

EverGreen

エバーグリーン

地区懇談会
質問・意見・要望にお答えします



発想と長所を

活かす農業を

直売野菜・ぶどう生産者

演田 知子さん・義孝さん



演田知子さんと義孝さんは、2020年に知子さんの両親の元で就農し、3年が経ちました。

知子さんは28歳の頃、直売出荷に励む両親に感化され、農業に興味を持ちました。ただ、「一人でやれるほど甘い世界ではない」と諭され、行政機関の6次産業化支援員・バイヤー、県外に出て業務用食材卸会社の野菜仲卸し等、農業と関連深い「流通」業界の仕事に注力。義孝さんとは仕事を通じて出会い、結婚しました。

二人の転機は知子さんの母の急病により突如としてやってきました。母不在の実家に迫る農産物の収穫作業と、農業経営の核となる主力品目の定植作業…。せわしなく都内と長野を往復しながら作業を手伝う知子さんの姿に、「いつそ就農しよう」と義孝さんが決断し、二人で専業農家に転身しました。知子さんは「流通」仕事が楽しかったけれど、どこか「自分で野菜を作りたい」と思っていて：就農にちょうど良い時期だったのかも…と振り返ります。

就農後は父に教わりながらの農作業。時に考え方の違いで父と衝突することもありましたが、栽培方法はもちろん、保管技術や様々な知恵も教わることで、「父母の基盤がしっかりとあってくれたからこそできている」と感謝を口にする二人。会社勤務とは違った苦労もありましたが、毎回「毎年違うことに「挑戦」と「達成する喜び」を味わえ、「もっとおいしい野菜を作りたい」と目標を持つようになりました。加えて、知子さんのこれまでの経験から、「消費者」「直売所店舗職員」目線も持ち合わせ、「売り方の工夫」にも発想を膨らませるようになったのだそう。この発想の一つひとつを

実現させることに「やりがい」を感じています。

△に知子さんが目をつけ、作柄が思わしくない長芋畑の一部をサツマイモに転作、加工施設で焼き芋を製造し、冷蔵・冷凍品を直売所で販売。味への評判はもちろん、上々の売れ行きに「可能性を感じているんです」と、特に義孝さんが推す品目となりました。

また、義孝さんの「おいしいぶどうが食べたい」との一言から、知子さんがぶどう栽培も検討。直売を通じて出会った先輩農家に教わり、「数年後に始める」計画でしたが、師から成園を紹介してもらえた上、地元のプロducerから自園の近くの空き園地も紹介してもらい、計画よりも早く導入するに至りました。「いろいろ手を出すって欲張りかもしれないけど、一期一会だっ感じていて…。多くの方にお世話になってるんだし、もう、やるしかないよね!」と、奮い立たせる知子さんと、支える義孝さんです。

「私たちの技術力は先輩の生産者さんには到底及ばないんだけど、技術力がない分、これまで得た知識を生かしながら、フットワークを軽くして、お客さんやお店のみなさんに喜んでもらえるものを作っていけたら嬉しい」と目を輝かせる二人です。



A・コープ直売所で販売する冷やし焼き芋

氏名(年齢)：演田知子さん(40)・義孝さん(49)
 営農地域：松代町牧野
 栽培品目(種)：キャベツ(50kg)、ブドウ(25kg)、長芋・里芋(各40kg)、白菜(コボウネキ(各30kg)、大根、ジャガイモ(20kg)、苺(5kg)、サツマイモ(10kg) ほか
 農業従事者：夫妻、知子さんの父母(西村光弘さん、安子さん) 主な出荷先：A・コープ直売所ほか直売所、飲食店、菓子店など

アスパラガス出荷量 増加をめざす



野菜部会アスパラガス専門部で「アスパラガス」の出荷が本格化しました。ハウスで栽培されたものが2月から始まり、4月の露地栽培品へと出荷リレー。3月10日には松代農業総合センターで出荷講習会を開き、生産者が出荷規格・方法を確認しました。JAでは、露地品も含め6月上旬頃まで地元市場を中心に出荷する予定です。



出荷規格を説明した少人数講習会

「自己取り」通じ 経費負担の軽減へ



JAでは3月2日から各地区のJA施設を会場に、年間特別予約でご注文いただいた「肥料」の直接引き取り（通称：自己取り）を行いました。生産者に注文いただいた春肥料を準備し、施設を訪れた生産者の車にJA職員が注文品を積み込みました。

