

# EverGreen

エバーグリーン

特集 土にも財布にも優しい農業を  
～土壌分析診断のススメ～



## やりがい・達成感を得る農業を

果樹・水稲種子生産者 太田 博さん



信更町で義父母と「りんご」「種もみ」を栽培する太田博さん(60)は就農3年目。10月・11月とりんごの収穫作業に追われています。

太田さんは就農前、妻子と松本市に住み、塩尻市の製造業の会社に勤務。「定年後のくらしの基盤」を考え、高齢で農業を続ける義父母の力になるうと、跡を継ぐことを検討します。「全くの畑違いの職種」に、妻や実母から心配の声もあがりましたが、義父母も喜んでくれたことから、早期定年退職し、令和2年に就農。単身、住まいを義父母のもとに移し、月曜日から金曜日までは義父母と農業に取り組む。土・日曜日は松本市の家に戻るという生活を送っています。

会社員時代には収穫作業を手伝ってはいましたが、ほかの作業の知識や技術は「ほぼゼロ」。義父母の作業を見て、教わりながら、基本を学ぶ日々です。「春先の花摘みから摘果、消毒など、収穫を迎えるまでに様々な作業があることを知り、奥深さを感じた」という太田さん。「会社という大きな組織のなかでは自分の仕事が一体どんなところで役立っているんだらうと、イマイチ達成感や充実感を感じ得なかったけれど、農業は自分がやったことの結果がダイレクトに見れ、りんごの成長を見ながら、面白みや、やりがいを感じている」と目を輝かせます。

逆にツツさを感じたことは、「暑さ」や「多少の雨でも作業を進める」という

「作業環境」。昔に比べて機械作業ができるから楽になったとは

いうけれど、自分はその昔を知らないし、長年、屋内での作業だったので、イメージしていた以上でキツかったかな」と苦笑いします。

作業にも慣れてきた今、「どんなものを作るか」「どうやって作るか」「収穫したものをどのようにお客さんに届けるか」「どのように合理的に、効率的にやっていくか」などを視点に、新たな方策の導入へ、構想を膨らませているといいます。「収入アップはもちろんだけれど、やりがいや達成感を感じられることが重要な。失敗もあるかもしれないけれど、構想のうち何か一つでも成功させたいな」と、目標を語ります。



収穫作業に取り組む太田さん

氏名(年齢)・・・太田博さん(60)  
営農地域・・・信更町  
栽培品(園地)・・・りんご(約60アール)  
水稲種子(23アール)  
主な出荷先・・・JA信越センター  
農作業従事者・・・本人・義父・義母

## 秋映・シナノスイート 品質そろえ出荷本格化

JA 自己改革



10月に入り、JA流通センターでは、長野県オリジナル品種「秋映」「シナノスイート」の選果作業が本格化しました。2品種は、10月下旬出荷の「シナノゴールド」とあわせ、「りんご三兄弟」として親しまれているりんご。流通センターの光センサー選果機で選果しています。

10月7日には信更果実流通センターで「シナノスイート」を初選果。同センターでは今年から、果実の色はやや劣るものの、糖度は高く、味の良いものを「赤秀プレミアム」と区分選果し、生産者手取りの向上につなげる考えです。



シナノスイートを選果

シナノゴールド  
品種特性に合わせた収穫を

りんご部会は10月11日から24日まで、「シナノゴールド」の出荷講習会を開きました。篠ノ井の西部青果物流通センターで10月14日に開いた講習会には生産者38人が出席。シナノゴールドは、「割れやすい」品種特性を持つため、1回の収穫量や、色を待ちすぎないことなど、特性に合わせた収穫上の注意点を確認しました。

流通センターでは選果作業を10月21日にスタート。今年は20,000ケース(1ケース=10kg)の出荷をめざしています。



収穫の目安を確認した会場

きのこ高単価販売をめざし  
市場と連携を

えのきたけ部会とぶなしめじ部会によるきのこ専門委員会は10月4日、営農センターで「きのこ販売促進会議」を開きました。本格需要期を前に、生産者の声を市場関係者に届けることと、高単価販売をめざした生産者・市場・JAの連携が目的。生産者ら10人が出席し、WEBで重点取引市場4社をつなぎ、需要期の販売拡大と価格向上対策を確認しました。

坂田毅彦専門委員長は「何でも値上がりされ厳しいが、市場から意見をもらい、より良い販売につなげたい」と協力を要請しました。



画面越しに坂田専門委員長があいさつ

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「あんず紅葉」

表賞 広報紙エバーグリーン採用賞

撮影者 増田恵

撮影地 松代町

撮影月 2021年11月上旬

講評 (フォトコンテスト審査員)

あんずの葉の紅葉がとても鮮やかで、黄金の山並みもよく、春の花とはまた違い神々しくも感じられます。アングルも良く、油彩画のようにも見えます。

## 仕上がり良いトルコギキョウ 管理に注意を

JA 自己改革



花き部会トルコギキョウ専門部で10月初旬、「トルコギキョウ」の出荷が本格化しました。「抑制作型」となる今期は、7人の生産者が7・8月に苗を定植。プライダルをはじめ冠婚葬祭の需要にあわせながら11月頃まで出荷します。

本格出荷を前に専門部では9月28日、篠ノ井の東部青果物流通センターで目揃会を開催。生育と販売単価は順調で、ボリュームもよく仕上がっているなか、今後の気温差による「花のシミ」や虫害の発生が懸念されるため、管理に注意を払いながら、出荷していくことを申し合わせました。専門部では10万本の出荷をめざしています。



荷姿について情報を共有



生産者(右から2番目)が栽培の利点を紹介

## トルコギキョウ栽培に挑戦を



営農部と長野農業農村支援センターは10月9日、篠ノ井のほ場で「トルコギキョウ見学会」を開きました。トルコギキョウ栽培の普及をめざしたもので、希望者14人が参加。営農技術員が、栽培の特徴や必要な資材、生産経費などを紹介しました。ほ場主の山岸純さんは「需要も品種の種類も増え、価格も安定している。ぜひ仲間となり一緒に作っていただければ嬉しい」と呼びかけました。

参加者からは、「ハウスなど初期投資がクリアできればぜひ取り組んでみたい」と前向きな感想が寄せられました。

## ブランド作物の維持を 長芋生産者大会



野菜部会根菜専門部は10月14日、「長芋生産者大会」をサンホールマツシロで開催しました。生産者の情報共有と出荷量拡大を目的に2年ぶりの開催。生産者31人とJA役職員、県、JA全農長野、地元市場が出席し、今年度の販売方針と市場情勢、生育状況などについて情報共有しました。

上原幸治専門部長は、「猪被害が発生した地区もあったが、台風もなく、生育は順調」と話すとともに、「高齢化で長芋生産者が減少しており、松代ブランドの長芋を維持していけるよう手を打たなければならない」と話し、生産者に協力を求めました。安藤猛常務は、JAとして長芋生産維持へ支援を継続する考えを示しました。



「松代ブランドの維持」を呼びかける  
上原専門部長



等級ごとに分けられた芋を確認

## 期待に応える 積極的な出荷を



野菜部会根菜専門部では10月26日、松代町の2会場で根菜類出荷目揃会を開きました。松代農業総合センター会場には24人が出席し、販売情勢や出荷規格について確認しました。昨年は収穫量が少なく、市場や消費者からも今年産に期待がかかっていることをJA担当者が生産者に報告。11月から12月の「秋掘り」を多めに、積極的な出荷を要請しました。生産者の一人は「災害がなかった分、期待できる」と出荷に意欲を見せました。

## 稲刈で農家の苦勞を感じて



小学生とその保護者を対象に開く「親子ふれあい農業塾」では10月1日、川中島町の水田で「稲刈」「脱穀」作業を行いました。受講生11組が参加。青壮年部川中島支部員が講師となり、鎌の使い方や稲の束ね方を伝えた後、稲を手刈りしました。稲を次々に刈っていた児童は、「うまくできるようになった」と笑顔。保護者は、「小学校以来の稲刈りでとても楽しみに参加した。農家の方がご苦勞されている大変な作業だと思ったが、すごく楽しかった」と話しました。

