

# EverGreen

エバーグリーン

特集 肥料価格高騰対策



## “当たり前前”に守る農業

ぶどう・長芋生産者 倉田 康弘さん



倉田康弘さん(35)は松代町出身、24歳の若さで就農し、今年で就農11年目です。

倉田さんは就農前、東京でWeb通販関連の会社に勤めていましたが、体調を崩し、帰郷。地元での転職活動の最中、農業を営む祖父が急逝し、突如として農業承継の課題が持ち上がります。「農業があることが倉田家にとって当たり前だったから、家族の誰もが手放すことは考えられなくて…とりあえず自分がやってみるかという気持ちだった」と、孫の倉田さんが祖父の地盤を継ぎました。

農業に関する知識が無いなかのスタート。JAや文献、また、当時祖父の作業を手伝っていた「母」と、土日には農業に携わる「父」の農業経験を頼りに、「作業は進めることができた」といいます。しかし、ふたを開けてみると「収入≪経費」の経営に「ガツカリ」。その上、大型の農業機械が相次いで故障し、作業や経営、生活までもひっ迫。他の野菜栽培を試みたり、給付金を活用して機械の更新をしながら経営改善に取り組みましたが、栽培上の失敗も重なり、父からの資金援助がなければ経営が成り立たない状況に悩み、「後ろめたさ」を感じていました。

悩みが解消に向かったのは6年前、電線設置の技術を持つ近所の人の協力を得て、37アールのぶどう棚を最低限のコストで「自力改修」したこと。その棚で「種なし品種」を栽培し、その間に「種あり巨峰」を「種なし品種」に切り替えたことで、ぶどうの収入が増加。

加えて、長芋の栽培面積も拡大することで、安定経営に近づけています。

「農業は稼げない」「若い人がやりたがらない」とい

う声がある昨今、「自分も、農家になった以上、農業だけで稼がないと、っていうプライドがあつて、最初はそれができない自分に落ち込んでいた」と倉田さん。「でも若いうちに始めれば、その分のアドバンテージもあるし、農業は自由度も高いからこそ、組み合わせ方や考え方次第だ」と、自身も経営スタイルを模索し、現在は、収入に悩んだ時期にやっていたアルバイトを副収入にすることで生活や気持ちに余裕を持ちながら、「農業収入の最大化」に向けて、ますます農業に力を入れています。

「お客さんのために、とか、農業に対しての熱い想いを語るわけじゃなくて申し訳ないけど…素のままの自分を見てもらって、こんな農家もいるんだと思ってもらえれば良いか」と、飾ることなく、「当たり前前」に、農業を守り続ける倉田さんです。



「いい芋がとれた」と収穫

氏名(年齢)：倉田康弘さん(35歳)  
営農地域：松代町・榑ノ井東部地区  
栽培品目(品種)：ぶどう(52アール)・長芋(40アール)・水稲(20アール)  
主な出荷先：JA流通センター、直売所、個人経営  
農作業従事者：本人、母、父、季節雇用



## りんご「サンふじ」出荷最盛期へ

りんご部会で11月、「サンふじ」の出荷が本格化しました。大きな自然災害に遭うことなく着果量も確保された今年、生産者は、凍霜害で大きな被害を受けた昨年の分も取り返そうと、出荷量の拡大に意欲を見せています。

部会では、11月3日から8日まで支部・地区ごとに出荷講習会を開催。市場出荷用と家庭向け用とを分ける生産者段階の一次選果を徹底し、品質統一と手取りの向上につなげることを確認しました。

4カ所の流通センターでは、11月8日から順次選果作業を開始。光センサー選果機で大きさや糖度、着色を計測し、等階級別に荷をまとめ、市場へと出荷しています。JAでは市場出荷や贈答用なども含め、450トンの取り扱いを計画しています。



講習会で一次選果のポイントを説明



選果台にりんごを運ぶ



家庭向け品を販売(若穂会場11月23日~24日)

## コロナ対策して「サンふじ」PR

JA 自己改革

りんごを扱う流通センターは11月21日から26日まで、4会場でそれぞれ「ふじ即売会」を開きました。会場内の間隔を広げ、数日間に分けて行うなどと新型コロナウイルス対策を講じながら、来場客に旬の「サンふじ」をアピールしました。

毎年長野市外から購入に訪れるという客は「こちらのサンふじは味が良く、親戚に贈るととても喜ばれる」と話し、購入品を吟味していました。

りんごで感謝を伝え  
回復願う

JAでは、11月22日の「長野県りんごの日・いいふじの日」にあわせ、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「サンふじ」を贈りました。組合員・地域住民を支える医療関係者への感謝と利用者の回復を願い、JA役員が院長へお渡ししました。

宮下俊彦統括院長(左)へ渡す栗林組合長(右)  
(篠ノ井総合病院)中村裕一統括院長(左)へ渡す安藤常務(右)  
(長野松代総合病院)

目次

Green Spot	2
Green Topics	3
Special Issue 特集	6
Member's Power	10
農力アップ塾	12
今月の推し!	14
健康長寿学	16
JAポスト	17
Green Information	18

今月の  
写真

## 第10回フォトコンテスト「晩秋」

表賞 納賀  
撮影者 宮澤一夫  
撮影地 松代  
撮影月 2021年11月上旬  
購評 (フォトコンテスト審査員)  
本画を思いつく作品です。静と背景の長年組のパランス、農作業の女性の構図が良く、季節感にあふれる作品です。

## 安定量の出荷で「安定価格」を



花き部会花木専門部は11月2日・4日、「ユーカリ」の出荷目合わせ会を篠ノ井の東部青果物流通センターで開きました。2回に分け62人が出席。営農技術員が販売情勢や今後の見通し、出荷規格などを説明しました。ユーカリは、近年各産地で生産量が増えている品目。「産地との差別化」に向けて品質をそろえるとともに、流通量の増加による価格下落を防ぐため、出荷量に「山」を作らず安定的に出荷するよう営農技術員が要請しました。渡邊建夫専門部長は、「今年の1月・2月は寒く、株落ちがあり、“作る元気がなくなった”との声も聞くが、需要は安定しているので、栽培を続けてほしい」と話しました。専門部では、11月下旬から12月と、2月から4月の間に計25万本の出荷をめざします。



見本を示して規格を説明

## 「ストック」栽培拡大



花き部会は11月14日、「ストック」の出荷目合わせ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5人が出荷規格などを確認しました。



ストックはトルコギキョウの生産者を中心にハウス内の連作障害対策で導入され、面積は昨年の3倍に拡大。12月まで5万本の出荷をめざします。

ベテラン生産者宅が補給のコツを伝授

## 地域に根ざしたスーパーマーケットへ A・コープファーマーズ松代店 リニューアルオープン



(株)長野県A・コープと当JAは11月17日、A・コープ松代店を「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しました。店舗内は、「店舗の顔」となる生産者直売コーナーを広げ、内装・外装を一新し、インスタペカーを設置するなど、大幅に改装しました。

当日は、開店前から多くの来店客が詰めかけ大盛況。直売出荷者は「とても綺麗な売り場になり嬉しい。もっと出荷していきたい」と意気込みました。

栗林組合長は「JAは組合員の生活と農業を守ることが本命。直売を通じて農業所得の向上につなげ、地域のみなさまにますますご利用いただけるお店にしたい」と話しました。



新しくなった店内で買物を楽しむ

## 希少な花 出荷始まる



花き部会は11月21日、篠ノ井の東部青果物流通センターで「ユーフォルビアフルゲンス」の出荷目合わせ会を開きました。この花は、当JA管内の生産量が9割を占める「希少な花」。苗づくりなどの手間から栽培者が減り、今年は生産者2戸が栽培を守ろうと取り組んでいます。

目合わせ会では、営農技術員が各戸の出荷時期や数量などを聞き取り、2万本の出荷をめざし、安定販売に取り組んでいくことを確認しました。

JAは、ユーフォルビアフルゲンスの生産者を募集し、絶やさないように努めたい考えです。



生産者とJA職員が情報共有

## 「りんごパワー」で応援

JA自己改革

JAは10月29日、篠ノ井の南長野運動公園長野Uスタジアムで開かれた2022-23Yogibo WEリーグ第2節「AC長野パルセイロレディース対マイナビ仙台レディース」戦の冠スポンサーを務めました。ホームゲームの開幕戦を飾る試合として、会場に訪れた約1,200人の観戦客や全国の視聴者に向けて、「JAグリーン長野産の農産物」をPRしました。

