鶏肉とご飯で親子○○を作った
- ④ 実るほど顔(こうべ)を垂れる○○○かな
- ⑤ コロコロと気分が変わる人のこと
- ⑥ 無料です。代金はかかりません
- ⑦ 秋の空にほこほこ浮かびます
- ⑧ ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- ⑨ 学校の教室に並べるもの
- ⑩ 船が停泊するときに下ろします
- ⑪ クルミが似合うげっ歯類

タテのカギ

- ① 機械などのパーツのこと
- ② オクトーバーフェスト発祥の国です
- ③ 中間の大きな打楽器
- ④ 好地・娘・妹は○○○の漢字
- ⑤ 池の○○○○によって、土地を増やした
- ⑥ 日本国憲法では○○の下の平等が保障されています
- ⑦ 学校の運動会で踊ることもあります
- ⑧ 視察○○、円周○○
- ⑨ 海水の影響で魚分を含む湖
- ⑩ 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- ⑪ たんすやソファなどのこと
- ⑫ ノーの反対語
- ⑬ 阿寒湖のものは国の特別天然記念物

【ぶんげい投稿について】

- 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。
- 投稿の際には姓書でお書きください。誤字等をお問合せさせていただくことが増えております。恐れ入りますが、必ず内容をご確認の上、投稿ください。
- 投稿者の①住所 ②氏名(ご本名)※符号不可 ③電話番号を記入し、右記に送付してください。
- 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】

- おハが半に次の事項をご記入ください。  
 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)

【切欠】ぶんげい 10月20日(木) クロスワード 10月31日(月)  
 [あて先/ぶんげい・おたより共進]〒388-8007 長野市藤ノ井市地通981-2  
 JAグリーン長野 エバーグリーン係



## 2022年産(令和4年度)米穀等の共同計算と概算金単価について

2022年産(令和4年度)米穀等の共同計算にかかる実施単位と概算金の単価は次のとおりです。表以外の銘柄等につきましては、お問い合わせください。

### ● JA米とは

JA米とは、「JA長野県安心基準米」で、JAと出荷契約を締結した生産者が、次の要件のもとで生産し、JA全農長野に販売されるものです。

### (1) 共同計算の実施単位

銘柄	共計単位	精算方法
主食うるち米(全銘柄) [JA米・一般米]	JA販売および県域販売共計	概算金および最終精算
もち米[一般米]		

- ①種子更新を行い、品種名が確認できた種子で生産されたもの
- ②JAの防除基準に基づいて農薬を使用し生産されたもの
- ③栽培記録簿およびJA長野県安心基準米チェックシートを記載し確認されたもの
- ④登録検査機関で農産物検査を受検したもの

### (2) 米の共同計算の収支項目

収支	共計単位	精算方法
収入	販売代金	JA直接販売・全農販売代金
	その他	受入金利・前年度産共計繰越金 他
支出	概算金	支払概算金
	概算金支払時控除額	検査料・袋代・施設雑費等
	流通保管にかかる経費	概算金利息・保管料・運賃・残留農産物検査費用 他
	手数料	JA手数料・全農手数料
	生産者出荷販売等に係る経費	広告費・県産米推進協議会費・仮配分金 他

### (3) 概算金(一般米・30kg/税込)

銘柄	等級	単価(円)
コシヒカリA (整粒歩合75%以上)	1等	5,548
コシヒカリ (整粒歩合70%以上 75%未満)	1等	5,278
コシヒカリA	2等	5,038
	3等	4,528
あきたこまち	1等	5,338
	2等	4,828
福さやか	1等	5,158
	2等	4,648
もち	1等	5,608
	2等	5,098

お問い合わせ (平日AM8:30~PM5:00)  
営農部・生産販売部 TEL292-0930

## 雑草イネ対策をお願いします

管内の一部で「雑草イネ」が多発し、問題となっています。改めて、生産者のみなさまの対策をお願いいたします。

### 【雑草イネとは】

雑草化した稲のことを、通称「雑草イネ」と呼んでいます。いろいろなタイプがありますが、最も問題になる「雑草イネ」は次の特徴があります。

- 籾皮(玄米)が赤い。このため、通常の玄米に混ざると検査上異種穀粒として品質低下になる。
- 脱粒性が極めて高い。出穂後2週間で脱粒し、本田内で増加する。対策をしなければ次々に増える。
- 稲であるため、稲栽培に用いる除草剤では枯れない。枯らすためにはごく初期の発芽段階で効果のある除草剤を散布する必要があります。