青壮年部員は、「昔ながらの稲刈りで、農家のみなさんの苦勞を少しでも感じ取っていただける機会になればうれしい」と生産者の思いを伝えました。



鎌を使いこなして刈取作業をすすめる現場



目視で検査するJA農産物検査員 12月まで調製作業をすすめる予定です。

## 品質の良い水稻種子へ



JAは10月17日から信更町の種子センターで「水稻種子(種もみ)」の調製作業を開始しました。これにあわせ24日に、JA農産物検査員とJA全農長野担当者が品質検査の目合わせを開催。目合わせでは、この日調製された2検体について、整粒歩合や水分量を農産物検査員らが目視や機械を併せて検査。結果、整粒歩合90%以上の「基準」を満たしていることを確認しました。

検査員によると、生育も順調にすすみ、品質も確保できています。今後、

## グリーン長野産の農産物消費拡大めざす

JA自己改革

JAでは10月の土・日、長野市内や県外で行われたイベント・企画に出店し、農産物の対面販売を通じ、「グリーン長野ブランド」農産物の消費拡大をPRしました。

このうち、21日・22日には、行政と連携し、静岡県の手袋デパート前を会場に、果実を販売。静岡県民に長野の旬をPRしながら販売しました。来店客は「おいしそう」「なかなか旅行にも行けないのでうれしい」と話し、購入していました。



きのこの大祭ではオリジナルジャムが好評 (8日、若里公園)



静岡県民に長野の旬をお届け (21日・22日、静岡県大手デパート)



「長野市農業フェア」では各種農産物が人気 (22日、ビッグハット)



「若穂の秋まつり」を盛り上げる (23日、若穂旧綿内駅)

# 土にも財布にも 優しい農業を

～土壌分析診断のススメ～

畑の「土」の状態を把握していますか？次期作を考える際や施肥を行う際に、「土」の状態を知り、状態にあった対策を講じることが、品質の高い農作物づくりに欠かせません。土の状態を知るための有効な手段の一つが「土壌分析診断」です。今回はこの土壌分析診断をご紹介します。



## 土壌分析診断は“健康診断”

農作物を元気に育てるためには、「元気な土」が必要です。この元気な土とは、「養分バランスが整っている」こと。苗が元気でも、日照や水が確保されていても、養分バランスが崩れた土に作物を植えると、作物自体がうまく育っていきません。

そこで、作物を育てる前に「土の状態」を知っておくことが必要になりますが、これに有効な手段が「土壌分析診断」。いわば、「土の健康診断」です。人間の場合、年齢や生活習慣の変化等を含め、1年に1回程度の定期的な健康診断が推奨され、結果に応じた生活改善や病気治療につながっています。土も人と同様に、栽培する作物や気候の影響で、常に状態(バランス)が変わっていることから、JAでは土の健康診断も一定間隔で定期的に行うことを推奨しています。土は見た目での判断が難しい場合が多いですが、土壌分析診断を行うことによって、「客観的な数値」として土の状態を把握することができ、より有効な対策を講じることにつながります。

人も土も  
定期的な  
健康診断が大切!



## 土にも財布にも優しい効果

土壌分析診断の主な効果は「品質向上」「無駄を省く」「課題の発見」です。

土壌分析診断 = 養分バランスを把握する

診断結果に基づく適正施肥

### 品質向上

作物にとって必要な養分が適切に届くことから正常で品質の良い作物がたくさんできます。

元気に育つ!



### 無駄を省く

足りていない栄養分を補う、または、多すぎる栄養分を調整して肥料等を施すため、肥料の種類や量を調整することができ、無駄な肥料を使う必要もなく、お財布にも優しい経営につながります。

資材代が  
浮いたわ♡



### 課題の発見

定期的に土壌分析診断を行うことにより、栽培上で問題が発生した原因の追究や栽培上のトラブル未然防止につながります。

原因  
追究!





## 採土時期のタイミングを見誤らない!

### タイミング

土壌分析診断にかかる「採土」のタイミングは次の時期が推奨されています。

#### ① 原則的な時期です。

- 作物の生育後期
- 収穫直後

#### ② 作物によっても時期が異なります。

- 水田……刈り取り後1カ月以内
- 野菜・花き…収穫直後または収穫直前  
(ハウス内は収穫期または収穫直後)
- 果樹……もと肥やお礼肥の施肥前

#### ③ 「年特」注文の前が良いでしょう。

JAの肥料・農薬・果実袋の「年間特別予約」を活用して、肥料等を購入する前に行うことで、分析結果に応じた必要量のみの購入につながります。

### 頻度

土の化学的な成分や物理的な構造は、「毎年変化する」ため、シーズンごとに1回と、定期的に行うことが望ましい頻度ですが、畑や水田が多数ある場合に、毎年分析費用をかけるのは効率的ではありません。分析項目ごとに必要な頻度の目安があるため、これに合わせて行うことをオススメしています。

#### 【毎年(または2年に1度)確認すべき項目】

- 土壌酸度(pH)
- 電気伝導度(EC)
- 可給態リン酸
- 交換性石灰
- 交換性加里
- 交換性苦土
- 硝酸態窒素
- アンモニア態窒素

#### 【3年に1度程度確認すべき項目】

- 塩基置換容量(CEC)
- 腐植率(Hum)
- 仮比重

#### 【一度分析すれば当分変化がない項目】

- リン酸吸収係数

#### 【必要に応じて検査を行うことが望ましい項目】

- 微量元素(マンガン、ホウ素など)



## 土壌分析診断申込みから「採土」までの流れ

### 1 JAにお申込みください

申込書と土壌入れ専用封筒をお受け取りください。

【申込受付場所】● JA営農技術員 ● JAファーム店 ● 営農資材センター ● 営農部

### 2 畑で土を採りましょう

#### (1) 水田、野菜、花きの畑、ハウス土壌…「対角線採取法」

採土は1ほ場を単位とし、畦畔や道路、水路などの影響がないところ(10m程度離れたところ)の4~5カ所から採土します。回1

傾斜地では、傾斜の上部・中部・下部より、合わせて4~5カ所から採土してください。



回1 対角線採取法(水田、畑、ハウス)



回2 平地の場合

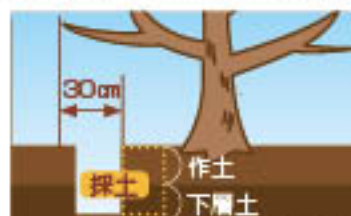
回3 うね立てしてある場合

各地点において、表面のゴミ・有機物等を除き、作土(表土およそ0~15cm)を採土します。平坦地では、スコップで回2のような穴を掘り、移植ゴテで斜め柱上に採土します。作畝地では、回3のように株間で畝肩から次の畝肩までの作土を畝方向に垂直に採土します。

#### (2) 果樹園土壌の採土

果樹園では、表面のゴミ・有機物を取り除き、表土およそ5~30cmを採土します。樹齢と品目による採土場所の目安は次の通りです。

- 普通樹…普通樹の成木では平均的な樹3本について、樹冠の先端から30cmくらい内側のところを採土します。回4
- 幼木、わい性台木樹…樹冠の先端あたりを園内で3~5カ所を採土します。
- ぶどう…主幹から2~4mの間の土壌を、3~5カ所採土します。



回4 果樹園の場合

### 3 土を提出しましょう

採取した土は、数カ所で作ったものを混ぜ合わせ、一週間程度日陰で乾燥させたのち、2mm目のふるいにかけてください。その中から300gを専用封筒に入れて提出してください。

**ポイント** 分析精度を高めるため、必ず乾燥させ、ふるいかけを行いましょ。



◀ 折り曲げてセロテープで止める。

◀ 輪ゴムで裏面に中封筒を折り付ける。



# 土壌(分析)診断処方箋のチェックポイント

診断処方箋の見方は次の通りです。

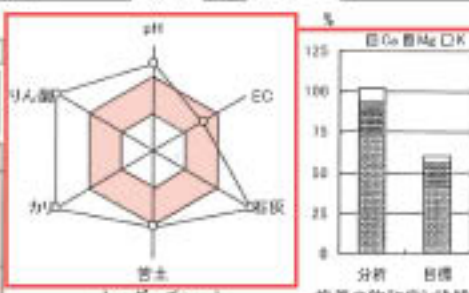
## 「Dr.大地」土壌診断処方箋

JAアグリエール長野  
印刷日 2022年11月10日

分析番号 000004 作物名  
農家名 住所 長野市篠ノ井... 分析者  
ほ場通称 令和4年度 所在地 電話番号  
ほ場面積 10 a 改良深 15 cm 土壌種類 不明 仮比重 1.0 採土位置 ~ cm 採土日