JAでは、年間特別予約の大量発注と、肥料の自己取りによる輸送費の削減によって注文価格の低減につなげています。



車に肥料を積み込むJA職員

12日早く あんず開花

JAは、3月22日に「あんず」の開花を宣言しました。昨年より12日早く開花。3月中の温暖な気候と開花日に25度を超える気温を観測したことで一気に咲きすみました。

これを踏まえ、JAでは「農作物凍霜害対策本部」を設置。凍害が懸念される日には、営農情報配信システムなどで注意喚起し、被害防止に努めています。



一日で一気に開花したあんずの花

穀物安定生産へ勉強



穀物部会は篠ノ井のグリーンパレスで3月13日、「穀物勉強会」を開きました。部会員20人が出席。県試験場技術員などを講師に、米・大豆・麦の安定生産技術を学びました。

小山慎悟副会長は「天候に左右されるなかで、知恵と工夫で頑張っていただけのように、課題を先生方に相談しながら、勉強していこう」と呼び掛けました。



異常気象下の水稻栽培の注意点を学ぶ

「春掘り」へ意思結集



野菜部会根菜専門部は3月16日、松代町のサンホールマツシロで「長芋生産販売検討会」を開きました。「長芋の春掘り」最盛期に合わせ、さらなる出荷要請、次期作に向けた栽培課題への対策共有を通じ、生産意欲の拡大と産地の意思結集につなげることが目的。生産者29人が改めて「長芋産地」維持に向けて春掘り出荷に取り組むことを確認しました。



「若い人が長芋を続けられる産地にしたい」と話す上原幸治専門部長

目次

Green Spot	2
Green Topics	3
Special Issue 特集	5
農力アップ塾	10
今月のオススメ!	12
Member's Power	14
健康長寿学	15
JAポスト	16
Green Information	17

今年の特集



第11回フォトコンテスト「晩霜を追い返せ」

賞 賞 金賞
撮影者 m*
撮影地 篠ノ井
撮影月 2022年4月
講 評 (フォトコンテスト審査員)

炎に照らされた枝から力強さと、風に流れる炎と満月の光りから「自然の厳しさ」と「強さ」を、そして「今年は花芽を絶対に守る」という農家の切実な思いを感じる作品です。

※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。

令和5年度の生産部会活動発展に向けて



生産部会では3月中、「定期総会」を部会ごとに篠ノ井のグリーンパレスで開催し、令和4年度事業の総括と、令和5年度事業計画を審議・承認し、新たなスタートを切っています。

部会を挙げて気象災害対策を～もも部会～

もも部会は3月22日に開催し、部会役員など22人が出席しました。令和5年度は、「気象災害への万全の対策」と「生産基盤の維持拡大」が重点目標。部会を挙げて「凍霜害」「モモせん孔細菌病」対策を講じるとともに、生産振興品目の再検討と生産拡大に取り組むことを確認しました。田中慶太郎部会長は「昨年以上の出荷目標が達成できるように、一層の産地・部会の発展に努力したい」と抱負を述べました。



産地・部会の発展を誓う田中部会長

品質向上へ意思結集～ぶどう部会～

ぶどう部会は3月28日に開催し、部会役員など16人が出席しました。議事を前に、品質の高いぶどうを出荷した生産者を表彰。「切磋琢磨」することを通じ、生産意欲と品質向上につなげています。

議事では、令和5年度も「適正な房作り」をはじめ、品質向上対策に取り組む方針を承認。玉川晴美部会長は「会社のような高い意識でぶどうを作ろう」と呼び掛けました。



優良生産者◎に玉川部会長◎が表彰状を贈呈

振興品種を増やそう～特産果樹部会～

特産果樹部会は3月24日に開催し、部会役員15人が出席しました。本部会、梨専門部、杏・梅・オウトウ専門部、ブルーベリー専門部代表者がそれぞれに令和4年度の専門部活動を報告。新たに振興品種を導入する部会員に苗木助成を行うことなど、令和5年度の部会方針を承認しました。宮澤政幸専門部長は「部会員の意見も聞きながら、部会長として自分のカラーを出して取り組んでいきたい」と意気込みました。



宮澤部会長の議案説明を聞く会場

生産維持をはかる～りんご部会～

りんご部会は3月29日に開催し、部会役員など10人が出席しました。令和4年度は、着果量の確保はできたものの、主力の「サンふじ」で価格が伸びず、結果は奮いませんでした。また、部会員が減少していることもあり、改めて生産量の維持・拡大へ高密度栽培や半わい化栽培を推進し、新植・更新をはかる方針を確認しました。

吉澤穂部会長は、「自然に品質が左右され思い描いた数字は出なかったが、みなで生産を続け、ケガに気をつけ、作業に取り組もう」と呼び掛けました。



生産維持を呼び掛ける吉澤部会長

目標1億円を突破～花き部会～

花き部会は3月24日に開催し、部会員33人が出席しました。令和4年度は花き需要の回復と単価高によって「生産販売高目標1億円」を突破したことを青木和正部会長が報告。「資材の高騰も厳しいが、ぜひ令和5年度は、166万本の出荷と1億2,000万円を達成していこう」と目標を掲げました。