会場では、両チームに「シナノスイート」「シナノゴールド」を贈呈し健闘を祈念。来場客に対しては「りんご三兄弟セット」を抽選でプレゼントし、旬の味をアピールしました。

安藤常務は、「ぜひグリーン長野の農産物を食べ、一緒にAC長野パルセイロレディースを応援してほしい」と呼びかけました。試合は残念ながら敗戦となりましたが、パルセイロサポーターは「試合に負けてくやしいが、りんごを貰えてうれしかった」と話しました。



両チームに「シナノスイート」「シナノゴールド」を贈呈

## 「このりんごが一番好き！」



「有旅ビューりんごオーナー実行委員会」は11月19日・20日、篠ノ井有旅のりんごオーナー園で「りんご収穫会」を開きました。今年度は全国から77組・87本の予約があり、園主の生産者が丹精込めて育てた「サンふじ」を、オーナーが収穫しました。東京から訪れた親子は「スーパーで買うよりおいしくて、3歳の息子は、このりんごが一番好き」と話し、りんご狩りを楽しんでいました。



親子で収穫「うまくとれるかな？」

## 農業体験で生活を彩って



JAと更級農業高校が開く「親子ふれあい農業塾」が11月5日、今年度の最終回を迎えました。受講生13組が参加し、収穫作業、ミサンガづくり、閉講式に臨み、最後に修了証を受け取りました。

収穫作業では、ダイコン・カブ・サツマイモを、高校生と受講生親子が協力して掘り取りました。児童は「たくさんとれて楽しかった。大きいサツマイモにびっくりした」と喜びました。

閉講式では、高校生代表が受講生児童に向けて「この農業体験が生活の彩になっていれば嬉しい」とメッセージを送りました。



「大きいのがとれた！」 修了証を授与「一年間お疲れさまでした」



## 労力負担かけず 手取り確保に

11月に入り、野菜部会根菜専門部主力の「長芋」が本格的に出荷されています。このなか、生産者手取りの確保・向上と選別労力の負担軽減をめざした「契約価格販売」の規格も11月8日から出荷開始。この規格には生産者41人が取り組みます。

松代農業総合センターでは、職員が出荷物の品質を確認。今期産は契約量121トンの出荷をめざしながら、長芋生産の維持に努める考えです。



出荷された契約長芋を確認

# 肥料価格高騰対策



昨今、さまざまなモノが値上がりをしているなか、農業においても、肥料や農業生産資材の価格の高騰が顕著となり、生産者は非常に厳しい経営を強いられています。JAでは、少しでも生産者のみなさまの経費負担を軽減するべく、対策を講じていく考えです。

## 値上がりの背景

「土づくり」に使用される肥料のうち、「化学肥料」と呼ばれるものは一般的に化学燃料(原油、天然ガス)や鉱物資源(リン鉱石、カリ鉱石等)が原料として使用されています。肥料の三要素である、窒素(N)、リン酸(P)、カリウム(K)のほとんどは化学肥料でまかなわれており、多く生産者が化学肥料を農業の現場で活用しています。



この「化学肥料の値上げ」が2022年春より顕著なものとなっています。この要因は、「不安定な国際情勢」。ロシアによるウクライナ侵攻によって、原料・原油の生産国上位であるロシアへの経済制裁が供給の停滞を招き、これによる国際価格の大幅な上昇、加えて、中国の輸出規制、肥料の運搬に利用される船舶燃料の高騰、大消費国の需要拡大、円安などが重なるなどこの値上がりには、複数の理由が複合的に関係しています。(資料:農林水産省「肥料をめぐる情勢」)

日本では、化学肥料は製造コストの約6割を原材料費が占め、原料のほぼ全量を「輸入」で調達するため、国際価格や運送費の影響を大きく受ける構造となり、今後もさらなる値上がりが懸念され、回復の見通しは立っていないのが現状です。(資料:農林水産省「肥料をめぐる情勢」)



当JAでは「JAグリーン長野 生産資材高騰対策本部」を設置し、国際市況の影響を少しでも緩和するため、国や県等の行政による支援策に関して、情報を生産者のみなさまにおつなぎしながら積極的にご活用をいただくとともに、JA独自の支援策を検討し、みなさまにご利用いただきながら、「コスト削減」を支援し、生産者のみなさまの「営農継続」につなげたい考えです。

## 対策

農林水産省やJAで提唱する、生産者お一人おひとりが実践することのできる肥料高騰にかかる、「コスト削減」の工夫をご案内いたします。

### point ① ① 土壌分析診断を受けましょう

定期的に「土壌分析診断」を行うことで、土の肥料成分の過不足を客観的な数値として「見える化」することができ、適正な施肥を把握できるとともに、施肥設計の効果的な見直しや減肥につなげることができます。

先月号のエバーグリーンでも「土壌分析診断」を特集しておりますのでご覧ください。



### point ② ② 局所施肥・部分施肥をしましょう

局所施肥・部分施肥とは、肥料をほ場全面に施す「全面全層施肥」とは異なり、「畝だけ」「マルチの下だけ」「作物を植える溝だけ」に施用することで、作物に効果的に利かせつつ、施肥量を抑えることができます。



### Point 3 作物別に必要な肥料の量とタイミングを把握しましょう

作物により必要とする肥料の量が異なり、また、同じ作物であっても栽培(収穫)期間の長さや栽培時期により、必要な肥料の量や施肥時期が違います。  
栽培する作物が必要とする肥料の量や施肥のタイミングを営農情報等で把握して適正量を使用しましょう。



### Point 4 使う肥料を見直しましょう

値上がりが続く「化学肥料」の割合を減らし、比較的に値上げの幅が小さい「有機肥料」や「堆肥」「緑肥」などの割合を増やしてみましょう。また、同じ成分の肥料を比較して、銘柄を変更することも一手です。

#### 堆肥

堆肥は主に土壌改善(改良)と栄養素の供給の効果がありません。一方、肥料は堆肥では満たせない三大栄養素を補うという役割があります。堆肥と肥料はその目的(効果)は違いますが、「堆肥」の有効活用で、化学肥料の減肥と費用抑制につながります。

原料別 肥効	もみ殻	パーク	稲わら	牛ふん	豚ふん	鶏ふん
土づくり効果	大	大	中	中	小	小
肥料効果	小	小	中	中	大	大
	肥料効果は小さい			肥効は即効性、化学肥料に近い成分		

【堆肥の種類】堆肥の種類を大別すると、「植物性」「動物性」に分けられます。分量に差があり、植物性は、肥料分が少ないものの土壌改良効果が高く、動物性は適度な肥料効果が望めます。

#### 緑肥

緑肥は、イネ科(エンバク野生種やライムギ)やマメ科(ヘアリーベッチやレンゲ)の植物そのものを肥料の一種として土にすき込んで利用するものです。

緑肥には土壌に有機成分を補給し土の団粒化や下層の硬度・透水性の改善につなげる効果があるほか、土壌中に窒素を固定したり、養分の蓄積、微生物の増殖促進をはかる効果があります。

### 化学肥料と有機肥料の特徴と違い

元肥には有機肥料、追肥には化学肥料などと、それぞれの特徴に合わせて使い分けることも有効です。

#### 【化学肥料】

- 原料は空気中の窒素や鉱物などの無機物
- 全体的に即効性が高く、持続性は低い
- 微生物の影響を受けず、植物に吸収されやすい
- においやガスが発生しない
- 有機肥料のような土壌改良効果はない
- 過剰使用すると「肥料やけ」(根が障害を受け、しおれたり枯れたりすること)が起こりやすい
- 工場で大規模生産が可能のため、安定した品質のものが手に入る

#### 【有機肥料】

- 原料は、植物性または動物性の有機物
- 種類によって異なるが、全体的に即効性は低く持続性が高い
- 植物の微量必須要素(銅、亜鉛等)の給源としての効果も期待できる
- 土壌改良に良い
- 微生物の働きによって分解状況が変わるので、量の調整が難しい
- 過程でガスが発生するものや、においが強いものもある
- 自然の素材を発酵・熟成させて作るため、肥料ができあがるまでに時間がかかる
- 原材料に限りがあるために大規模生産は難しく、その分価格は高め