(土壌分析結果)

土の性質を表す項目	分析値
CEC	16.8
リン酸吸収係数	828
腐植	2.5



項目	分析値	適正範囲	判定
pH(H <sub>2</sub> O)	6.7	6.0 ~ 6.5	高い
pH(KCl)	-	-	-
EC	0.11	0 ~ 0.20	適正
アンモニア態窒素	2.4	-	-
硝酸態窒素	1.3	-	-
交換性石灰	345	180 ~ 200	高すぎ
交換性苦土	68	51 ~ 68	高い
交換性カリ	71	32 ~ 40	高すぎ
塩基飽和度	102.2	60.0 ~ 80.0	高すぎ
石灰飽和度	73.2	41.0 ~ 55.0	高すぎ
苦土飽和度	20.0	15.0 ~ 20.0	高い
カリ飽和度	9.0	4.0 ~ 5.0	高すぎ
石灰/苦土比	3.7	4.0 ~ 8.0	低い
苦土/カリ比	2.2	2.0 ~ 4.0	適正
可給態リン酸	111.9	10.0 ~ 20.0	高すぎ
可給態ケイ酸*	-	-	-
陽イオン性Mn*	-	-	-
遊離態化鉄*	-	-	-
可給態マンガ	3.5	4.0 ~ 8.0	低い
可給態ほう素	0.42	0.60 ~ 2.00	低い
可給態鉄	115.9	8.0 ~ 10.0	高い
可溶性銅	39.9	10.0 ~ 30.0	高い
可溶性亜鉛	43.6	8.0 ~ 40.0	高い

（資材施用量）（改良目標値は適正範囲の下限に設定）単位：kg

要素	資材名	10aあたり*	ほ場10aあたり**
リン酸			
カリ			
石灰			
苦土			
ケイ酸			
(微量元素)			
マンガ	硫酸マンガ	0.2	0.2
ほう素	ほう素	0.4	0.5
鉄			
亜鉛			
銅			

\*1: 10aあたり・改良深10cmでの施用量  
\*2: 当該ほ場面積・改良深での施用量  
\*3: 肥料・☆: 果実での施用上限超過のため、制限しています

※リン酸・カリが高すぎますので、施肥量を減らすようにしてください。  
石灰が高すぎますので、確認しないようにしてください。

【コメント】  
リン酸・カリ・石灰が多いのでひかえましょう。  
鉄が高いのですがサビたスコップで採土してませんか？

ほ場名を統一しておくと過去の分析履歴と比較ができます。

2つの六角形の間が適正範囲です。

ほ場面積・改良深・土壌種類が指定された場合、それによる値が出力されます。

資材はpHを考慮した一般的な資材が表示されます。

特に重要なコメントが表示されます。

分析値に対し、作物ごとの診断基準に基づき判定が表示されます。

JA営農技術員のコメントを表記しています。



### JAグリーン長野管内の傾向 グリーン長野管内の「土」の状態について、次のような傾向が見られます。

#### 果樹

リン酸・カリ・石灰が「過剰」傾向にあるため、「減肥」を推奨しています。  
苦土が不足しているので「果樹の力」や「硫酸マグネシウム25」の施用をすすめています。

#### 野菜・花き

リン酸・カリ・石灰が「過剰」傾向にあるため、特にハウス作物では減肥するが、「LPコート」など窒素のみの緩効性肥料を使い、「塩基バランス」を整えるようにすすめています。  
また、堆肥にも肥料分が含まれているため、肥料分の少ない「腐葉土」の施用をすすめています。





## 土壌分析項目と診断価格(令和4年度価格)

分析項目	畑地				分析項目	水田
	A	B	C	D		
pH	○	○	○		pH	○
CEC	○	○	○		CEC	○
交換性石灰	○	○	○		交換性石灰	○
交換性苦土	○	○	○		交換性苦土	○
交換性加里	○	○	○	○	交換性加里	○
可給態りん酸	○	○	○	○	可給態りん酸	○
りん酸吸収係数	○	○	○		りん酸吸収係数	○
EC	○	○	○		可給態けい酸	○
腐植		○	○		遊離酸化鉄	○
アンモニア態窒素		○	○		易還元性マンガ	○
硝酸態窒素		○	○		項目数計	10
可給態鉄		○			価格	2,000円
可給態マンガ		○				
可給態ほう素		○				
可給態亜鉛		○				
可給態銅		○				
項目数計	8	16	11	2		
価格	1,200円	3,700円	2,100円	500円		

オススメ!

肥料価格高騰対策事業用に新設

注意

### 肥料価格高騰対策事業には土壌分析診断の実施が条件です

資材価格の高騰に伴う、国の対策事業「肥料価格高騰対策事業」につきまして、10月に一部概要が示されました。

事業は、化学肥料低減や堆肥の活用を行った場合の肥料費用上昇分の約7割を補助するものです。(例 肥料の費用7万円が10万円に上がった場合、その差額の3万円の7割(約2万円)が補助されます)。

なお、注文のあった令和4年秋肥料分までは、高騰した分をJAにて負担し、組合員価格は新え置いたことから、今後、令和5年春からの分が対象になります。

#### 【事業利用条件】

- ① 化学肥料の2割低減(例:グリーン長野果樹専用から堆肥に変更することなど)
- ② 「土壌診断による施肥設計」、「堆肥の利用」、「有機質肥料の利用」、「緑肥作物の利用」などのうち、2つ以上を実施すること

※実質的に「土壌分析診断」の実施が必須となりますが、3年前までの診断結果があれば、これを使用することも可能です。ただし、土壌診断の結果に従っての施肥になりますので、大量に堆肥等を購入しても対象外になります。

#### 【注意】

診断結果においてそもそもの施肥量が減った場合には補助対象にならない場合もあります。

#### 【手続き】

申請書を作成するために、① 申請書(添付資料を含む) ② 圃地の写真 ③ 肥料の購入証明(領収書等)など、資料提出が必要となります。

くわしくは、営農懇談会(12月開催)にてご案内いたします。

品質の高い  
農作物づくりに  
土壌分析診断を  
有効に  
ご活用ください。



お問い合わせ

営農部 TEL:292-0930 営農技術員・JAファーム店・営農資材センターまで

### 要チェック項目

#### CEC(塩基置換容量)

土壌の保肥力を示す尺度です。土壌を人間に例えるとCECは「胃袋」の大きさといわれ、養分を蓄えられる容量を示します。値が高いと、保肥力が高いと判断されます。

#### pH(水素イオン濃度)

pHは土が酸性かアルカリ性かの程度を表す指標です。土の養分吸収や微生物の活動に影響します。作物によって適したpHに違いがあります。

#### 塩基飽和度

塩基飽和度は、CECに含まれる石灰、苦土、カリの割合を示す値です。

#### 石灰/苦土 苦土/カリ

土壌中の塩基類は、量が十分含まれていることが必要であると同時に、「バランス」も重要です。ある成分だけ多いと、他の成分の吸収を妨げる拮抗作用が働き、土に十分な量があっても作物に吸収されない現象が起きます。

### 土壌分析診断 お申込みはお早めに!

土壌分析診断の結果の通知は、概ね1カ月程度となります。

ただし、9月から3月まで大変多くのご利用があるため、結果のご通知までに2カ月以上かかる場合がありますので、お早めにお申込みください。

## 若手農家が米づくりをサポート



青壮年部塩崎支部と松代支部はそれぞれ10月中、地域の小学校5年生の「稲刈り」「脱穀」の作業をサポートしました。

青壮年部員が、作業の進め方や、作業のコツを伝授。初めて稲刈りに挑戦した児童は、「鎌がうまく使えなかったけど、(生産者に)教えてもらって楽しくできた」と話しました。



塩崎小学校児童の作業をサポート  
(塩崎支部・10月20日)



豊栄小学校児童に稲の束ね方を説明  
(松代支部・10月6日)



## 地域の医療施設に貢献を



「気持ちよく過ごせるように」と草取り  
(若穂総支部)



「癒やしを届けたい」と心を込めて花の  
植え替え(松代総支部)



女性部松代総支部と若穂総支部はそれぞれ、地域医療に貢献しようと、JA長野厚生連病院のボランティア活動に取り組んでいます。松代総支部は10月22日に長野松代総合病院の庭園の花の植え替えを、若穂総支部は24日に若穂病院敷地内の草取りを行いました。