また、総会にあわせて「花きの病害虫対策」について研修し、品質向上へ意識を高めました。



全3号議案を拍手で承認する会場

JAグリーン長野では「地区懇談会」を2月中旬から3月初旬にかけて開きました。1,586人の組合員さまにご出席を賜り、JA事業報告と「支所金融取扱窓口再編成構想」、令和5年度の重点取組施策などを説明しました。また、懇談会や事前に配布した意見書を通じ、多くのみなさまからご質問・ご意見・ご要望を伺いました。JAでは、事業計画・運営に反映させるべく、検討を重ね、総代会にて改めてご案内する考えです。

今月号では、いただいたお声のうち、多く寄せられたものの一部を抜粋し、JAの回答とともに掲載いたします。

後継者不足・遊休農地対策について

問 少子高齢化や農業後継者の減少により正組合員の人数も減少し、遊休農地も増えている。将来、農家組合の維持も難しい状況が予想される。具体的な対策はないか。組合員、農業者、農地が減少しているなかで、JAがそのことに対策を講じているように見えない。

答 JAでは、生産者の確保・育成を「地域農業の維持・振興策」として捉え、対象別・品目別に各種の農業セミナーを開催し、新たな担い手の発掘、確保・育成に努めております。また、JA青壮年部と結集し、面積拡大等をめざす若手の確保・拡大、若手への継承等に向け情報共有や支援に取り組み、農地の維持に努めております。行政機関との連携も不可欠であり、JA・地域住民・行政一体となり、「人・農地プラン」に取り組み、地域の実情にあわせた支援をすすめますのでご協力をお願いいたします。なお、遊休・荒廃農地については、あくまで農地は個人の所有物であるため、所有者様へのお声掛けのみに留まり、具体的な対策につながらず、JAへのご指導を賜ることもあります。地域や行政と連携し対策に取り組んでまいりますので、みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。農家組合につきましては、農家そのものの減少により、組織の維持が非常に厳しい状況として、相談や解散が提案されますが、JAと農家・地域をつなぐ大切な組織として、JAも支援をしてまいりますので、地域の状況に応じて維持していただければ幸いです。

生産部会について

問 果樹部会に複数入っていると、部会ごとに会費を払う。会費を統一してほしい。

答 部会費は、部会ごと生産者・組合員のみなさまのご意向によって決定しております。部会ごとに会費に差があるのは、支部活動がそれぞれに異なることが主な理由です。部会費を統一することもできますが、高い会費にあわせて徴収をするか、行う事業ごとに部会費を徴収することとなり、場合によっては部会員の負担が増す場合があります。今後も同様の意見が多い場合には、生産部会と検討・協議いたしますが、令和5年度につきましては、部会ごとの会費徴収といたします。

営農支援について

問 農業資材の高騰による対策として、年間特別予約や事業分量配当以外で組合員へ還元するJA独自の特別対策はないか。

答 農業開発事業「農業開発積立金」のうち、農業経営危機対策事業を活用し、青果物の出荷資材代金への支援を予定しております。

問 以前はジベレリン処理装置に助成金制度があったが、何故なくなってしまったのか。なくなった経緯を説明し、以前のように助成してほしい。また、農業開発積立金の予定額はいくらか。

答 「ジベレリン処理装置」はぶどうの「種なし品種」の生産振興を目的として、農業開発事業「農業開発積立金」を通じて助成をしてまいりました。この成果もあり、JAの令和4年度のぶどう出荷の品種構成は、種なし品種の割合が90%以上となり、中期農業振興計画における種なし品種の振興目標を上回ったことから、助成を終了いたしました。現状におきましては、対象項目に追加する予定はありませんのでご理解ください。

令和5年度の農業開発積立金の事業予算は2,000万円を予定しています。



手数料について

問 共選所の集約でぶどうは15%の経費になり、ももなどは32%の経費であるので、もっと手取りの確保ができるよう対策を講じてほしい。「手数料等の事業内容の見直し」と出ているが、手数料を安くしてほしい。

答 経費の比率については、その年の生産量と販売価格が大きく影響しております。また、ももは1玉ずつ選果をしており、その特性から選果施設の経費や労務費がかかるため、ぶどうなどの箱選果品と比べると大きな差が発生してしまうことをご理解ください。JAへの出荷量が減少するなか、品目の出荷量に応じ、流通センター共選所の施設整備が早急に必要であり、これに伴い、経営面から「手数料の見直し」も必須事項となっております。改めて、組合員・生産部会に対し説明する場を設け、組合員のみなさまの意思のもとで、手数料改定を含む施設整備方針を決定してまいります。