### 肥料袋の記載事項を確認しましょう!

肥料の効果を把握して使っていますか?使用前には必ず、肥料袋(裏面)に記載されている情報をよく読みましょう。

保証成分の含有量を見ると、窒素、リン酸、カリウムの含有量(%)がひと目でわかります。ただし、この数字は、「パーセンテージ(%)」です。「kg」ではないことに注意しましょう。



▲肥料袋裏「保証票」

商品名が保証成分である場合も、商品名が保証成分でない場合もあります。確実に保証成分を確認するには、裏面の「保証票」の記載を見ましょう。



▲肥料袋表

使用上の注意も確認しましょう。肥料の中には、他の肥料と混ぜると効果が失われたり、危険な反応を起こす組み合わせがあります。

## 5年間特別予約を使いましょう!

JAでは、農業用生産資材の価格負担軽減策として、「肥料」「農薬」「果実袋」を通常の価格よりもお値打ちにご購入いただくことができる予約注文制度「年間特別予約」のご利用をオススメしております。



### ポイント①

その都度購入するよりも安い!

年間特別予約でご注文いただく肥料・農薬・果実袋は、「予約販売特別価格」として、当用※購入よりも価格を抑えてご用意しています。

※必要時にJAファーム店頭等で都度購入する

### ポイント②

重点品目は特にオトク!

「重点品目」とは、JAが推進する栽培品目のうち、特に必要で重要となる資材をピックアップし、予約数量を積み上げることで価格メリットを打ち出し、競合店に負けないような価格で提供する品目です。

#### 重点品目価格の推移(BBやさいN450の場合)

	予約注文価格	通常(店頭)価格	推移
2年度生産用 (元年度12月時点)	2,480円	2,730円	—
3年度生産用 (2年度12月時点)	2,450円	2,690円	↓値下げ
4年度生産用 (3年度12月時点)	2,650円	2,890円	↑値上がり
4年度生産用 (4年度0月時点)	2,650円 (前々置き)※	4,340円	↑値上がり
5年度生産用 (4年度12月時点)	4,290円	4,830円	↑値上がり

※肥料は年に2回価格改定があり、令和4年生産分については、令和4年6月に大きく値上がり、その後、さらに価格が上がっているのが現状です。予約注文については、4年度生産用については、途中で大きな値上げがあったものの、JAが補てんすることで、予約注文価格にてみなさまにお届けいたしました。

### ポイント③

肥料直接引取で配送費を軽減

予約注文をしていただいた「肥料」は、春と秋の2回、ご予約いただいた生産者のみなさまに、指定のJA施設に取りに来ていただく「直接引取」(通称:自己取り)にて配布し、配送料の削減につなげています。

### ポイント④

代金決済は農産物精算後

年間特別予約でご注文いただいた生産資材の代金決済方法は、JAにお持ちのお口座により引落しをさせていただきます。

引落し時期は、注文いただいた年の9月(農薬は9月・12月)となります。農産物の精算時期に引落しをさせていただくことで、生産者の負担を軽減しています。この決済方法は、生産者とJAの信頼関係ならではの制度です。

#### 年間特別予約ラインナップ数

【水稲・野菜・花き編】

春夏肥料73種類 秋肥料40種類  
農薬264剤

【果樹編】

春夏肥料15種類 秋肥料14種類  
農薬131剤 果実袋33種類

JA管内で栽培される主な作物に合わせて、必要とされ得る品目をピックアップしたものです。

通常価格 ▶ 予約(概算)価格値下げ率

3% ~ 24%

品目によって  
値下げ率が異なります

#### 重点品目ラインナップ

##### 【肥料】

- グリーン長野オリジナル水稲一発肥料2
- グリーン長野土づくり肥料「田んぼの力」
- サンライムプラス(粒) ● BB473S
- BBながいも一発肥料2 ● BBNK追肥20号
- BBやさいN450 ● BB有機オール8号
- グリーン長野果樹専用有機入り72
- グリーン長野果樹用総合土づくり肥料「果樹の力」

##### 【農薬(殺菌剤・殺虫剤・除草剤)】

- アーデントフロアブル ● アーデント水和剤
- アットウゼットジャンボ ● パスタ液剤
- ICボルドー412 ● ICボルドー66D など

##### 【果実袋】

- シャインD(19号・20号)I型 ● もも二重袋

注文資材	直接引取時期
春夏肥料	2月~3月
秋肥料	7月~8月

(配送した場合の料金参考:55円/20kg1袋あたり)

注文資材	使用時期	代金決済時期
春夏肥料	2月~7月	9月の決済日
農薬	2月~9月	9月・12月の 決済日
秋肥料	8月~9月	9月の決済日



## ポイント⑤

## 利用金額に応じてキャッシュバック

年間特別予約でご注文いただいたご利用金額に応じ、JAの事業年度終了後、「事業分量配当金」として、生産者のみなさまにキャッシュバックいたします。なお、ご利用金額には、JAの資材店舗で口座引落としにてご購入いただいた肥料・農薬・果実袋の利用額も含まれます。

## 事業分量配当金とは

事業分量配当金は、定款第68条第2項に定められている配当方法のひとつであり、組合員の事業利用によって生み出された剰余金の範囲内において、JAが設定する配当基準に基づき、事業利用分量に応じた配当金を組合員に還元するものです。

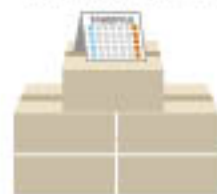
「年間特別予約」は、事業分量配当金による還元対象事業として設定しておりますので、JAの事業状況に応じて決定された一定の配当率に基づいて、配当(還元)をさせていただきます。

※なお、事業分量配当金は、毎事業年度の剰余金の範囲内において配当するため、その年度の状況によっては、確実な還元をお約束できないことをご理解ください。



## 年間特別予約の継続には生産者・組合員のみなさまのご協力が不可欠です!

生産者・組合員のみなさまのご利用なければ、年間特別予約を続けることができません。多くの方のご注文をお願いします。



● 必要な資材は、「年間特別予約」を通じ、あらかじめ全量ご注文ください。  
多くの生産者・組合員のみなさまに多数のご予約注文をいただくことで、大量発注によって商品代金や輸送費のコスト削減につながります。

● 肥料の直接引き取りにご協力ください。  
生産者・組合員のみなさまに直接JAに引き取りに来ていただくことで、配送費や保管料(固定費)の削減につながります。



● 年間特別予約注文用の冊子を受け取られる方は、確実にご注文をお願いします。  
年間特別予約注文用の冊子「施肥・防除の手引き」は、生産部会や各資材店にて配布しておりますが、冊子を受け取られたのち注文がない方や、組合員以外の方より冊子のみをご希望されることがあります。ご注文数が少ない場合や流用される場合に、冊子の有料化などを検討せざるを得ません。



冊子の作成につきましてもコストがかかっておりますので、ご理解とご注文をお願いします。

## 令和5年度年間特別予約注文締切

令和5年1月13日(金)

年間特別予約注文用の冊子「施肥・防除の手引き」は、農家組合・生産部会を通じて配布いたします。ご注文を希望される方で、冊子が届いていない方は、JAファーム店、営農資材センター、各支所にてお受け取りください。

## 国による肥料価格高騰対策(農林水産省)

肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者のみなさまの「肥料費」を支援するための「肥料価格高騰対策」(農林水産省)が実施されます。

くわしくは、営農懇談会(12月)にてご案内いたします。なお、農林水産省ホームページでも確認いただけます。対象となる方は、有効にご活用ください。



JAグリーン長野では、引き続き、生産者・組合員のみなさまの生産経費の負担軽減に向けて、生産資材高騰対策本部を中心に施策を検討し、実施してまいります。

【参考】●肥料関係情報「肥料価格高騰対策事業」農林水産省、[https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s\\_hiryoy/220729.html](https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_hiryoy/220729.html)

●肥料関係情報「肥料のコスト低減」農林水産省、[https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s\\_hiryoy/220729.html](https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_hiryoy/220729.html)