「雑草イネ」が一度増えると、本田内の雑草としてまん延し、なかなか絶やすことのできない厄介な存在となります。落ちた籾は土とともに機械に付着し、分布を広げます。大規模な出荷農家は色彩選別機で抜き取るという方法に頼ることも多いですが、爆発的に増えてしまえば処理能力ではカバーできず、栽培稲の減収要因になる事例もあります。また、総合的なデメリットから作業受委託への制約要因にもなります。

### 【対策】 除草剤だけでなく、耕起や代掻き、転作も視野に総合的な対策をお願いします。

#### ●収穫・調整時

機械を介して他のほ場へ広めないようにするため、発生ほ場の収穫や調整は、最後に実施する。  
耕起、代掻き、田植えなどのほかの行程も同様に、発生ほ場を最後に行う。

#### ●秋耕起

- ・発生ほ場は秋耕起は原則行わず、秋～冬季に田面の脱粒種子の芽を動かし、厳冬期に凍結枯死させる。
- ・籾が土の中に落ちると、種子の寿命が延びてしまう。
- ・爆発的に発生した水田では、秋に再生した個体を非選択性除草剤で放殺することも有効。



籾皮が赤い



脱粒した雑草イネ

お問い合わせ (平日AM8:30~PM5:00) 営農部営農指導課 TEL292-0930

## JAセルフ給油所 割引QRコード(有効期限:10月末日まで)



左記QRコードはJAセルフ給油所にて10月末日まで使える「割引QRコード」です。ぜひこちらをJAセルフ給油所にお持ちいただき、ご利用いただくと割引価格で給油ができます。なお、読み込めない場合には職員にお声がけください。

10月末日まで  
使用可能

お問い合わせ セルフ給油所(TEL本誌6ページ参照)





## 組合員健康企画 運動編 ノルディックウォーキング

JAでは、組合員みなさまの健康維持・増進を目的に「組合員健康企画」を開いています。

今回は、運動の秋として「ノルディックウォーキング」企画です。初心者の方でも基礎から学べるので安心してご参加いただけます。

個人での参加はもちろん、ご夫婦、お友達お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

日時 11月21日(月) AM10:00～  
会場 南長野運動公園  
集合場所 聖火台前広場  
参加費 組合員300円、組合員以外500円  
レンタルポール500円  
申込み 要(お電話にてお申込みください)  
申込締切 11月16日(水)

お問い合わせ (平日AM8:30～PM5:00)  
生活部生活課 TEL293-2061



## 最低賃金の改定にかかる 農作業労賃の変更について

令和4年10月の最低賃金の改定に伴い、農作業料金の一部を下記のとおり変更いたします。

下記以外の項目については変更ありません。

対象作物	作業の種類	1時間あたりの賃金	
		変更後	(変更前)
稲・麦・畑作	一般作業	910円	(880円)
果樹	一般作業	910円	(880円)
	(摘果・袋掛け含む)		
玉ねぎ	種付作業	910円	(880円)
	収穫作業	910円	(900円)
野菜・花き	一般作業	910円	(900円)

【補足】●作業料金は税込金額です

●支払労賃は実労働時間を基準とします

変更日 令和4年10月1日～

お問い合わせ (平日AM8:30～PM5:00)  
営農部 TEL292-0930



## 組合員健康企画 脳トレーニング編 スマートフォン教室

JAでは、シニア世代向けに「スマートフォン教室」を開きます。スマートフォンは、今や欠かせないコミュニケーションツールです。脳トレーニングにもつながります。スマートフォンをお持ちでない方もご参加いただけます。ぜひお気軽にご参加ください。

### <入門編 ①>

日時 11月7日(月) PM1:30～(2時間程度)  
内容 ●はじめてのスマートフォン  
●あんしん・安全に利用するために

### <入門編 ②>

日時 11月14日(月) PM1:30～(2時間程度)  
内容 ●文字入力をマスターしよう  
●スマートフォンでメールをしよう

### <基本編 ③>

日時 11月28日(月) PM1:30～(2時間程度)  
内容 ●インターネットを使おう  
●マップを使いこなそう

会場 グリーンパレス3階(篠ノ井布高田961-2)  
対象 スマートフォンをお持ちでない方、使いこなせていない方、使い方不安があるシニア世代向け

講師 NTTドコモショップスタッフ

参加費 無料

定員 各回15名(先着順)