直売出荷について

問 生産者直売コーナーで法人と個人の売り場を分けるか、配置を考えてほしい。現状、個人出荷者の商品が隅に置き去りとなっている。売り場についての指導がないから方針が定まっておらず、品質の悪い物も陳列しているので、指導を。

答 農産物直売所は、生産者が共選出荷につながらないものや品質がやや劣るものについて価格を安く出荷し、手取りにつなげることを目的として運営されております。このなか、販売方法が多様化し、出荷者の増加・競争も激化するなか、個人・法人とも直売出荷をメインにされる方も増え、品質や価格にもこだわりを持って、共選出荷以上の量を販売される方も増えているのが現状です。JAでは、商品のクレームにつながる腐敗や異物混入等のほか、最低限の規格・ルールについては、直売会と調整をしながら指導・決定を行えるものの、本来の生産者主導の直売所の意義において、価格設定や個々の出荷量などについてJAが制約を設けることはできず、あくまで直売会員個人の販売戦略に委ねざるを得ません。今後、直売会やA・コープ店舗と協議を行うなかで、多くの生産者にとって手取りの確保・向上につながる直売所運営につなげてまいります。



農業機械レンタル事業について

問 農機具レンタルについて、機械の種類とレンタル方法を示してほしい。買うとなると大変なので、レンタルできるものを増やしてほしい。

答 農業機械レンタルのレンタル機選定については、個人での取得が困難な機械を中心に取り揃えております。現在、レンタル機は、乗用トラクター(20馬力)2台(54馬力)1台、カットドレーンミニ、カットブレイカー(排水対策関連機械)各1台です。レンタルを希望される場合は、お近くの農業機械センターへお問い合わせください。



営農指導について

問 営農技術員も忙しいと思うが、対面の説明も必要だと思うので、加味してもらいたい。技術員が足りないのではないかな。

答 営農技術員は現在、慢性的な人数不足であり、多業務を抱え、多地区を1人で担当している状況です。令和4年度より営農指導に携わってきた各流通センター長が営農技術員としても相談を受ける体制をとっておりますが、流通センター業務もあり、繁忙期は対応が難しい点も多く、生産者のみなさまには十分な対応が取れず、お詫びを申し上げます。

令和5年度の営農指導体制については、営農技術員がスマートフォンを活用することにより、遠隔においても気軽に営農相談をお受けできる体制を整えております。対面の説明も必要である場合には、今まで通り、ほ場にて個別指導をさせていただくなど、状況に応じて対応してまいりますので、ご理解をお願いいたします。



出荷規格について

問 生産物の規格を時代の流れによって変えていただきたい。小規模農家が離農しないよう、小玉等であっても工夫をして販売に繋がるように、農業に目を向けてほしい。

答 JAの出荷規格については、生産部会役員と協議をしながら、毎年更新・決定しております。出荷規格の決定に際しては、「市場で有利販売ができるもの」とともに、共同選果をするなかで、生産者間の品質差が広がらず、かつ、精算時に大きな差が生まれることのないように設定しています。なお、規格は、出荷をすすめるなかにおいて、その時々々の消費動向に応じて、市場やJA全農長野、生産者を交え、再検討・随時変更を行い、販売単価の維持・向上に努めております。規格変更につきましては、共選出荷時にご確認いただけるよう、流通センター共選所掲示板にてご案内することがありますので、出荷の際にご確認ください。小玉果については、市場販売価格に対する固定費がかさむため、コンテナでの出荷(資材・労務費の削減)、販売先の規格に沿った特殊流通(付加価値の向上)を獲得し、販売につなげております。JA管内の出荷者は、家族農業(小規模生産者)形態がほとんどを占めており、このみなさまの視点に立ち、みなさまが営農を継続できるような収益を確保するための販売対策に取り組んでおりますので、JAへの積極的な出荷をお願いいたします。

このほかにお寄せいただきましたお声のうち、特に多く寄せられた内容につきましては、支所窓口にて回答を紙面にてご用意しております。支所長または支所窓口にお問い合わせください。

生産資材店舗について

問 JAは市場調査をしているのか、他と比較し特に農業資材などJAのほうが高い。市場調査をしているのならその方法と、その結果としてたてた対策を教えてください。

答 年に6回程度、競合店等の価格調査を行っており、結果をみまえ、早期仕入れによる価格低減や価格を見直し、販売を行っております。農業の専門店として品質を保証したうえで販売しており、ホームセンター等と比べ、高い品目も安い品目もあることが実情です。価格調査結果に応じセール等を行っているほか、農業開発事業「農業開発積立金」や事業分量配当金にて還元を行い、多くの方にご利用いただくことで、大量仕入れによるメリットを価格に転嫁し、還元することも可能となっておりますので、JA生産資材店舗のご利用をお願いいたします。