## 開講記念特別月間・活動盛んに



JA女性カレッジは10月中、令和4年度の女性カレッジ開講に関する記念月間として、「山の幸染め」「京都オンライン旅行」「自分に合う靴の選び方講座」をそれぞれ企画。受講生のべ75人が参加し、活動を楽しみました。



京都に行った気分で「練りきり」を  
体験(10月12日)



木の葉などを選んで染める「山の幸染め」  
(10月5日)



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

## 大阪 女性会文化交流会開催!

グリーン大阪女性会では、10月7日、スイスホテル南海大阪にて、新型コロナウイルス感染防止対策を行った上で、「令和4年度女性会文化交流会」を開催し、総勢200名が参加しました。

文化交流会が開催されるのは、3年ぶり。山本会長は、「コロナと共存する中で、歴代の先輩方が築いてこられた取り組みも大切にしながら、新しい時代の女性組織活動を実践し、地域も自らも輝かせていきたいと思います」と、挨拶しました。

第1部の式典に続き、第2部では、天王寺楽所「雅亮会」による舞楽が披露されました。

参加者は、「久々にみんなに会えて嬉しかったです。舞楽も素晴らしく、本当に来て良かったです」と話していました。



山本会長のあいさつ



「雅亮会」による演舞

## 心不全予防

講師 JA長野厚生連 南長野医療センター篠ノ井総合病院  
慢性心不全看護認定看護師 辻 紀子



心臓の病気の中で、死亡率が高いものが「心不全」です。心不全は、病気の中で死亡率が最も高い「がん」よりも5年後の生存率が低いうえ、高齢期の方を中心に、年々、心不全新規発症者数が増えています。

心不全は気付かないうちに症状が進行していることもあり、生活習慣の見直しによる予防が大切です。

### 1 心不全とは

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだんと悪化し、生命を縮める病気です。

心不全は、「高血圧」「心筋症」「先天性心疾患」「不整脈」「弁膜症」「心筋梗塞」などが原因となり、症状が気付かないうちに進行していることが多くあります。



10月18日のグリーンカフェ川中島の様子

### 2 心不全の症状

#### ● 肺に血液が溜まることによって起こる症状

- ・動いた時の息苦しさ
- ・咳や痰が多く出る
- ・夜中に息苦しさで目が覚める、起きてると楽になる
- ・寝ているよりも座っていると楽になる など

風邪症状と勘違いをされる方が多くいます。

手足のむくみがひどくなったり、食べていないのに1週間で合計2kg以上の急激な体重増加がある場合などに症状が疑われます。

#### ● 血液を送り出す力が低下したことで起こる症状

- ・疲れやすい
- ・血圧が低い
- ・おしっこが出にくい
- ・手足の冷え など

#### ● 体の各部分に血液が溜まることで起こる症状

- ・むくみ
- ・体重増加
- ・おなかの張り など

### 3 心不全の原因になりやすい習慣

- 運動不足である
- みそ汁やスープを1日1回は飲む
- 市販のお惣菜やインスタント食品をよく利用する
- 魚の干物やハム、ウインナーなど加工食品が好き
- 甘いものが好き
- タバコを吸っている
- 睡眠時間が5時間未満
- 収縮期血圧が130を超えている
- BMIが30を超えている



チェックが付いた方は、生活習慣を見直すとともに、病気予防も心掛け、必要に応じて早めにかかりつけ医に相談しましょう。

- ご飯やパンなどの炭水化物の摂取量が多く食事のバランスが崩れている
- ご飯には梅干しや漬物が欠かせない
- 種類の汁を半分以上飲む
- 油っこいものが好き
- 毎日お酒を飲んでいる
- 生活が不規則である
- いびきが大きい
- HbA1cが6.0%を超えている



### 4 心不全にならないための習慣

#### ● 適度な運動

- ・準備体操後、有酸素運動
- ・適度な筋力トレーニング
- ・整理体操（深呼吸やストレッチ）

ポイント・注意

- ・週3回以上、1回30～60分程度行う
- ・息切れしない程度の強度、会話しながらできる程度の運動が良い
- ・気分がすぐれない時、空腹時、食直後は運動を控える、気温を考慮する
- ・適度な水分補給を行う

#### ● バランスの良い食事

- ・主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心掛ける
- ・塩分の摂りすぎに注意する



#### ● 嗜好品に注意を

- ・「タバコ」は動脈硬化の原因となる。禁煙を!
- ・「お酒」を飲みすぎると、血圧が上がるなど心臓に負担がかかるため、節酒し、適量の範囲で楽しむこと

まとめ

動悸や息切れは「歳のせい」ではないかもしれません。心不全は習慣を見直し改善することによって予防ができる病気です。身体の変化を大事にしましょう。

### 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 ①11月15日(火) AM10:00～  
②12月20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食と健康(長野松代総合病院)  
②冬の歩き方(南長野医療センター篠ノ井総合病院)  
※いずれも JA 長野厚生連病院による健康講話  
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(電話受付)※開催日前日まで受付

# 果樹 2022 もも 虫害について

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

今月号は、ももの虫害について、特徴と対処方法をお伝えいたします。

虫害は適期の防除で被害を軽減させることができます。ポイントを押さえ、正品率向上をめざしましょう。

## アブラムシ

「モモアカアブラムシ」は春先から夏にかけて発生し、葉が不規則に巻かれ、被害が甚だしい場合は新梢伸長が停止する。

「モモコフキアブラムシ」は「モモアカアブラムシ」より少し遅れて発生する。名前の通り白い粉で覆われている。葉は巻かないが果実や葉がすす状に汚れる。

**防除** 発芽直前(3月)に「スプレーオイル」の散布。満開後頃に「ウララDF」(ハチに影響がない殺虫剤)を散布する。

葉が巻かれてからの防除は効果が劣るので発生初期に防除を重点に行う。「モスピラン顆粒水溶剤」などの効果が高い。



モモアカアブラムシ

## カイガラムシ

5月・7月・9月に発生し移動は少ないが、なかなか減らない害虫。

枝に寄生し寄生量が多いと樹勢が衰弱し、ひどい場合は枯死する。また、果実に寄生すると寄生箇所が赤色斑となる。名前の通り「カイガラ」をかぶると農薬が効かない。「カイガラ」から出てきた幼虫を狙って農薬散布するためタイミングが重要。

**防除** 休眠期に「スプレーオイル」や「石灰硫黄合剤」を散布する。  
5月に「アブロードフロアブル」や「コルト顆粒水和剤」を散布する。  
7月に「ダイアジノン水和剤3-4」を散布。  
9月「コルト顆粒水和剤」や「ダイアジノン水和剤3-4」を散布する。  
ただし、9月は幼虫の期間にバラツキが多くタイミングがずれやすいため農薬の効果が低くなりやすい。  
農薬散布だけでなく「農薬がかかりやすい樹形にする」「付いているカイガラをブラシで落とす」「被害の多い枝を更新する」などもあわせて行う。



クワコナカイガラムシ

## シンクイムシ

5月から9月まで発生し、6月と8月の発生が多い。時期的に早生種より晩生種で果実被害を受けやすい。

## ハマキムシ

5月から9月まで発生し、5月6月の発生が多い。また果実に密着した葉と果実の間に入り食害するため、収穫前まで防除が必要。

## モモハモグリガ

5月から10月まで発生し、9月の発生が多い。年6~7回発生する。食害されるとモモせん孔細菌病に似た穴が開き、多発すると落葉する。



ナシヒメシンクイによる新梢の先端枯

## 上記3種の防除

定期的な防除が必要となる。また5月までに性フェロモン剤の「コンフューザーMM」を設置し交信攪乱(ニオイで交尾をさせないようにする)を行う方法も有効であり現在使用している。コンフューザーの使用は「集団で行うこと」により効果が安定する。注文のとりまとめは「もも部会」を通じて行っている。

## サビダニ

大きさは0.2mmのため肉眼では確認できないが、被害にあった葉の表面が銀白色に輝き、早期落葉が起こり樹勢が低下し、翌年の果実品質にも影響が及ぶ。

**防除** 被害が見えたらダニ剤を散布する。

# 野菜 2022 トウモロコシ (スイートコーン)



JAでは共選出荷・直売所出荷を目的とした「トウモロコシ」の新規栽培者を募集しています。  
 オススメのポイントは次の通り  
 ・土質を選ばず、連作障害も発生しにくい  
 ・種からの栽培が容易で、初心者にもむく  
 ・土壌に残った養分を吸収し、後作の作物生育を助ける作物（クリーニングクロープ）として、輪作体系に組み込める  
 ぜひ野菜営業技術員にご相談ください。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