申込み 要(お電話にてお申し込みください)

申込締切 10月24日(月)

お問い合わせ (平日AM8:30～PM5:00)  
生活部生活課 TEL293-2061



## JAまごころ宅配をご利用ください

「JAまごころ宅配」は、毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする個人宅配サービスです。くわしくはお気軽に生活部生活課までお問い合わせください。

お好みに合わせ、次の2コースからお選びいただけます。

### (1)おまかせコース

注文しなくても自動的に商品が届きます。チラシから追加でご注文いただくこともできます。

アレンジメニューA(1～7人用)※週2回  
味付けしていない肉や魚など、お料理できる材料から、味付け加工した肉や魚、簡単調理品など様々な食品をお届けします。

アレンジメニューB(1～6人用)※週2回  
できるだけ調理に手間のかからない食品を中心に幅広くお届けします。

素材メニュー(1～7人用)※週2回  
手作り重視のご家庭向きに、お料理を楽しめる素材を中心にお届けします。

いきいき便利(小・中セット)※週1回  
電子レンジや湯せん調理など簡単な調理で食べられるものから日持ちするものなどを中心にお届けします。

◆価格(税込)/2人用/1カ月あたり  
●アレンジメニューA(8～10品) …… 約26,000円  
●アレンジメニューB(6～8品) …… 約23,000円  
●素材メニュー(6～8品) …… 約20,000円  
●いきいき便利(中セット) …… 約10,800円

### (2)選べるコース

まごころ宅配がお届けするチラシから商品を選び、ご注文いただいた商品が届きます。

お問い合わせ (平日AM8:30～PM5:00)  
生活部生活課(食材センター) TEL292-0658

定期配達は、よく使うものは、「定期配達品」として毎週お届けいたします。都度ご注文がなくとも配達日に自動的に届けてくれます。





## A・コープファーマーズ松代店開店のご案内



A・コープ松代店につきまして、11月17日(木)にA・コープファーマーズ松代店として、リニューアルオープンいたします。

みなさまのますますのご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

リニューアルオープン 11月17日(木) AM9:00

※リニューアルオープンにつき、10月25日(火)から11月16日(水)まで休業をいたします。ご理解をお願い申し上げます。

直売に関するお問い合わせ  
(平日AM8:30~PM5:00)  
生産販売部営業課 TEL292-0930  
店舗に関するお問い合わせ  
A・コープ松代店 TEL290-6655



## AC長野パルセイロレディース 冠試合開催!

JAでは、AC長野パルセイロレディースのスポンサーとして、「冠試合」を10月29日に開催いたします。

ぜひみなさまもJAと一緒に会場でAC長野パルセイロレディースを応援いたしましょう!



試合 2022-23Yogibo WEリーグ第2節  
AC長野パルセイロレディース v.s.  
マイナビ仙台レディース  
日時 10月29日(土) 先行入場AM11:45~  
キックオフPM200~  
会場 長野Uスタジアム(篠ノ井東福寺320)  
冠特典 来場者抽選でりんごをプレゼント

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



## 小島田給油所の臨時休業について

小島田給油所につきまして、次の日程で臨時休業をいたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

休業日 10月19日(水)

お問い合わせ 小島田給油所 TEL284-5695

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!



\*JAのあらゆるプロジェクト

## JAのうごき

### 理事会(第7回) 9月29日(木)

#### 協議事項

- (1)令和3年度部門別損益状況について
- (2)事業強化に向けた体制の再構築(金融取扱窓口の再編整備について)
- (3)事業強化に向けた体制の再構築(JA 営農・経済事業の成長・効率化プログラムについて)
- (4)令和4年度期中決算の概要について
- (5)副ジェイエイグリーン令和4年度第2四半期決算の状況と令和4年度下期事業計画について
- (6)業務規程の変更について
- (7)出資金の減口について
- (8)農業開発事業について
- (9)令和4年度の米穀等共同計算にかかると委託販売方針について

### 監事会(第5回) 9月22日(木)

#### 協議事項

- (1)期中決算監査(精算監査)について
- (2)監査の着眼点(チェックリスト)について

### 協同の成果(令和4年8月末)

農産物販売高	22億5,274万円
購買品供給高	31億1,330万円
貯金	2,111億7,972万円
貸出金	410億6,481万円
長期共済保有高	5,665億 305万円
***	
組合員数	20,421名
正組合員	9,403名
常組合員	11,018名