支所金融取扱窓口再編成構想について

問 よりそい支所化して20支所を維持する事より、支所統廃合を進めた方が良いのではないかと。

答 農業やJAを取り巻く環境は厳しさを増しており、他のJAにおいては支所の閉鎖が相次ぐなか、当JAは組合員のご要望によって「支所」を存続させ、組合員のみなさまに「よりそい続けていく」という目的を持ってご提案しております。

問 「金融事業を管理する支所」は、現在の施設・駐車場等で利用者を受け入れられるキャパがあるのか。支所職員数はどのくらい増員するのか。

答 この構想は独自説明会や広報誌、地区懇談会、支所総代会にて説明し最終的には総代会で決議されるものではありませんが、利用量に見合う規模や施設整備費用なども含めて、「金融事業を管理する支所」を設定し、みなさまにご提案しております。支所職員人数や配置、施設整備などにつきましては、ご決議いただきましたのち、改めてご案内いたしますが、ご迷惑をおかけすることのないように調整させていただきます方針です。

問 支所間の振込手数料はどうなるのか。

答 決議を経てからのご案内となりますが、現状と同様とすることを想定しております。

事業改革について

問 JAグリーン長野は合併しないで頑張してほしい。農業および組合員を大事にしてほしい。JAの組織力を発揮し、もっと本気で各事業改革に取り組むべき。

答 JAは、農家組合員・地域目線に立ち、農業所得の増大と事業サービスの向上・財務の健全化による自己責任経営を継続し、組合員の農業・くらしを全力で支援してまいります。

当JAに合併の方針はなく、令和4年度～6年度中期3カ年計画として「事業強化に向けた体制の再構築」に取り組み、「支所金融取扱窓口の再編成構想」、「JA営農・経済事業の成長効率化プログラム」により、事業の成長・効率化による経営基盤確保が、持続可能な自己責任経営の一手であると捉え、着実に実践してまいりたいと考えています。持続可能な経営をめざすためには、何より組合員のみなさまのJAのご利用、意思結集が不可欠です。引き続きみなさまのご協力をお願い申し上げます。

問 窓口の営業時間(AM9:00~PM3:00)はよりそい支所になっても変更しないのか。現金を取り扱わないのに銀行に従う必要があるか。

答 金融窓口業務につきましては、銀行法施行規則において営業時間が定められているため、よりそい支所についても「金融事業を管理する支所」にならない、現行同様の営業を想定しております。共済に関するご相談等の受付はPMS00まで受け付けております。なお、「JAネットバンク」につきましては、24時間365日のご利用が可能となりますので、ご利用をご検討ください。

問 団体はキャッシュカードを発行できるか。団体キャッシュカードを発行した場合、毎年会計が変わるたびに変更が要るか。

答 各種団体においても、法人と同様にキャッシュカードを発行することができます。ただし、次の点にご留意ください。

- 任意団体の場合は、代表資格者がキャッシュカードの管理を行うことが条件です。
- キャッシュカードの利用範囲は、JAのATMに限られ、他金融機関やコンビニATMでは利用できません。
- 団体へのキャッシュカード発行は、「法人用ICカード規定」が適用され、偽造カードや盗難カードの被害は保証されません。再発行については発行の条件に「団体(「権利能力なき社団」と「任意団体」)」に関する条件があり、支所窓口へ確認をお願いします。なお、キャッシュカード変更手続きの要否は団体により異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

令和5年度

農業開発積立金・事業分量配当金のご案内

JAでは、農業基盤の維持・拡大、組合員メリットの追求とともに、JAの健全な事業運営の継続のため、「農業開発事業 農業開発積立金」「事業分量配当金」を設けております。

令和5年度(令和5年3月～令和6年2月)の事業につきまして、次の通りといたします。JAのご利用をお願い申し上げます。

令和5年度

農業開発事業 「農業開発積立金」

1. 概要

JAでは、地域農業振興と、力強い農業づくりをめざし、生産振興・支援対策を目的として、平成21年度(2009年度)に農業開発事業「農業開発積立金」を造成し、毎年、剰余金のうちから、目標額を積み立て、運用しております。対象事業は、生産振興をはかるうえで必要とされる品目・事業を選定しております。

令和5年度の事業につきましても、営農懇談会(令和4年12月)や地区懇談会(令和5年2～3月)にてご意見やご要望を伺いながら検討し、次の通りに決定いたしました。引き続きご活用いただき、地域農業振興にますますのご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2. 申請方法