オススメ品種	種まき	栽培期間	収穫	目標収量
ゴールドラッシュ、しあわせコーン	5月	80~90日	8月	100kg/1アール

## 1 畑の準備

植え付けの2週間前までに苦土石灰1㎡あたり130g、堆肥を1㎡あたり2kgまで15~20cmの深さによく耕す。また、1週間前までに元肥を畑全面にまき、土とよく混ぜる。元肥は、「JAファーム野菜専用肥料」で、1㎡あたり100~150gが目安。

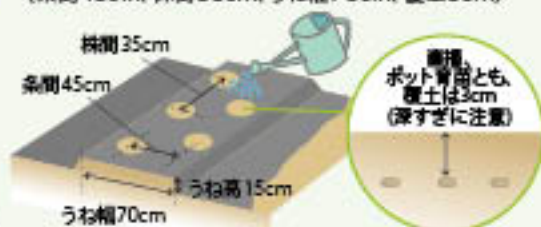
## 2 床作り・まき(直播、ポット育苗)

### ☆直播(じかまき)をする方法

発芽をよくするために、一晩水に浸ける。

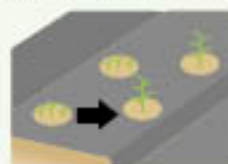


1穴に3粒まき、たっぷり水をやる。  
 (条間45cm、株間35cm、うね幅70cm、覆土3cm)



### ○間引き

本葉3~5枚の頃、生育のよい株を1カ所につき1株残す。残す株の根を傷めないよう、ハサミを使用し、根元から切り取る。



### ☆ポット育苗をする方法

ポットに培土を入れ、種を3粒ずつまき、たっぷり水をやる。



ポットをビニールで覆い保温する。



本葉2~3枚の頃、1株に間引く。

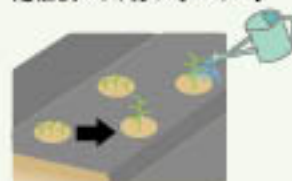


草丈15cmくらいに仕上げる。



### ○植え付け

根鉢を崩さないようにビニールポットから取り出し、植え付ける。定植後は、十分に水をやる。



## 3 土寄せ、雌穂整理

本葉5~6枚(草丈50~60cm)の頃、株元へ土寄せを行う。株の倒伏を防ぐ。

根元から出るわき芽は、取らなくてよい。ただし、根元から雌穂が出ている場合、それは取る。一番大きい雌穂をひとつだけ残し、残りの雌穂は全てかき取る。かき取った雌穂はヤングコーンとしてサラダや炒め物によい。



## 4 収穫



収穫が早すぎると糖度が十分に上がらず、遅れると粒皮がしなびたり、糖度の低下につながる。収穫適期は開花後20~25日頃、納米(ひげ)が褐変し、先端の子実が黄変した時が適期。試しむきをして熟期を確認し、収穫する。



実の先端に実が入っていないものを「先端不稔」といいます。これは雌穂の花粉が雌穂の納米(ひげ)にうまく受粉されないことが原因です。受粉されない原因は次の5つです。

- 密植になり過ぎている
- 雌穂出穂期までの草勢が弱すぎる
- 出穂~収穫期の天候不良(雨天、低温、高温、乾燥)
- 花粉量の不足
- 雌穂と雄穂の開花期がずれる(乾燥の場合になりやすい)

それぞれ、対策をしながら栽培しましょう。

## 生産資材

### JAファームオリジナル オールマイティな園芸用土

JAファームオリジナル 花と野菜のJAファーム培養土(正味25㍏)は、赤玉土、鹿沼土、ピートモス、パーク堆肥、パーミキュライト、軽石等を主原料に、植物の生長に必要な水はけ・水もち・肥料もち・通気性を満たすよう配合した、オールマイティな園芸用土です。

#### JAファームオリジナル 花と野菜のJAファーム培養土(正味25㍏)



主原料 赤玉土、鹿沼土、ピートモス、パーク堆肥、パーミキュライト、軽石 等

特徴 ●植物生長に欠かせない「水はけ」「水もち」「肥料もち」「通気性」を満たすように配合されており、草花・野菜・観葉植物・球根・宿根草・山野草・果樹・盆栽・種まき用など広い用途に使用できる。

●土壌酸度(pH)も調整済みのため、石灰等は不要で、すぐに植え付けできる。

内容量 25㍏ ※1袋でプランター(長さ55~65cm)約2畝分

価格 698円(税込)

これからの時期に植えて楽しめる「パンジー」や「ビオラ」、「葉牡丹」、「ガーデンシクラメン」の寄せ植えなどへの活用もオススメです。

JAファーム店では、お花も種類豊富にお取り扱いしております!

JAファーム篠ノ井店・松代店  
11~12月・営業日程

営業時間 AM9:00~PM6:00

定休日 水曜日

※11月23日(水・祝)は営業いたします

休業日 12月31日(土)

## 農業機械

### おいしいお米をさらにおいしく 精米機

日本人にとって「米」は日々の食卓に欠かせない食材です。米には、ご家庭により好みの品種や炊き具合など、それぞれ楽しみ方があります。最近では、「お米マイスター(一般財団法人日本米穀商連合会)」といった資格もあり、品質や嗜好による米の見極め方・選び方、おいしい米の炊き方からブレンドまで、今まで以上に米の食べ方を楽しむ人が増えています。しかし、まだ「精米」や「精米機」について知っている人は意外と少ないのです。

そこで今回は、おいしい米をお召し上がりいただく上でとても大事な機械である「精米機」をご紹介します。



PM500NE-6-2

#### イチオシ機種 ①

機種(メーカー):  
PM500NE-6-2(大竹製作所)

価格:273,000円(税込)  
大きさ:全長×全幅×全高(mm)  
960×665×1225

特徴:「異物取りアミ」「玄米シャッター」を標準装備。これ一台で籾すりと精米の仕事が完了。

#### 一回通し型精米機

能率重視で、稼切れが良くスピーディーに精米することができます。最近では、精米熱を取り除くための様々な工夫が施され、米の鮮度が劣化しにくいものもある。



RE333F

#### イチオシ機種 ②

機種(メーカー):  
RE333F(カンリウ工業)

価格:142,000円(税込)  
大きさ:全長×全幅×全高(mm)  
680×650×940

特徴:循環型100V仕様の定番機種。高品質な籾すり精米に対応。

#### 循環式精米機

ホッパーの中を米がグルグルと回ることによって、少しずつ精米される。徐々に精米するため、一般的に「やさしい精米」。炊き立ては、昔懐かしい香りが漂うと言われる。また、もち米など砕けやすい品種に対して抜群に相性が良い。

### JAスマート農業機械体感フェア2022 開催!

最新のスマート農業技術を実演・展示にてご紹介する「JAスマート農業機械体感フェア」を開催いたします。

ロボットトラクターや農業用ドローンの実演、省力化機械やICT技術を活用した農業機械を多数展示いたします。ぜひお越しください。

開催日時 11月25日(金)・26日(土) AM9:00~PM3:00

会場 安曇野スイス村サンモリッツおよび周辺駐車場

(安曇野市豊科南穂高3800-1)

※安曇野インターチェンジより車で5分



### 農業機械センター土・日・祝日の休業について

JA農業機械センターは、11月より2月中旬まで、土・日・祝日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。

# 金融

## 対象店舗のご利用でオトクな“JAカード”

JAバンクの「JAカード」を、JAグループの対象店舗\*でご利用いただくと、通常のJAカードのポイントに加えて+2ポイント還元されます。また、お作りになられていない方は、担当職員までお気軽にお声がけください！

\*JA直売所・ファーマーズマーケット・協賛所(JA-SS・ホクレンSS等)でのご利用は本特典の対象外です。

**+2%  
ポイント還元  
概要**

対象の店舗でのJAカードのご利用金額合計の2%相当分を、「JAカードわいわいプレゼント」または、「JAカードゴールドポイントプログラム」のポイントで還元します。たまったポイントはポイントプログラムのさまざまな商品やサービスに交換できます。



### 200円\*のご利用で4円相当還元 (1ポイント)

- 還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択いただいた場合の金額(1ポイントを4円で換算)を記載しています。
- 毎月1日～末日の対象店舗のご利用額を合算して、還元ポイント(1ポイントを4円で換算)します。(小数点以下は切り捨て)
- JAカードポイントプログラムについて詳しくは三菱UFJニコス JAカードWEBサイトをご確認ください。