●農文協(2020)、「今さら聞けない肥料の歴史はんのか」、一般社団法人農山漁村文化協会

## 久しぶり！女性部大会で交流



女性部は11月22日、稲里町のグリーンホールミナミで「女性部大会」を3年ぶりに開きました。女性部員130人が新型コロナウイルス対策を講じて出席し、部員同士で交流を深めたり、8グループのステージ発表を楽しみました。

女性部員は「久しぶりに会えた方もいて嬉しかった」「活気が戻ってとても嬉しい」と話しました。小林浜子女性部長は、「コロナだからできないのではなく、できることをみなさんと一緒にやっていきたい」とあいさつし、さらなる女性部活動への協力を求めました。



手話グループの発表に合わせて手話に挑戦する会場

## 小学生と手芸で交流



作り方を手取り足取り教える女性部員



女性部若穂総支部は11月1日、若穂の川田小学校手芸クラブの講師を務めました。学校の依頼のもと、地域交流・貢献をめざしたもので、3人の部員が、4・5年生の6人のクラブ員に赤と緑のクラフトテープを使ったクリスマス用のリース作りを教えました。女性部員は、児童一人ひとりに、リースの編み方を実演しながら説明。最初は編み方に苦労していた児童も、「慣れたら簡単にできた」と、女性部員の手を借りることなく作業を進めました。女性部員は、「理解度が早く驚いた。黙々とやってくれていて偉い」と称賛し、児童と簡単な会話を楽しんでいました。

## 楽しんで稲刈体験



青壮年部篠ノ井支部と川柳支部は11月2日、篠ノ井小学校5年生の稲刈・はぜ掛け作業を支援しました。14アールのほ場に自ら手植えをしたものを、昔ながらの手刈りで1日ばかりの作業。部員は鎌の扱い方や株の結束方法を伝えたのち、児童とともに作業に取り組みました。児童は「楽しい」「結ぶのが大変」など感想を寄せつつ、元気いっぱい稲刈。古島正隆篠ノ井支部長は「子どもたちと楽しみながらできる機会になってよかった」と話すとともに、「地元でも米が作られていることを思い出として残してもらえればうれしい」とメッセージを送りました。



児童の作業を手伝いながら見守る青壮年部員



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

## 近江 祝！「近江日野産日野菜」GI登録

グリーン近江は、管内の日野町で生産される伝統野菜「日野菜」を、特定産地ならではの品質や特徴がある農産物の名称を保護する地理的表示(GI)に認証してもらおうと、6年前から手続きを進め、今年10月21日に、「近江日野産日野菜」という名称で農林水産省に登録いただきました。滋賀県では、「近江牛」「伊吹そば」「近江の地酒」に続く4例目になります。

「近江日野産日野菜」は、同町で室町時代から栽培され、現在も原種が守り続けられています。細長い形が特徴で、根の上部が濃い赤紫色で漬物に加工するとき発色剤を使わなくても酢だけで安定して桜色に色づきます。

大林茂松代表理事組合長は「若い世代にも食べてもらえるよう、商品開発に注力したい」と意気込みました。



証書を持つ関係者と藤本眞也農水政務官(右から3番目)

## 秋冬の癒しに



女性部3総支部(篠ノ井・川中島町・若穂)は11月中、それぞれに「寄せ植え」をJA施設で行いました。秋から冬に咲く花を使った寄せ植えで、寒い時期にも花を楽しもうと企画したものです。

生花店から講師を招き、花の特性や組み合わせのポイントなどを教わったのち、女性部員は色や高さを考慮しながら、5~8種類ほど花を選び鉢に植えました。部員の一人は「同じ花を選んでも、同じような鉢にならないところが面白い」「寒くても室内で長く楽しめるように選んだ。花を見て心がホッとするような時間を過ごしたい」と話しました。



好みの花を選ぶ(篠ノ井)



互いに作品を品評(川中島町)



講師から説明を受ける(若穂)

## 斜面草刈の労力軽減めざす



青壮年部信更支部は信更町のほ場で11月16日、「ラジコンスパイダーモーター」の実演会を開きました。生産者の高齢化や若手生産者の農地の大規模化が進むなか、安全かつ効率的に斜面等の除草ができるように、機械の導入・検討のきっかけづくりをめざしたものです。支部員やメーカー、JA職員ら12人が集まり、ISEKIアグリ「RCSP530」の実演を見学し、操作も体験しました。部員の一人は「実際に見れる時に検討して、少しでも労力を軽くして、農業を続けられる体制を整えられれば良い」と話しました。



操作を体験する青壮年部員

## めでたい鶴亀を編もう



JA女性カレッジは篠ノ井のくらしのセンター会議室で11月17日と24日、「わら細工」に挑戦しました。両日あわせて16人が参加し、稻わらを使って「鶴」と「亀」の飾りを編みました。



編み上げていく受講生

## クリスマス飾りをつくる



女性部有志4人は11月24日、真島町の児童館で、児童12人に「クリスマスリース」づくりを指導しました。



女性部員が手厚い指導

## 組合員健康企画

健康な体づくり~いつまでも自分らしく過ごすために~

長野松代総合病院リハビリテーション部 理学療法士&作業療法士 健康体操・健康講話

JAは、組合員のみなさまの「健康維持・増進」に向け、「組合員健康企画」を開いています。

1月の企画は、「健康な体づくり~いつまでも自分らしく過ごすために~」をテーマに、長野松代総合病院リハビリテーション部の理学療法士と作業療法士を講師に迎え、健康体操と健康講話を行います。

冬の寒さやコロナ禍により巣ごもり生活になっていませんか?歳を重ねても、いつまでもイキイキと元気に過ごすために、一緒に体を動かしながら、健康な体づくりの秘訣をお話します。

お問い合わせ・申込み  
生活部生活課 TEL293-2061

日時	令和5年1月27日(金) PM1:30~
場所	グリーンパレス3階ホール(篠ノ井布施高田961-2)
内容	「健康な体づくり~いつまでも自分らしく過ごすために~」 歳を重ねても、いつまでもイキイキと元気に過ごすために、一緒に体を動かしながら、健康な体づくりの秘訣をお話します。
対象	おおむね55歳以上(対象年齢に至らなくても興味のある方はお問い合わせください)
講師	長野松代総合病院リハビリテーション部 理学療法士および作業療法士
参加費	無料
定員	30名(先着順)
備考	体を動かすことのできる服装でお越しください タオルやお飲み物は各自ご用意ください
申込み締切	生活部生活課(左記)へお電話にてお申込みください 1月24日(火)

果樹  
2022もも  
凍害対策

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

ここ数年、異常気象の影響で気象や気温の変化が大きく、冬から春にかけて「樹」が「凍害」の影響を受けています。ひどいものでは枯死する樹も散見されています。

今期も、冬の気温によっては凍害並びに胴枯病の発生が予想されます。特に今年の春は、凍害を受けた樹も多く、樹勢を持ち直した樹であっても、凍害には注意が必要です。

なかでも、果実がなり始めた若い樹は貯蔵養分が減り、凍害を受けやすい状態です。成木でも凍害を受けて枯死するものが増えていますので、防寒対策を徹底しましょう。

## 防寒対策

## わらを巻く

防寒対策には「わらによる方法」が有効。

わらによる防寒対策は11月下旬から12月初旬頃が目安。ももの場合には「冬の始まり」に被害が発生しやすいため、この記事を読むタイミングでは既に対策を講じていることが必要。また、「苗木」から「果実がなり始めた年」までが被害を受けやすいため、対策を講じていない方は早急に対応すること。

## 【対策方法】

- ・苗木の場合には、支柱を添えて倒れないようにする。
- ・樹の主幹部にわらを巻く。わらの厚さは5cm以上が目安。
- ・幹の下部から上部に向けて、わらの穂先を上にして巻く。これにより雨水・融雪水が外に流れ落ちやすい。
- ・わらはは濡れると防寒効果が落ちる。シルバーポリや反射マルチ等、または、幅広の粘着テープで上部10cmを覆う。なお、わらの周り全体をビニールで覆うと、日中と夜間の気温に格差が生じ、凍害を助長してしまうので、上部のみを覆う。
- ・地上部15cm以上、盛り土を行う。(接ぎ木の上まで盛り、春に取り除く)。
- ・春(4~5月)にわらを取り除いてからは、日焼け防止も兼ねて白塗材を塗布する。凍害防止にはわらの取り除きは遅い方が良い。