「農業開発積立金」には、事前の申請が必要です。必ず着工前に営農技術員にご相談ください。

3. 対象基準

- ①農業開発積立金規定実施要領に基づき、令和5年度予算規模2,000万円とします。
- ②事業実施面積は、地続きで1アール以上の圃地を対象とします。
- ③国庫・県・市単事業および圃地施設リース事業は原則対象外とします。
- ④原則として、事業内容が承認される以前の施設導入(事前着工)は支援の対象となりません。
また、事業期限は、事業の完了予定日より1年以内に完了していない事業は無効となります。
- ⑤補助率は上限値です。事業量が多くなった場合は、補助率が下がる場合があります。
- ⑥令和5年度の農業開発事業の施行は令和5年3月の理事会申請より実施いたします。



4. 対象事業

事業名	品目	事業内容	対象	補助率(限度額)	補足
①果樹生産振興対策事業	果樹	ぶどう棚の修繕	組合員	20%以内(30万円)	※1
		果樹半管パイプ支柱(柵柱は除く)		20%以内(30万円)	※2
		防薬・防風・防雹・日焼け防止等ネット		20%以内(100万円)	※1
②野菜花卉生産振興対策事業	野菜・花卉	ハウス設備(屋根・カーテン等保温設備)	組合員	20%以内(50万円)	※3
	野菜	新品目、振興品目の生産資材の導入(野菜)	組合員 生産部会	20%以内(50万円)	※4
	花卉	振興品種・新品種の導入、普及(花卉)		20%以内(50万円)	—
	野菜	アスパラ1年養成株		20%以内(50万円)	—
③きのこ生産向上対策事業	きのこ	省エネ高圧殺菌釜	組合員	20%以内(100万円)	—
		冷凍機及び関連機器の更新(フロン規制)		20%以内(100万円)	—
		安全安心・省エネ対策の生産器具		20%以内(50万円)	※5
④灌水・排水施設設置事業	全品目	排水対策、暗渠料金、パイプ	組合員	20%以内(50万円)	—
⑤農業経営危機対策事業		生産資材(燃料等)高値対策、災害支援対策		別途定める	—
⑥新規就農等担い手対策事業		新規就農者の育成にかかる経費		新規就農者 (担い手)	—

※1 事業費は30万円以上とする。 ※2 事業費は10万円以上とする。 ※3 高質プラスチック等の新製資材更新で事業費50万円以上とする。

※4 支柱・アーチパイプの資材費で事業費は10万円以上とする。 ※5 電気キュービクル・LED等。

※6 新規就農者が①～④を実施する場合、補助率を30%以内とする。(限度額100万円)

※7 新規就農者の定住(決)の各5箇項目を満たすもの(営農都市が認定する認定新規就農者(45歳未満)、区上記認定後、組合員としてグリーン農業者内で就農し、就農5年以内で農事を継続するもの。

1. 事業分量配当金の概要

事業分量配当金とは、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制度です。みなさまのJA事業ご利用をお願いいたします。

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。

2. 事業分量配当金の実施内容

【対象】組合員 【配当基準の決定】令和6年5月開催の総代会
【事業利用対象期間】令和5年3月1日(水)～令和6年2月29日(木) 【配当時期】令和6年8月(予定)