【ご利用上の注意】●JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。また、JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードでのお支払いは本特典の対象外です。●一部の対象店舗では、クレジットカード払いがご利用いただけない場合がございます。また、一部対象外の商品、サービスがあります。●ご利用いただいた対象店舗から売上債権の到着が遅れた場合、本特典が適用されない場合があります。●本特典の内容は2022年4月現在のものであり、予告なく還元率の変更や本特典を終了する場合があります。



ぜひオトクなキャンペーン中にJAカードをお申込みください。



篠ノ井支所(塩崎支所担当) 宮坂担当

### 11月・12月 JAカード秋冬キャンペーン実施!

11月1日(火)～12月30日(金)まで、「JAカード秋冬キャンペーン」を行っております。期間中、新たにJAカードをお作りいただいた方に、「JAまごころ優待券1,000円分」をプレゼント！ぜひこの機会にJAカードをお申込みください。

- 対象 期間中、JAカード(一体型)・JAカード(単体)・家族カードをJAグリーン長野で新規申込みの方
- 特典 JAまごころ優待券1,000円分
- 注意事項
- ・JAまごころ優待券のお届けは令和5年1月下旬を予定しています。
  - ・キャンペーン期間中はおひとり様一度のみの送付となります。
  - ・Web申込は本キャンペーンの対象外となります。

# 共済

## 介護の負担に備える介護共済

介護が必要となる「要介護認定者」はこの20年で約3倍になり、介護はより身近な問題になっています。介護にかかる自己負担額ほどのくらいになるかご存じですか？介護は長期間に及ぶことが多く、かなりの費用がかかるケースがあり、誰もが無関心ではられない問題です。

### 要介護認定者は20年で約3倍に！

2000年 ■65歳以上の人口 ■要介護・要支援者  
▼  
2021年 **1.6倍に増加**\*1 **3.1倍に増加**\*2

\*1人口推計 75～79歳 ……約8人に1人  
\*2介護保険事業費総額(月額) 80～84歳 ……約4人に1人  
\*3厚生労働省「介護給付等実態調査(令和3年4月調査)」結果報告「人口統計(令和3年4月調査)」より 85歳以上 ……約2人に1人

### 介護期間

平均61.1カ月  
(5年1カ月)

※介護を始めてからの期間(介護中の場合は経過期間)  
公益財団法人生命保険文化センター「令和3年度 生命保険に関する全国実態調査」

### 介護費用(月額)

平均8.3万円

※支払った費用(給付)を0円として平均値算出  
※介護に要した費用(公的介護保険サービスの自己負担費用を含む)のうち、月々の費用(1ヶ月支払っている(支払っていない)費用)  
公益財団法人生命保険文化センター「令和3年度 生命保険に関する全国実態調査」

### JAのご提案 介護共済

JAの「介護共済」は一生運にわたって介護の不安にしっかり備える保障です。

JAの介護共済は、所定の要介護状態になったときに「介護共済金」をお支払するものです。40歳から75歳の方にご加入いただくことができます。

公的介護保険に定める「要介護2～5」に認定された時に介護共済金をお受け取りいただけます。\*1また、JA独自基準である所定の重度要介護状態に該当した場合も保障されます。\*1

### 介護共済のお受け取り要件



\*1責任開始以降に生じた病気またはけがによる場合に限り。 ※上記イラストはイメージです。共済金のお受け取りには所定の条件があります。

お受け取り要件にはJA共済オリジナルの手厚い保障がございます。詳しくはライフアドバイザーよりご説明いたしますのでお気軽にお声がけください。



若穂支所 小野担当

[22164940247]

ぶんげい

秋色に食欲誘われ手に持ちて皮をむきむき軒に吊るせり  
ぬる燗をしみじみ飲めばしみじみと未練いざない歌う舟唄  
ぬかりっ田米はうまくも難儀する何とかせねば秋の取り入れ  
めざめし夜モーツァルトに別世界静かな夜よほととぎす咲き  
コンパイン帰った後の着くずに群れる雀の賑やかさかな  
農業の後継者なくあちこちに荒廃地あり寂しく思う  
来年も田植えできるかわからない高齢化の波ひたひたと  
市街化で雀のお宿消たのか稲穂被った田圃に群れぬ  
大樽夏の盛り冬すがた三ミリタマムシ青葉喰むるる

信 藤 更 更 更 大 藤 更 更  
更 井 北 北 北 岡 井 北 北  
番 長 清 斎 北 市 飯 宮 松  
場 澤 水 藤 澤 河 島 林 井  
晴 保 裕 由 幸 慶 敷 雄 信  
嘉 子 明 一 子 史 一 子

要らぬ世話やけば火の粉が飛んでくる  
夫婦鳩仲むつまじく安堵願  
婆二人会話ちぐはぐあきもせず  
夢うつつ金木犀の香に浸る  
いくつもの顔がありますお母さん  
涼秋の燗想う暑気統れ  
絵手紙の老母の育てし秋野菜  
ワンコイン百円落ちて五百円  
新米をお先に味見塗たち  
「がんばれよ」毎朝ふれる道

松 更 川 更 藤 藤 川 藤 藤  
代 北 中 北 井 井 中 井 井  
石 柳 中 塚 岡 酒 小 桑 岡 内  
坂 澤 島 田 岡 井 林 原 澤 山  
昭 清 捷 敏 博 透 小 桑 岡 内  
江 子 治 明 英 英 井 林 原 澤 山  
子 子 子 子 子 子 子 子 子

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～

果物大好きな私にとって最高の季節です。A・コープ直売会の生産者のみなさま本当にありがとうございます。せん定、消毒、草取…等々、おいしくいただきながらご苦労を思い、一つも無駄にすることなくしています。  
(篠ノ井 消しゴムさん)  
●消費者のみなさまにご購入いただき、おいしく召し上がっていただけることが、何よりの生産者様支援です。物価高でお財布の紐が固くなるこの頃ですが、どうか地元にごこだわって農産物をお求めいただければ幸いです。

夏の厚さで弱ってしまったナスが今になってポコポコ実を付けてくれています。焼きナス、マーボーナス、お焼きなど楽しんでいます。美味しいものがありすぎてダイエットもひと休みです。(松代 トヨビーさん)  
●おいしいものを食べて、スポーツも楽しんで、秋を満喫しましょう！ダイエットは一生お休みしたいです…。

たくさん入っているカタログを見るのが楽しみです。一応全部ゆっくり見させて頂いております。  
(松代 山口さん)  
●JA職員が1冊ずつ読み、組合員のみなさまのもとへ手配りをしておりますので、見ていただけているとの感想、大変うれしいです。お役に立てる情報をお届けしてまいりたいと思いますので、ぜひ引き続きご覧ください。

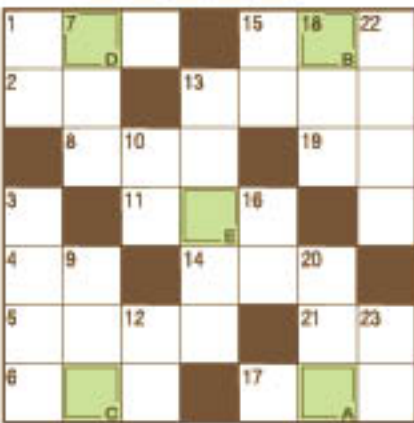
秋らしくなりやっとな草の活気も少しづつ弱くなったようです。そして夏野菜に感謝しながら片づけをえています。  
(松代 茶トラバーバさん)  
●作業お疲れ様です。感謝しながらの片づけは、作業も丁寧になりそうで、畑にもご自身にも優しいですね。

急に朝は10℃以下、秋晴れの陽気となりました。体調に気遣いながらふじの葉つみをしています。真っ赤に色づくりんご作業、コロナ禍でも古い2人ラジオをおともに楽しく過ごしています。  
(篠ノ井 勿忘草さん)  
●「日が差すとあたたかい」くらいが農作業しやすい環境でしょうか。ラジオから流れる音楽やお話で作業もはかどりますね。

[9月号の当選者/10月24日当選通知]  
○竹部美恵子さん ○笠井秀生さん  
○岸田桂子さん ○高橋綾子さん  
○小川洋子さん (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!!