## 枯れ込み防止

## せん定

管理上必要な「せん定」だが、場合によっては凍害の発生を助長するため、年内は行わない。特にももやブルーなどの核果類は注意する。

## 【せん定時(枯れ込み防止)の注意点】

- ・主幹部や主枝に大きな切り口があるとそこから枯れ込みやすい。特に、真上から見て切り口がある場合には、そこから枯れ込んでいくため、注意が必要。
- ・せん定時に大きな切り口を作らなければならない場合は、必ず「塗布剤」を塗る。
- ・切り口の元に小さな(生きている)枝や芽を残すと枯れ込みが少ない。
- ・芽の無い切り方(デブソ切りともいわれる)は、樹液が流れず、傷口の癒合が悪いことから、枯れ込みやすいため行わない。春・夏に見つけた場合には、切り戻しを行う。

## 危険な温度

凍害危険温度は、一日のうちで最も高い気温と最も低い気温との差(日較差)が20℃以上、低温で-10℃。わら巻き、白塗材等の対策をした場合は次のとおり。

- ・わら巻きは日中の温度が上がりにくい。日較差10~12℃位で温度変化が少なく、効果が高い。ただし、わらの厚さは5cm以上が必要。
- ・白塗材は日中の温度が上がりにくい、夜の温度が下がるため注意が必要。
- ・ポリ(ビニール)巻きはしない。日中は保温効果で30℃以上となるが、夜は冷えてしまうため、日較差は40℃以上となり、凍害が起きやすい。
- ・自然放任(無被覆)の場合も、日中の日射部分は20℃前後となり、夜間は冷え、日較差は25℃程になるため、対策が必要。

## 耐凍性の変動

植物が凍結に耐える性質を「耐凍性」という。一般的に低い温度の凍結に耐えることは「耐凍性が高い」と呼ぶ。一般的に植物は夏季の生育期には急な凍結に耐えられないが、秋になり、日長がある時間数になると、それを葉で感じ取り、冬の低温に耐えるために樹体内で積極的な生理変化が行われている。

耐凍性が変動することで、寒さに遭っても樹は持ちこたえることができるが、次のような場合には、凍害となることもあるため、対策することが重要。

- 耐凍性が高まる前の低温遭遇 …… 12月 まだ寒さに慣れていないときの急な低温 …… 「急に冬」
- 厳寒期の極低温 …… 1・2月 特に雪がないと寒風が直接当たる …… 「今年一番の寒さ」
- 耐凍性低下後の低温遭遇 …… 3月 樹が動き始めてからの低温 …… いわゆる「寒の戻り」

# 野菜 2022 サトイモ

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930



サトイモ栽培のオススメポイントは次の通り！  
 ・病害虫の被害を受けにくく、初心者でも栽培しやすい。  
 ・1株から数十個の里芋が収穫できるので、少ない株数でも楽しめる。  
 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	植え付け	収穫	目標収量
土垂、セレベス	5月	10~11月	200kg/1アール

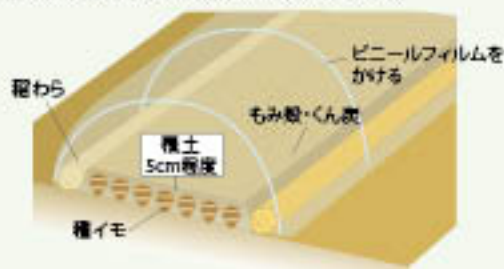
## 1 種イモの準備 4月

ふっくらとして形が整い、芽が傷んでいない健全な種イモを選ぶ。重量は40~60gが目安。



## 2 芽出し(催芽) 4月

「芽出し」をせず直接植え付けても良いが、芽出しをしてから植え付けをした方が、生育が早まり成功につながる。芽のある太い方を上にして植える。土が乾きすぎないように時々水をやる。約1ヵ月で芽が出る。

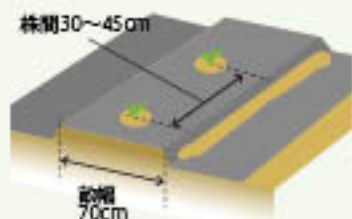


## 3 畑の準備・植え付け 5月

連作障害を避けるために、4年以上サトイモ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ファームいも専用肥料」を1㎡あたり120gまき、畝を立てる。

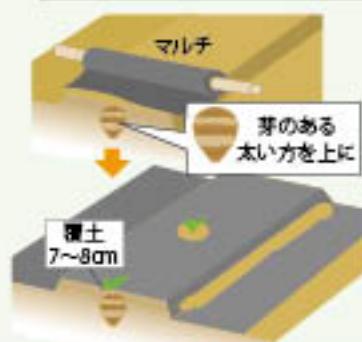
### 芽出しをした種イモの場合

穴あきマルチの場合はそのまま穴へ、穴なしマルチの場合はほどよい大きさの穴をあけ、芽の出た苗を植え付ける。



### 芽出しをしていない種イモの場合

植え付けをしてからマルチを張る。芽がマルチに触れそうな頃、マルチを切り、芽を外に出す。



## 4 土寄せ 6・7月

1回目の土寄せを6月、2回目の土寄せを7月に行う。

1回目の土寄せ時に、本葉が開き、勢いよく伸び始めていることを確認し、マルチを取り除く。



子イモから出た芽は土寄せの時に倒して、土をかぶせて埋める。



**販売UP** 土寄せが足りないと、細長い不良品が多くなるので注意しましょう！



**販売UP** 「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！  
 直売所へのお荷が中心になります。特に秋冬の煮物の食材として需要が高い品目です。  
 収穫は葉の枯れ始めた頃が目安です。品質低下防止のためにも、遅れないように気を付けましょう！

## 生産資材

### 農作業、秋冬の高機能靴 足軽ストロング

JAファーム秋・冬のオススメ商品の一つ「足軽ストロング」。農作業への活用はもちろん、秋冬の足元の悪いなかでも快適に着用いただける一足です。年間を通じて多くの方に支持されています。

#### スニーカーのような軽い履き心地! 足軽ストロング

**特徴** 軽量で履きやすいワークシューズ。  
スポンジゴムを使用し、軽さだけでなく柔らかさもありしゃがんだ作業もしやすい。防水素材<sup>®</sup>を使用し、水たまりやぬかるみのある場所にも対応。サイドファスナー、かかとにキック部分がついており、脱ぎやすい!

**素材** ゴム、ナイロン  
**カラー** ブラック

**価格** 3,630円(税込)

※本製品は完全防水ではなく、縫製加工をしているため、水中作業ではファスナー部や縫製部分より水が入る場合があります



**正月花・正月用品 特別販売**  
JAファーム店では、正月花と正月飾りの出張販売も、A・コープファーマーズ篠ノ井店と松代店の店舗入口前にて行います。毎年大好評のラインナップ!ぜひご利用ください。

**正月花・正月用品特別販売期間**  
12月28日(水)~30日(金)  
AM9:00~売り切れ次第終了

JAファーム篠ノ井店・松代店  
12月・1月営業日程

**定休日** 水曜日  
**休業日** 12月31日(土)~1月4日(水)  
**営業時間** AM9:00~PM6:00

## 農業機械

### せん定の負担を軽減 チェンソー

果樹のせん定作業が始まってくる時期、「チェンソー」を活用しませんか?チェンソーには動力や形状によりさまざまな種類がありますが、パワフルで操作性に優れたものや、老若男女問わず扱いやすいものも多くあり、せん定作業の労力負担の軽減につながります。今回は、JA管内の生産者みなさまに重宝されている2台をご紹介します。

**イチオシ機種**  
**機種(メーカー):**  
CS358-S/35S25  
(日立)  
**価格:**72,100円(税込)  
**大きさ:**バーサイズ35cm  
**重量:**4.0kg  
**排気:**35.2cc  
**特徴:**エンジンをかける際に、ゆっくり軽く引いてもエンジンがかかる「スーパー(スタート)」を搭載。さらにマグネシウムボディで高耐久、高出力、高回転を実現!