3. 令和5年度対象事業 いずれも「JA口座取引」が対象です。

対象項目	配当金の基準額
生産資材(店舗購入)	●JAファーム店・営農資材センターで指定の生産資材を購入した際の精算代金(JA口座取引のみ)
生産資材 (JA自己改革への取り組み)	●「年間特別予約」による肥料・農業・果実袋の精算代金(JA口座取引のみ)
生産資材※1 (環境に配慮した取り組み)	●環境に配慮した指定の生産資材の精算代金(JA口座取引のみ) 商品の特性上、店舗に在庫を持たないため、店舗にご注文ください。 ●生分解マルチ ●コンフューザー…「コンフューザーN」「コンフューザーR」「コンフューザーMM」「ナシヒメコン」「スカシバコン」
生産資材※1 (日農期間高橋立会)	次の商品はメーカーや資材(部品)等が多岐にわたりますが、いずれもJA指定の資材による施工・導入およびJA口座取引が対象となります。詳しくはJAファーム店・営農資材センターにご確認いただき、各店舗にて「発注書」へのご記入をお願いいたします。 ●りんご新しい化栽培用トレリスの新規建設(一式) ●りんご半わい化栽培用朝日コンバス方式セット(一式) ●果樹栽培棚新規建設(資材一式) ●果樹栽培用雨よけ施設新規建設(資材一式) ●果樹用防霜施設(防霜ファン)新規設置 ●野菜花き栽培用ハウス施設新規建設(資材一式) ●野菜花き栽培用暖房機 ●きのこ栽培用簡易ハウス新規設置 ●きのこ栽培用棚新規設置 ●井戸新規設置時掘削(資材、掘削料金) ●果実貯蔵用冷蔵庫 ●もも等樹形維持支柱…「支柱48.6×1.6×(5000,5500,6000)ベース付き」 ●野菜花き栽培用循環扇…フルタ電気「エアビーム」、渡辺パイプ「はやぶさはやて」 ●野菜花き栽培用遮光資材…ダイオ化成「涼紅」・「カルクール」、日新商事「明涼」 ●小麦種子…「ハナチカラ」「しゅんよう」 ●灌水施設の新規設置(水源からの灌水対策)…「マイクロ灌水」、「棚下ニューカブラー」 ●電動せん定バサミ…マキタ「UP362DPG2」、和光「F3020」
農業機械	農業機械センターでの取引精算代金(JA口座取引のみ)
農業機械※2 (スマート農業への取り組み)	指定の発注書による申請とJA口座取引が対象です。 ●農業用ドローン「XAG」、「DJI」 ●環境モニタリングシステム…「みどりボックスPRO」、「みどりボックス2」 ●自動草刈ロボット…麻場「オートモア」 ●ラジコン草刈機…「アテックス神刈RJ-705W」、「イセキアグリスパイダーモアRCSP530」
販売精算	●販売精算(共選、A・コープ直売所、JA直売所、インショップ)の出商品の精算代金※3
融資	●JA指定のローンに対する新規融資実行額(農業融資を含む)

※1 事業利用状況に応じ、配当率を引き上げる場合がある対象です。

※2 指定の発注書にご記入いただき、見積もり通りに施工した場合、配当率を引き上げる場合がある対象です。

※3 出荷(販売)先により配当率が異なる場合があります。

多くの組合員のみなさまのJAのご利用をお願いいたします!

果樹
2023

ぶどう(種なし品種)

昨年の課題・
 対策と春作業



お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

今月号より令和6年3月号まで、「ぶどう(主に種なし品種)」について、栽培管理の方法・注意点などをお伝えします。基礎知識や技術、また、昨年課題となった「裂果」について傾向と対策を確認し、より良い品質のぶどうを作り、ぜひJAへのご出荷につなげていただきますよう、お願いいたします。

昨年の課題

昨年度のぶどう栽培では「裂果の発生」が課題として挙がりました。次の内容が原因と考えられます。

- 梅雨明け後に乾燥が続いたのち、8~9月に急激な降雨と曇天に見舞われた。この前段まで「かん水」が少なく、粒が小さく固めに仕上がってきていたところに過剰に水分が吸収されたため、裂果した。特に若木は根域が少ないため、影響が大きい。
- 糖度の上昇がゆるく、裂果しやすい期間が長く続いた。

課題への対策

- ①「かん水」と「敷きわら」で土壌水分の維持に努めましょう。
 - 「乾く前にかん水」を行い、頻度は「少量多回数」を意識する。
- ②房の成熟を早めるように管理しましょう。
 - 摘穂・摘粒・摘房を早急に行えるように、自園の状態と労力を見直す。
 - 適正な着果量に調整する。樹に負担が掛からないように。
 - 副梢の摘心を適期に行うことで、樹面を明るくし、成熟を促す。
- ③根域の拡大をはかりましょう。
 - 短絡せん定は、主枝に沿って作業を行っているため、毎回同じところの土が踏み固められ、根が張れない状態になっている場合がある。
 - そこで、「有機物の施用」、深耕(タコつぼ方式:樹の周囲の数カ所に穴を掘るもの。断根が少なく成園に向く。深さは30~50cmが目標)を行い、根が張りやすい環境を作る。
 - ※実施時期は「収穫後」。根が水を吸う時期(3月~)は行わないこと。



▲裂果したナガノパープル

かん水対策

地温の上昇とともに樹液が動き、樹の中に十分水分が満ちると発芽が始まり頃(4月下旬頃~)。次の時期にかん水を行い、適正な生育を促しましょう。

- ①発芽前

発芽期に水分が不足すると不発芽・発芽遅れなど、発芽不揃いを起こしやすくなる。発芽の不揃いは、その後の管理・数量・品質に支障をきたす。

かん水のタイミングは、地温が上昇している暖かい日の午前中が良い。
- ②発芽後

発芽が揃っても、その後の乾燥で新梢の生育に差が生じる。

「今年は新梢の揃いが悪いな~」という声もあるが、毎年のこと…。春は乾燥しやすい時期であるので、少しでも新梢の揃いを良くするためには「かん水」が大切。
- ③定期的に