ココのカギ

- 11月3日は文化の日、○○○天皇の誕生日でもあります
- 浅草寺の表参道入り口に立つ雷○○
- カップルが相むくこと
- 11月23日は○○○○感謝の日、国民の祝日です
- 不審に思う気持ち、○○○の志を覚く
- 牛や馬に与える餌のこと
- 眼科で視力○○○を受けた
- マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県○○○市は子午線のまちとして知られています
- イースター島にある巨大な石像
- 表挑のないいわさ超
- 木々が空中に伸ばすもの

タテのカギ

- 忘れないように取ります
- どんぶり、この種物の実を加工したものです
- マチュピチュは○○○帝国の遺跡です
- 「もしもし」と出ます
- 枯れ山水の庭には作りません
- 春がー、武が二なら、障は
- 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 窓よりも深いものなのかも
- 藤太郎の家来の一員
- モミジとも呼ばれることもあります
- 不公平ではありません
- 今年収穫した米のこと
- トラクターを動かすときに使う言葉



【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。
- 投稿の際には巻書をお書きください。誤字等をお間違い合せさせていただくことが増えてあります。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(に本名) ③電話番号を記入し、右記に送付してください。(作品はご本名にて掲載いたします。体号は不可です。)
- 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】

- おハガキ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)※訪問でご紹介させていただく場合があります
- 【お切】ぶんげい 11月21日(月) クロスワード 11月30日(水)  
【あて先】ぶんげい・おたより共進〒388-8007 長野市篠ノ井市地高田981-2  
JAグリーン長野 エバーグリーン部





## 肥料・生産資材等の高騰にかかるJAグリーン長野の生産者支援について

昨今、マスメディア等でも報道され、組合員のみなさまもご存じのとおり、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻や円安などの影響により、肥料をはじめ生産資材価格が急激に上昇し、農業経営において深刻な問題となっています。これをふまえ、JAグリーン長野では、「生産資材高騰対策本部」を設置し、生産者みなさまの経費負担の軽減と営農継続に向けた支援策を順次検討・実施してまいります。

## 現状の対応

昨年冬にご予約・ご注文をいただき、今秋、生産者のみなさまにお届けした「年間特別予約」の「秋肥」について、予約注文時の価格に比べ、「秋肥(野菜等)」は平均して1.45倍、「秋果樹肥料」は価格に転嫁されない有機成分が多かったことから、野菜等の肥料に比べて値上げ率は抑えられたものの、平均して1.1倍程度に値上がりました。

通例では、情勢において大幅に値上がりした場合においては、予約であっても価格を上げて提供しておりますが、当JAでは、この値上がり分をJAで負担し、予約時の価格にて提供することで、生産経費の負担軽減につなげております。

## 今後の方針

JAでは、令和4年度から6年度の中期3カ年計画に連動した継続的な営農支援対策の導入へ検討をすすめております。現在、令和5年度の生産に向けた「年間特別予約」を継続する方針を決定し、価格交渉やラインナップをまとめております。「年間特別予約」は生産者・組合員のみなさまにまとめてご注文いただくことで、量的メリットにより価格低減につながる制度でもありますので、多くのみなさまのご利用をお願い申し上げます。

また、行政の支援事業の方針が11月10日頃にJAに周知される予定となっております。一部は本誌9ページでご紹介しておりますが、詳細は「営農懇談会(12月開催)」にてご説明する予定です。

なお、「農業開発積立金」を通じて緊急対策支援も検討しているほか、令和4年度分の利用に応じた「事業分置配当金」につきましては、令和5年5月総代会の決定となりますが、みなさまに還元ができるよう事業利益の確保につとめておりますので、引き続きJA事業へのご理解とご利用をお願い申し上げます。



## 年末・年始の団らんはJAオススメ食材を!

年末・年始のご家族団らんに、JA オススメの食材はいかがですか? 「長野県産」にこだわったものから、「豪華な海の幸」まで、幅広くお取り扱い中です。お求めはお近くの職員までどうぞ!

長野県産もち米100%使用  
杵つき 生切りもち

**特長** 昔ながらの杵つき製法で粘り・コシが良い!  
**内容量** 2kg化粧箱(1kg×2袋)  
**価格** 1,490円(税込)  
**注文締切** 12月2日  
**配送** 12月上旬~

## 本ズワイガニとホタテ貝柱



**特長** 身がぎっしりの本ズワイガニふりふりな肉厚感のホタテ貝柱  
**内容量** 本ズワイガニ800g(1尾)ホタテ3Sサイズ1kg  
**価格** 12,800円(税・宅配料込)  
**配送** 12月下旬~(冷凍便)

## こちらも毎年大好評!

商品	内容量	価格(税込)
マルマ三ヶ日みかん	5kg	3,480円
南方餅だこ	400g	
北海餅だこ	400g	990円
味付け数の子	80g	

※みかんの配送は12月中下旬、そのほかは12月下旬

お問い合わせ  
各支所 または  
生活部生活課 Ta.293-1845



## 花木の栽培を始めてみませんか?

JA花き部会では、「ユーカリ」を中心に、「花木栽培」を振興しています。花木は、花づくり初心者の方にも取り組みやすく、遊休農地対策として、また、中山間地域でも栽培することができます。ぜひ花き部会の仲間になって、花木栽培に挑戦しませんか? くわしくは営農部までお問い合わせください。

## 振興している花木

- ユーカリ
- ヒペリカム
- ロシアンオリーブ
- テマリシモツケ



お問い合わせ(受付AM8:30~PM5:00)  
営農部 Ta.292-0930

A・コープファーマーズ松代店  
リニューアルオープン!

A・コープ松代店が、「A・コープファーマーズ松代店」として11月17日にリニューアルオープンいたします。改装に伴い、休業を頂戴し、大変ご不便をおかけいたしました。

今後ともぜひA・コープファーマーズ松代店をご愛顧いただき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



## りんご(ふじ)・長芋の特別販売期間について

JAでは、りんごを取り扱う流通センターで開く「ふじまつり」と、松代農業総合センターで開く「長芋まつり」につきまして、今年度も新型コロナウイルス感染症予防の観点から、特別販売日・販売期間を設けて贈答用の受付や家庭用向け品の販売をいたします。ぜひご利用ください。



ふじ即売会	会場	住所	期間	時間	お問い合わせ
	西部青果物流通センター	篠ノ井石川 428	11月26日(土)	AM9:00~PM3:00	TEL 293-4668
	信更果実流通センター	信更町赤田 681-1	11月21日(月)~26日(土)	AM9:00~PM3:00	TEL 299-2617
	真島フルーツセンター	真島町真島 1451-1	11月24日(木)~26日(土)	AM9:00~正午	TEL 285-3240
	若穂果実流通センター	若穂川田 240-1	11月23日(水)~24日(木)	AM10:00~PM2:00	TEL 282-2002

長芋大売り出し	会場	住所	期間	時間	お問い合わせ
	松代農業総合センター	松代町東寺尾 3588	11月13日(日)~12月18日(日) ※期間中無休	AM9:00~PM3:30	TEL 278-9595

お問い合わせ 各流通センター



## 組合員健康企画 ノルディックウォーキング&靴の選び方

組合員の健康維持・増進をめざした組合員健康企画！11月はノルディックウォーキングと「靴の選び方」講座です。ポールを使ったウォーキング指導だけでなく、靴の履き方、選び方についてもアドバイスしていただきます。ノルディックウォーキングを楽しく学びたい方、靴の選び方に迷っている方、ぜひご参加ください。

日時 11月21日(月) AM10:00~  
場所 南長野運動公園(北側聖火台前集合)  
講師 シューマート専属ウォーキング指導員  
兼パッチェラーシューフィッター 小林茂美氏  
シューマートシューフィッター 飯田容子氏  
参加費 無料(ノルディックポール・飲み物持参)※ポール無料貸出あり  
定員 15名(申込先着順)  
締切 11月18日(金)

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



## 灯油おまかせ配送ルートについて

JAでは、「灯油おまかせ配送」サービスを運営し、灯油おまかせ配送会員のみなさまのもとに、定期的に「灯油」を配送しています。今年度の配送ルートが確定いたしましたのでご案内いたします。まだ会員になられていないみなさまは、ぜひ「灯油おまかせ配送」をご利用ください。