**イチオシ機種**  
**機種(メーカー):**  
G2100T-25CV8  
(麻壇(ゼノア))  
**価格:**62,000円(税込)  
**大きさ:**バーサイズ20cm  
**重量:**2.2kg  
**排気:**18.3cc  
**特徴:**世界最軽量で、片手でも操作がしやすいため枝払いや、ちょっとしたせん定などに便利な一品。スターターの引き力も軽く、年配者や女性にもオススメ。



#### チェンソー 種類

動力源の違いによる主な特徴は右のとおりです。

動力	特徴
電動	100V電源が取れるガーアニング用に販売される。安価かつ軽量だが、電源が取れる場所が必要。
充電式	バッテリーパックを装着し使用する。バッテリーパック分の重量が乗る。
エンジン式	エンジンの分、重量が増し、パワーも増す。大きな音と排気ガスが出る。

#### チェンソー 多発生事故への対策

##### 【慣れない作業による事故】

林業とは違い、農業では伐採そのものは多い作業ではないため、慣れない作業のなかで重大な事故が発生するケースが多い。袖じまり、裾じまりの悪い作業服と保護めがね、防振手袋、安全靴、すね当て等、作業にあった保護具を着用する。また、作業に気を取られ脚立を踏み外して大ケガをすることも。足場や周囲の作業環境にも注意を払うこと。

##### 【キックバックによる事故】

回転中のチェンソーが木材や障害物に当たってガイドバーが跳ね上げられる現象を「キックバック」といい、跳ね上がった機械が作業者に当たり、大ケガにつながる。ガイドバー先端部上側だけを使って切断作業を行わないこと。



#### 農業機械センター土・日・祝日の休業および臨時休業について

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。また、右記の日程で臨時休業をいただきます。みなさまのご理解をお願い申し上げます。

休業日	センター
12月14日(水)	篠ノ井、松代、若穂
12月21日(水)	川中島、更北、備田
12月29日(木)~1月3日(火)	全センター
1月11日(水)	篠ノ井、松代、若穂

組合員・ご利用者さまの「大切な財産」を、次世代の大切な方へつなぐための準備を「JA」がお手伝いいたします。

### ☑ こんなお悩みや不安はありませんか？

- 相続税がかかるかどうか不安。
- 相続対策として、何ができるかわからない。
- 子や孫に財産を残したいがどうすれば良いかわからない。
- 円滑な相続をするためにはどうすれば良いかわからない。
- そのほか、相続や贈与にかかる悩みや不安がある。



### JAのご提案

「相続」にはさまざまな心配事がつきもの。ご自身が病気などで物事の判断が困難になってしまってからや、相続が発生してからでは手遅れになることもあります。JAではみなさまのお悩みを伺い、みなさまのご意向に沿いながら、税理士や専門スタッフを交え、事前にできる相続税の軽減対策や納税資金対策などのご提案をさせていただきます。

大切な財産を次世代に残せるように、お悩みをお持ちの方はJAにご相談ください。

### 〈相続への事前対策※〉 JAにご相談ください！

- 相続税の試算 相続税の事前対策は、ご自身の相続税を知ることからです。財産診断と税金の概算計算をお手伝いします。
- 相続税の軽減対策 相続対策として暦年贈与や生命共済を活用した場合は、納税額が変わります。JAでは、どのような制度をご利用いただくか、制度の概要、お手続きまでサポートをさせていただきます。
- 税理士による個別相談 「相続税や贈与税にかかる税務相談」「相続税にかかる簡易シミュレーション」について、税理士による個別相談を行っております。

※なお、税務計算や簡易シミュレーションについては別途費用がかかります。



東北支所(真島地区担当)  
久保担当

大切なご家族のために相続対策に、「生命共済」が活用できることをご存じですか？まとまった資金でご加入しやすい一生の万が一保障で、相続対策もしませんか。

### 共済による相続資金準備の効果

まとまった資金でご加入しやすい一生の万が一保障です。

- 1 必要な額を確実に用意できます …… 株式や不動産の価格のように市場動向によって変動しません。
- 2 指定された受取人へ迅速に支払われます …… 死亡共済金は指定された受取人の固有の財産とみなされるため「遺言」と同じ効果が得られます。よって、相続人全員分の書類を取得する必要はありません。
- 3 死亡共済金の非課税枠による節税効果があります …… 預貯金などの金融資産は、全額相続税の対象になりますが、死亡共済金には非課税枠が設けられており、相続税額を軽減できる場合があります。  
※契約者(掛金負担者)＝被共済者で、死亡共済金の受取人が相続人の場合に限ります。

### JAのご提案

## 一時払終身共済

まとまった資金でご加入しやすい一生の万が一保障です。

早く備えれば備えるだけメリットがあります。ぜひご相談ください。

- 1 万一のときの死亡共済金を相続対策にご活用いただけます。
- 2 加入当初から一生にわたって、お亡くなりになられた時の保障が確保できます。
- 3 医師による審査は必要なく、簡単な告知でお申込みいただけます。

次の項目の両方が「いいえ」の場合にご加入いただけます。

- 01 現在、病気や外傷で、安静療養中ですか？  
安静療養中とは、病気や外傷により仕事や家事ができない状態で、入院中または家庭で療養していることをいいます。
- 02 今後、入院または手術の予定がありますか？  
手術には、レーザー・カテーテル・内視鏡・放射線によるものを含みます。医師により入院または手術をすすめられている場合や医師と相談している場合を含みます。

※健康に不安のない方は、終身共済(簡易全額型)に加入したほうが保障額・共済資金面で優位となるケースがあります。



信濃支所 竹内担当

[22164940261]

## 骨粗しょう症を予防し、丈夫な骨を作るための食習慣

講師 JA長野厚生連 長野松代総合病院  
栄養管理部 管理栄養士

「骨粗しょう症」とは、骨の密度が低下し脆くなる病気です。加齢によって骨量が減少し、特に女性の場合は閉経後にエストロゲン(骨を作り、骨量減少を抑制する物質)の分泌が減少するため、骨折しやすくなり、骨折や転倒を原因に介護が必要な状態になってしまう事例も多くあります。今回は骨粗しょう症を予防するための「骨に良い食習慣」をお届けします。



## ① 骨粗しょう症になりやすい食生活・生活習慣 いくつか当てはまるかチェック☑してみましょう

☑ 食習慣	NGである理由	☑ 生活習慣	NGである理由
<input type="checkbox"/> カルシウム不足	骨粗しょう症の根本的原因	<input type="checkbox"/> タバコを吸う	カルシウムの吸収を妨げる
<input type="checkbox"/> インスタント食品を好む	食品に含まれる「リン」がカルシウムの吸収を阻害する	<input type="checkbox"/> ほとんど歩かない	運動不足は骨を弱める
<input type="checkbox"/> 辛いものが好き	カルシウムの排出を促進してしまう	<input type="checkbox"/> 日光に当たることが少ない	日光により生成されるビタミンDが合成されない
<input type="checkbox"/> 1日に3杯以上のコーヒーを飲む	カフェインの利尿作用によって、カルシウム等を排出してしまう	<input type="checkbox"/> 急激なダイエットをしたことがある	全体の栄養バランスが崩れ、骨量の低下を招く
<input type="checkbox"/> お酒を飲みすぎる	ビタミンDの代謝障害を起こすほか、栄養バランスも悪る	いくつか当てはまりましたか? 当てはまった項目は、意識して改善し、骨粗しょう症予防につなげましょう!	