### 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 9月12日(月)
- コンプライアンス委員会 9月29日(木)
- (1)コンプライアンス・プログラム実践状況について(令和4年度上期)
- (2)事務ミス等対応状況について(同)
- (3)相談・苦情等対応状況について(同)
- (4)自主検査結果報告について(同)
- (5)連続職場離脱実務報告について(同)
- 経営会議内 9月16日(金)
- (1)コンプライアンス・プログラム実践状況について(令和4年度上期)
- (2)事務ミス等対応状況について(同)
- (3)相談・苦情等対応状況について(同)
- (4)自主検査結果報告について(同)
- (5)連続職場離脱実務報告について(同)
- (6)コンプライアンスの実践状況について(8月)
- (7)自主検査の実施状況について(同)
- (8)課内会議の意見集約について(同)
- (9)コンプライアンス研修  
コンプライアンス・マニュアルについて

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



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





# 四角いアップルパイ

地元のおいしい食材を食べよう!

## 地産地消

vol.161

【材料】23cm×23cm

### ●生地

- A 薄力粉……………120g  
 強力粉……………60g  
 塩……………ひとつまみ  
 無塩バター※……………140g  
 ※1～2cm角に切り冷蔵庫で冷やしておく  
 卵……………3分の1個  
 水……………60ml

混ぜて卵液にする

### ●具

- りんご……………1個  
 グラニュー糖……………大さじ3  
 シナモンパウダー……………小さじ2分の1  
 無塩バター……………20g  
 レモン汁……………適量

### ●飾り(お好みで)

- レーズン……………適量  
 あんずジャム……………適量

### 【作り方】

- 1 図を振るい、塩、冷やしておいたバター(生地用)を入れ、バターが小豆大になるまで粉をまぶしながらスクッパー(またはヘラ等)で刻み、さらにそばる状になるまで手で生地を擦り混ぜる。
- 2 ①に卵液を少しずつ加えながら混ぜ、ひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で2時間以上休ませる。

- 3 りんごは芯を除き、縦に5mmの厚さに切り、レモン汁をかける。
- 4 打ち粉をした台に②の生地を載せ、麺棒で厚さ3mm、23cm角に伸ばし、天板に敷き詰める。
- 5 ④のりんごを③の上に並べる。グラニュー糖とシナモンを混ぜ、りんごの上に振りかけ、具用のバターを小さめに切って、ところどころに載せる。
- 6 200度に温めたオーブンで25～30分ほどこんがり焼く。焼けたらお好みで照り用にあんずジャムを塗ったり、レーズンを飾ってできあがり。



女性部川中島町総支部のみなさん

パイ生地を重ねたり、りんごを煮る必要もなく、手間をかけずにアップルパイができます。冷凍パイシートを代用しても良いですよ。



1 スクッパー(またはヘラ)でバターを刻みながら混ぜる。



3 りんごの品種は何でもOK。皮ごと使う。



5 敷き詰めたりんごの上に、グラニュー糖とシナモン、バターを載せる。



### 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

### りんご

生で食べるのはもちろん、煮たり焼いたりしてもおいしく食べられる「りんご」は、長野県が全国第2位の出荷量を誇ります。長野県オリジナル品種の秋映・シナノスイート・シナノゴールドは「りんご三兄弟」とも呼ばれ、県民にとって親しみ深い果実です。りんごには「ペクチン」と呼ばれる食物繊維の一種が多く含まれています。ペクチンは腸内環境を整える働きを持つため、便

秘や下痢の解消に効果があります。また、抗酸化物質であるポリフェノールも豊富に含んでおり、動脈硬化の抑制にも効果的です。りんごに含まれるポリフェノールの主成分である「プロシアニジン」は熱に弱いので、なるべく生で食べるのがおすすめです。血糖が気になる方は、1日あたり2分の1個程度の摂取を目安としましょう。

EverGreen 2022 Vol.344

発行所 グリーン長野県農業協同組合 長野市東ノ井本郷通961-2 TEL.026(293)2000(代) ■日誌/PO印刷(特)

化70 古紙製本率70%以上の再生紙を使用しています

休日・夜間  
 緊急連絡  
 診療時間外の連絡  
 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