灯油おまかせ配送の内容は、エバーグリーン10月号をご覧ください。お住まいの地区の配送給油所までお問い合わせください。



配送給油所 (申込先TEL)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
中央(TEL292-0635)	篠ノ井	西寺尾(篠ノ井)	—	東福寺	横田・会	調整日
西部(TEL292-8866)	塩崎・ 川柳・信里	篠ノ井・ 信里・共和	—	篠ノ井・塩崎・ 信里	調整日	調整日
信田(TEL290-3072)	高野ほか	—	田野口ほか	—	赤田ほか	—
更府(TEL299-2659)	—	吉原ほか	—	涌池ほか	—	安庭
大岡(TEL217-6511)	乙	乙・弘崎	甲・丙	甲	中牧	—
小島田 (TEL284-5695)	真島	青木島	川中島	更北	御厨・中津	—
	西条・豊栄・東条	岩野・ 清野・寺尾	配達休	大室・栄・松代・ 西寺尾(松代)	清野ほか	—
若穂(TEL282-4766)	川田	納内	保科	川田	納内	—

—………定休日 配達休…配達のみ休  
調整日…新規会員への初回配送等  
※より細かい配送地区につきましては、お問い合わせください。

お問い合わせ・申込み  
各給油所



## ご利用ください JAセルフ給油所

JAセルフ給油所にて、11月末日までお使いいただける「割引QRコード」をお届けいたします。JA管内4カ所のセルフ給油所にてご利用いただけますので、ぜひご家族みなさままでご利用ください。

こちらのQRコードをお持ちいただき機械にかざしてご利用ください  
(有効期限11月末日)





## 税務署からのお知らせ

### 令和5年10月1日から消費税のインボイス制度が始まります

税務署より、生産者のみなさまにご案内です。  
令和5年10月1日より「消費税のインボイス制度」が始まります。

これに伴い、税務署では「オンライン説明会」や「税務署での説明会」を開催しております。  
下記QRコードよりご確認ください。

#### ●オンライン説明会

毎週開催・質問はチャットにて受付

#### ●税務署での説明会

毎月2回程度開催

#### 申込方法

オンライン説明会と税務署での説明会の日程は、右記QRコードより対象ページにアクセスし、ご確認ください。  
※JAでは受付していません。



国税庁動画チャンネル  
(YouTube)  
「消費税インボイス塾」



動画投稿サイトでもご説明しております。視聴は上記QRコードよりご覧ください。なお、動画再生や視聴には大量のデータ(パケット)通信を行うため、携帯・通信キャリア各社にて通信料が発生します。

#### ★「インボイス」とは

売手が買手に対して正確な適用税率や消費税額等を伝える請求書等のことです。

#### ★「インボイス制度」とは

事業者の方が消費税の仕入税額控除の適用を受けるためには、帳簿のほか、売手から交付を受けたインボイスの保存が必要になります。

事業者の方は取引相手から求められたときは、インボイスを交付しなければなりません。

インボイスを交付できるのは、税務署長の登録を受けた「インボイス発行事業者」のみです。

令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として、令和5年3月31日までに登録申請を行う必要があります。

インボイス制度に関する一般的なご質問やご相談は「軽減・インボイスコールセンター」にお問い合わせください  
フリーダイヤル 0120-205-553  
AM9:00～PM5:00(土日祝除く)

#### 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のうごき

#### 理事会(第8回) 10月27日(木)

##### 協議事項

- 期中決算監事監査報告について
- 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)
- 売却土地の不動産売買契約解除ならびに固定資産取得について
- 賦課規程等の変更について
- 常農懇談会の開催について
- 長期開発事業について

#### 監事会(第6回) 10月21日(金)

##### 協議事項

- 令和4年度 期中決算監事監査報告について
- 監事監査規程および監事会規則の改定について

#### 協同の成果(令和4年9月末)

農産物販売高	30億8,384万円
購買品供給高	35億1,163万円
貯金	2,105億3,749万円
貸付金	419億3,829万円
長期共済保有高	5,647億1,400万円
****	
組合員数	20,418名
正組合員	9,381名
准組合員	11,037名

#### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

##### ●コンプライアンス幹事会・・・10月17日(月)

- コンプライアンスの実践状況について(9月)
- 自主検査の実施状況について(同)
- 課内会議の意見集約について(同)

##### ●経営会議・・・10月18日(火)

- コンプライアンスの実践状況について(9月)
- 自主検査の実施状況について(同)
- 課内会議の意見集約について(同)
- コンプライアンス研修

「不祥事未然防止に向けた取り組みについて」

##### ●JA長野県内部統制確立に向けた重点化対策(共済事業)の取り組み

・・・10月

・県下統一月間として、共済事業における適正な共済推進および現金収納について点検を行った。

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/jagmnagano>)



地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消

vol.162

## 【材料】4人分

ほうれん草	400g
かき(牡蠣)	300g
A 酒	大さじ3
レモン汁	小さじ1
バター(かきを炒める用)	大さじ1
バター(添える用)	大さじ2
小麦粉	大さじ4
バター(ホワイトソース用)	大さじ3
牛乳	500ml
塩	少々
こしょう	少々
顆粒コンソメ	小さじ4分の1程度
粉チーズ	大さじ2
パン粉	少々

## 【作り方】

- 沸騰した湯に塩(分量外)を入れ、ほうれん草を茹でる。湯から上げて冷水にさらして冷ます。水気を絞り、4~5cm幅に切る。
- かきは塩水で洗い、水気を拭き取る。④を振りかける。
- フライパンにバター(かきを炒める用)を中火で熱し、②を汁ごとに入れてサッと炒める。塩・こしょうをして、かきはザルにあげ、汁はボウルに取って残す。

# ほうれん草とかきのグラタン



- 鍋にバター(ホワイトソース用)を熱し、小麦粉を少しずつ加えながら焦げないように炒め、牛乳も少しずつ加え、ダマにならないように炒める。⑤の汁を加え、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ほうれん草とかきをボウルに入れ、ホワイトソース(3分の1の量)をかけて混ぜる。バター(分量外)を塗った耐熱容器に移し、上から残りのホワイトソースをかけ、小さめに切ったバター(添える用)をとこるところに載せ、粉チーズとパン粉を全体に振りかける。
- 200℃に熱したオーブンで焼く。大皿の場合は10~15分程度、小分け(小皿)の場合は、8~10分ほど様子を見ながら焼き、焼き色がついたらできあがり。



1 サッと茹で、冷水にさらし、色よく仕上げます。



2 かきを炒めた際の汁は残す。



3 ホワイトソースはダマを防ぐため、材料を少量ずつ入れる。

ほうれん草とかきのうまみと栄養がたっぷり詰まった、冬にぴったりのグラタンです。



女性部更北結支部 まっぼっくりのみなさん

## 今月の主役



JA長野厚生連

南長野医療センター 第一病棟 栄養科

## ほうれん草

ほうれん草には鉄やビタミンAをはじめ、さまざまな栄養素が含まれます。代表的な栄養素としては、鉄、ビタミンA、ビタミンC、カリウムが挙げられます。鉄は鉄欠乏性貧血の予防に効果があります。不足しがちな栄養素なので、積極的に摂りたい栄養素です。ビタミンAは、目の正常な機能の維持や、皮膚や粘膜の健康に必要な栄養素です。また、ビタミンAの中でも、野菜に含まれるβ-カロテンには抗酸化作用があり、老化、免疫機能低下の原因となる活性酸素を取り除く働きがあります。ビタミンCは、コラーゲンの生成に必要であるほか、ビタミンA同様に抗酸化作用を持ちます。また、植物性の

食品に含まれる鉄の吸収を助ける働きを持ち、ほうれん草に含まれる鉄を効率よく摂取するのに役立ちます。カリウムは、体内のナトリウムを排出させる働きがあるため、塩分の取り過ぎが原因となる高血圧の予防や、むくみの対策としても効果的です。ほうれん草は、旬である冬に収穫されるものと比べると約3倍もの差があります。これは生育時の温度が関係しており、低温で育つことにより、栄養成分量が増加すると考えられています。冬のほうれん草は、寒さに耐えられるように甘味が増すため、おいしく食べられます。これからの時期の食事にぜひ取り入れたい野菜です。

EverGreen 2022 Vol.345

発行所: グリーン長野県産品協議会 長野市東区/井本館 電話: 026-283-261-2 TEL: 026(293)2000(代) 印刷: PO印刷(株)

発行所: 古紙配合率70%以上の再生紙を使用しています

休日・夜間緊急連絡  
管轄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

■幹線(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