## ② 骨を作るために必要な3つの栄養素

骨を強くするための食事は、バランスの良い食事が大前提です。これを踏まえつつ、骨を作るために必要な3つの栄養素も意識しながら摂っていきましょう。

## カルシウム

カルシウムには①骨や歯を形成 ②筋肉の収縮 ③神経伝達 ④血液凝固 ⑤ホルモンの分泌といった骨の強化に欠かせない働きがあります。

## カルシウムが豊富な食品の1食分の摂取目安

食事全体を減らすのではなく、「トーストにスライスチーズをのせる」「ゆでうどんに小松菜や卵をのせる」など、「少し減らす」意識を持つと無理なく続けやすくなります。小魚を丸ごと食べる料理を取り入れてもよいでしょう。

DPO 8g  
112mgわかさぎ4尾  
450mg干しエビ大さじ1  
568mg寒干し5尾  
63mg牛乳200ml  
231mgプロセスチーズ20g  
126mg豆腐1/2丁(150g)  
絹65mg 木綿180mg水菜150g  
315mg小松菜75g  
126mg

## カルシウム摂取の推奨量

年齢	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~29歳	30~74歳	75歳以上
男性	450mg	600mg	600mg	650mg	700mg	1000mg	800mg	750mg	700mg
女性	400mg	550mg	550mg	750mg	750mg	800mg	650mg	650mg	600mg

## ビタミンD

ビタミンDは、腸管からのカルシウム吸収をサポートし、骨を作る骨芽細胞の働きを促進する働きがあります。

## ビタミンDが豊富な食品の1食分の摂取目安

食品	摂取目安量	含有量
鮭	1切れ(100g)	32μg
いわしの丸干し	2尾(80g)	30μg
さんま	中1尾(150g)	29μg
まくらげ(乾燥)	5g	22μg
さば	1切れ(100g)	11μg
しらすばし(半乾燥)	大さじ2(10g)	32μg
干ししいたけ	2枚(10g)	32μg

## ビタミンK

ビタミンKは、骨を作り、骨量の減少を抑えます。また、カルシウムが尿中に排出されるのを抑え、骨の破壊を防ぐ働きがあります。

## ビタミンKが豊富な食品の1食分の摂取目安

食品	摂取目安量	含有量
納豆	1パック(40g)	348μg
かぶ	100g	340μg
モロヘイヤ	1/2わ(50g)	320μg
ほうれん草	1/4わ(75g)	202μg
小松菜	1/4わ(75g)	158μg
ブロッコリー	80g	348μg

※ワーファリン内服中の方はビタミンKの摂りすぎに注意

まとめ 健やかな人生を送るため、骨に良い食習慣を意識して送りましょう!

## 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催します。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 ①令和4年12月20日(火)  
②令和5年1月17日(火)  
③令和5年2月21日(火)

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冬の歩き方(南長野医療センター第一/井総合病院)  
②正しい歯磨きの方法(長野松代総合病院)  
③ストレッチと筋力アップ(南長野医療センター第一/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、締切/開催日前日)



ぶんげい

追いかけて夜汽車のデックに逢いたくて涙溢れるあなたを  
夜明け前オリオン見ながら新聞を配る任務にいつまで耐える  
木々の中ケセラランパサラン旅に出る秋風に乗る「いざこ育つ」の  
葉は落ちて赤く立つ木にもずギャギャと鳴く秋天の下  
爽やかな秋晴れの下子供たち親と共に農業体験  
耕作が出来ない農地草刈りを今年も朝夕野良仕事  
白寿受け湯舟のぬくもりしのびつゝ動けるよころび電気薪割る  
深まりて野辺の川原のたたづまいあちらこちらに狼煙あがりて  
有りがたきマレットゴルフ誘われし成果出せども笑顔の真寿が

更 信 藤 更 更 大 藤 更  
代 北 井 北 北 岡 井 北

山 松 番 長 斎 北 市 飯 宮  
崎 井 場 澤 藤 澤 河 島 林  
節 信 晴 保 由 幸 慶 教 雄  
子 子 嘉 明 一 子 史 一

孫達にはばの養育うち気合入れ  
穏やかに心癒いて老生まこる  
「フレバト」の無い日意気込みまひとつ  
うかうかと時流に乗らぬ地味な足  
赤い月小さな我を思わせる  
頑張ってきて気付いたら足痛む  
小春日やペビーカーより笑い声  
落葉に感謝三季卒業業  
デザートのリんごや柿は別の腹  
善く今年を締め「ありがとう」

藤 更 川 更 藤 藤 川 藤 藤  
井 北 中 北 井 井 中 井 井

内 柳 中 塚 寺 関 酒 小 桑 岡  
山 澤 島 田 澤 関 井 林 原 藤  
克 清 捷 敏 勲 博 井 小 桑 岡  
子 子 治 明 子 英 井 林 原 藤  
千 千  
賀 賀  
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～

コロナの影響で年金友の会の旅行にも行けず、畑仕事を頑張っています。農作業は軽い運動にもなり人も豊かに育てくれるので健康にも良いです。(川中島 渡辺さん)  
●コロナが落ち着きましたら、またみなさまにお楽しみいただける機会を…と思います。「農業は人も豊かに育てくれる」、多くの方に知っていただきたいと思いました。

寒い時期になりましたが、タマネギの苗500本植えました。畑仕事も大変です。(川中島 大日方さん)  
●ご苦労が目に見えます。冬を乗り越え、収穫を迎えられますように。

一年間老体にむち打ち努力した結果がこのまっ赤なサンムジの収穫最盛期の喜びです。早生・中生・晩生種と最後の収穫となりましたが、いつまで出来るか疑問ですが若い2人協力して体を気づかいながら老人らしく無理せずマイペースに楽しみたいと思います。(篠ノ井 勿忘草さん)

●無事に収穫を迎えられたとのこと、大変お疲れさまです。生産者さまのご努力のおかげで、おいしいりんごをいただけています。どうぞご自愛いただき、また来年も仲良く栽培をお続けいただければと存じます。

今这是自営でしたが、やめていましたら、今年初めて声がかかり、姉の家のりんごのせん定にいきました。教えて頂き、少し手伝いました。本当に大変なお仕事だと思いました。私は小売業でしたので、外の仕事ってこんなに大変なお仕事とは思っていませんでした。農家の皆様お疲れ様と声をかけ冬はゆっくり体を休めて頂きたいと思います。(松代 山口さん)  
●体験してみると、大変さや喜びをより感じられますね。農業はもとより、どんなお仕事にも、それぞれのご苦労があるかと思えます。感謝と労いの気持ちを大切にしなければ、と、返答を考えながら感じた次第です。

【10月号の当選者/11月24日当選通知】

- 宮坂通さん ○小出貞子さん
- 重田智恵子さん ○清水裕子さん
- 林一恵さん (応募総数46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 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ② フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③ 旅先で泊まります
- ④ パットが出せず〇〇〇〇の三連!
- ⑤ カーナビは「カー〇〇〇〇〇〇システム」の略
- ⑥ 年末、年の瀬ともいいます
- ⑦ 物が汚れたり傷んだりすること
- ⑧ これから起こることを予測します
- ⑨ 葦(アシ)の別名
- ⑩ イエス・キリストの母です
- ⑪ 陸・海・〇〇

タテのカギ

- ① 年末年始の学校に行かない期間
- ② 牛の膾はハット、豚の膾は
- ③ げっぶのこと。〇〇〇にも出さない
- ④ 赤・青・黄・緑など
- ⑤ ポニーテールをすると満足にちよろり
- ⑥ 美川康一のヒット曲「〇〇〇〇の女」
- ⑦ 豚の形をした〇〇〇〇箱
- ⑧ 今年の来客数は昨年より3割〇〇だ
- ⑨ 珍しい書物のこと
- ⑩ いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑪ 良い考え。〇〇〇〇〇〇が浮かんだ



【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。
- 投稿の際は宛書でお書きください。假字等をお問い合わ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) 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。符号は不可です。)
- 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】

- お八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)※誌面でご紹介させていただく場合があります

【締切】ぶんげい 12月19日(月)消印有効 クロスワード 12月30日(金)  
【おて先/ぶんげいおたより共進】〒388-8007 長野市篠ノ井市地町961-2  
JAグリーン長野 エバーグリーン部



## 年末・年始のATM営業のご案内

年末・年始のATMの営業日・時間につきましては、次のとおりです。

	12月30日 金	12月31日 土	1月1日 日	1月2日 月	1月3日 火
篠ノ井支所	8:00~20:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00
塩崎支所 綿内支所	8:45~18:00	9:00~17:00	休止	休止	休止
更府支所 大岡支所	8:45~18:00	休止	休止	休止	休止
松代支所	8:45~20:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00
中津支所 川中島支所	8:45~19:00	9:00~17:00	休止	休止	休止
更北支所	8:45~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00
若穂支所	8:45~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00
A・コープ3店舗	9:00~20:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00
篠ノ井総合病院	9:00~18:00	9:00~14:00	休止	休止	休止
長野松代総合病院 若穂病院	8:45~18:00	9:00~14:00	休止	休止	休止
上記以外の店舗	通常	休止	休止	休止	休止
セブン銀行ATM イーネットATM ローソンATM	7:00~23:00	7:00~23:00	7:00~23:00	7:00~23:00	7:00~23:00

※窓口業務につきましては、12月30日(金)をもって終了し、新年は1月4日(水)より開始いたします。  
※ATMは、1月4日(水)より通常稼働いたします。

お問い合わせ 各支所



## 安心して快適に、首都圏で新生活! JA共済みすゞ学生会館 学生入居者募集

JA共済では、東京都杉並区にある「みすゞ学生会館」の学生入居者を募集中です。お問い合わせ・申込みは各支所窓口までどうぞ!



- 募集対象** 令和5年度の新入学生  
(大学生・短大生・専門学校生)
- 居室** 23.3㎡  
●エアコン、収納、洗浄式トイレ完備  
●BS放送受信可、インターネット接続可  
●完全個室のフルルーム、万全のセキュリティー
- 場所** 京王井の頭線・杉並区久我山  
(渋谷・新宿・吉祥寺へのアクセス抜群)
- 募集人員** 65名(女子44名、男子21名)
- 室料** 59,000円/月(+共益費8,000円/月)  
※入居申込時に入館金(権利金)として  
70,000円を別途申し受けます
- 【注意】**入居には所定の条件があります  
くわしくは最寄りの支所窓口へお問い合わせ  
ください

お問い合わせ 各支所



## 収支記帳講習会にご参加ください

JAでは、農業収支の記帳(農業・青色・白色申告)の説明会を次の日程で開きます。ご都合にあわせて、お近くの会場にご参加ください。

日にち	時間	会場
令和5年 1月23日(月)	10:00~ 11:30	グリーンホールミナミ (JA 更北支所2階)
	14:00~ 15:30	サンホールマツシロ (JA 松代支所2階)
令和5年 1月25日(水)	10:00~ 11:30	グリーンパレス (JA 本所3階ホール)
	14:00~ 15:30	
令和5年 1月26日(木)	14:00~ 15:30	JA 若穂支所2階
令和5年 1月27日(金)	10:00~ 11:30	平成ホール (川中島共選所2階)

お問い合わせ 営農部 TEL292-0930



## JAセルフ給油所にてご利用ください

JAのセルフ給油所4施設にて12月末までご利用いただける「燃料の割引QRコード」です。ぜひ給油所に本誌をお持ちいただきご利用ください。



▲12月末日まで有効

お問い合わせ 各セルフ給油所



## 広報誌の表紙を飾ろう！第11回フォトコンテスト締切迫る！

JAでは、「第11回フォトコンテスト」を企画いたしました。JAグリーン長野の地域内で撮影された「農業」や「農村風景」、「食（農産物）」などを写した作品を募集しております。

入選作品は本誌エバーグリーンの表紙を飾ります。JA本所・支所に直接お持ちいただくか、電子メールでの出品も可能です。



応募締切まで残り1カ月を切りました！多くのおみなさまのご出品をお待ちしております。

このほか、応募に関する注意事項等は、当JAホームページ、または、支所にご用意しているチラシをご確認ください。チラシは応募用紙を兼ねています。

- テーマ** 写して残そう“農業”  
JAグリーン長野管内で撮影した農業や農村風景、農産物などを被写体にした季節感のある写真
- 応募資格** 長野県内にお住まいの方  
※未成年者は必ず保護者の同意を得たうえで応募ください
- 出品数** お一人につき8作品まで応募可能  
※未発表のものに限る
- 応募方法** ①プリント作品の持参 または  
②デジタルデータのEメールによる送付  
※スマートフォンで撮影した作品も応募可能  
ただし、画素数は800万画素以上とする
- 応募締切** 令和5年1月11日(水)

お問い合わせ・応募先  
総合企画部企画広報課 Tel.293-2000



## エバーグリーン11月号 土壌分析診断価格に関するお詫びと訂正

本誌11月号9ページにてご案内した「土壌分析項目と診断価格」につきまして誤りがありました。混乱を招きましたことにお詫びを申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

エバーグリーン2022.11月号 Vol.345 (9ページ)  
「土壌分析項目と診断価格」畑地Dコースの価格  
(誤)500円 (正)610円

土壌分析診断に関するお問い合わせ 営農部 Tel.292-0930

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



\*みんなのよい農プロジェクト

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## JAのうごき

**理事会(第9回)** 11月25日(金)

協議事項

- (1)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)
- (2)規制規程の変更について
- (3)出資金の減額について
- (4)営農懇談会の開催について
- (5)農業開発事業について
- (6)生産資材高騰支援対策について(案)
- (7)役員の変更について

**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・・・11月14日(月)
- ・事業継続計画書(BCP)について

**協同の成果(令和4年10月末)**

農産物販売高	40億3,419万円
購買品供給高	39億4,394万円
貯金	2,123億5,691万円
貸出金	425億2,418万円
長期共済保有高	5,627億6,602万円
****	
組合員数	20,423名
正組合員	9,371名
准組合員	11,052名

- ・事務ミス対応および相談苦情対応について
- ・JA長野県内総統制に向けた重点化対策の取り組みについて
- ・コンプライアンスの実践状況について(10月)
- ・自主検査の実施状況について(同)
- ・県内会議の意見集約について(同)

●経営会議・・・11月15日(火)

- ・事務ミス対応および相談苦情対応について
- ・コンプライアンスの実践状況について(10月)
- ・自主検査の実施状況について(同)
- ・県内会議の意見集約について(同)
- ・コンプライアンス研修 個人情報保護について

●職場環境調査 11月中

- ・各事業所巡回を通じ、環境美化等への取組を調査

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



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



地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消

vol.163

## 【材料】4人分

サトイモ	中4個
ダイコン	200g
ニンジン	200g
コンニャク	200g
油揚げ	3枚
ちくわ	4本
水	800ml~1ℓ
顆粒だし	24g(スティック3本)
しょうゆ	150ml
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1



## 【作り方】

- 1 サトイモは、熱湯で5分ほど茹で、水(分量外)にとって冷ます。皮をむいて2cm角に切る。
- 2 ダイコン、ニンジンはそれぞれ皮をむき、2cm角に切る。

- 3 コンニャクは2cm角に切り、油揚げは横半分に切って2cm幅に切り、ちくわは1~2cm幅の輪切りにする。
- 4 大鍋に①・②・③を入れ、材料がかぶる程度の水(800~1ℓ程度)と顆粒だしを入れて、10分ほど煮る。
- 5 ④にしょうゆ、酒、砂糖を入れ、20分ほど煮てできあがり。

松代の一部地区で年越し・正月・節分などに食べる郷土料理です。同じ大きさに切った具材を大鍋でたっぷり作り、「汁物」として食べます。節分には大豆を入れたりレンコンを入れるご家庭もあります。



女性部松代総支部あんず村のみなさん



1 サトイモは茹でるとぬめりが出る。気になる場合には、皮をむいたイモに塩をすり込み、かぶるくらいの水で3~4分茹でると良い。



2 具材は全て同じ大きさに切ることが名称の由来と考えられるが、ニンジンはやや小さめにし、火が通りやすくする。



4 5 鍋の大きさにあわせて水は材料がかぶる程度の量を入れるため、調味料の量を調整する。やや甘めの汁に仕上げる。



## 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

## サトイモ

サトイモはビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養を豊富に含んだ食材です。特有のぬめり成分はガラクトタンやグルコマンナンという水溶性食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維は胃の中で水分を取って膨らむという特徴がありますので、食べ過ぎを抑えたり、血中コレステ

ロールの吸収抑制や腸内環境を整える整腸作用もあります。粘度も高いので胃から小腸への食べ物の移動を緩やかにし、食後の急激な血糖上昇を防ぎます。また粘りの成分であるムチンは、粘膜を保護する作用があり、胃炎や胃潰瘍の予防だけでなく風邪などの感染症にも有効です。