乾燥が続く場合は、定期的にかん水する。

ただし、「種あり巨峰」は、花が咲く頃に樹勢が強いと「花ぶるい(開花後の結実期に実を落とす習性)」しやすいため、かん水は控える。



かん水量は「10アールあたり20~30mm」が目安とされるが、実際にこの量をかん水するとすると、1,000リットルのスピードスプレーヤーの場合、20~30台分の水をまくことになる。現場ではそれほどはできないが、「1本の樹に300リットル」はまきたい。

芽かき作業

4月中旬~5月上旬にかけて「芽かき」を行きましょう。

- ①短絡せん定樹
 - 原則として芽座の基部側の新梢を残し、1芽座に1新梢とする。行う時期は、芽が10cm程度伸びた頃(農業4~5枚)。
 - 飛び抜けて成長が早い新梢が20芽に1本ほど出るので、余裕があれば、新梢の出始めの段階(小さいうち)に欠いておくと、養分が無駄にならずに済む。
- ②主枝の先端で昨年伸びた枝(主枝先端の長梢部分)の芽かき

副芽は早めにかき取る。手でかき取ると残った新梢が折れやすくなるので、ハサミを使うこと。

野菜
2023

サツマイモ



サツマイモ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とおり！
・高温、乾燥に強く、やせた土地でもよく育つ。
・植え付けた後、あまり手間がかからず初心者でも栽培しやすい。
ぜひ、野菜営業技術員にお気軽にご相談ください。

お問い合わせ 営業販売部 tel.292-0930

オススメ品種	植え付け	収穫	目標収量
紅東、紅はるか、パープルスイートロード(紫芋)	5月～6月	9月～10月	250kg/1アール

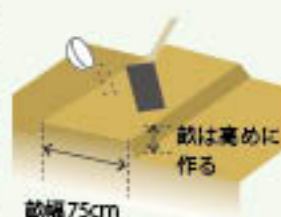
1 苗の選び方・畑の準備 4月中旬～5月中旬

苗は、節数が7～8節で、25～30cmくらいのみずみずしく茎が太めのものを選ぶ。



畑は、水はけの良い場所を確保する。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1㎡あたり2kgをまき深く耕す。1週間前までにJAファームいも専門肥料1㎡あたり40gをまく。(肥料が残っているような畑では、無肥料で始める)。

畝は、水はけを良くするため高くする。



2 植え付け 5月～6月

植え付け前に苗の切り口を水に浸し、苗をピンとさせる。植え付けは、苗を畝に平行に置き、茎を指でぐっと押し込む。その際、葉が土に埋もれないように注意する。根は挿した方向に伸びるため、畝と直角に植えると通路までイモが広がり収穫が大変になる。植え付け後は、1週間程度水をやって活着を早め、土が乾燥しているときはたっぷり水をやる。



苗の植え方には、さまざまな種類がある。

水平植え
イモ数は多くなるが、葉がやや開かないので水を欠かさずやる。

舟形植え
葉や大きさが安定しやすい。植えやすく、葉もよく葉の厚さが差が出る。

斜め植え
イモ数は少ないが乾燥に強く、葉数が多い植え方。斜めに挿して穴を掘り、開いた穴に苗を挿し込んで土を敷くと簡単に植えられる。

「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！
地元産のサツマイモを求める消費者に喜ばれるため、直売出荷にピッタリです。マルチをすると地温が上がり、生育促進による早採りが期待できるため、直売出荷にはマルチ栽培がオススメです。

3 追肥・ツル返し 6月中旬～7月中旬

葉色が淡くツルの伸びが悪い場合のみ、JAファームやさいの追肥を1株あたり約10g程株周辺にまいて用土と混ぜ合わせる。なお窒素成分が効きすぎると葉が繁り、実の成長を妨げてしまうので注意する。

追肥の際に、根を出したツルがある場合には、その都度ツル返しを行う。

ツル返しは、養分の分散を防ぎ、植え付けた部分のイモだけを肥大させるために欠かせない作業。地面に根を張ったツルをたぐり上げ、根こそぎ剥がしたら、ツルをひっくり返して葉の上に乗せる。



4 収穫 9月～10月

9月中旬以降、試し掘りをして大きさを確認する。収穫が早すぎると食味が悪く、遅すぎるとイモの形が乱れる。収穫の前日に、ツルを刈り取っておく。



収穫は天気の良い日を選び、イモを傷つけないようにくわを入れて掘り取る。雨が続いた後すぐに収穫すると、傷がつきやすく、また水分を吸ってしまい腐りやすく貯蔵性が悪くなる。



生活
購買

新茶「エーコープ銘茶」 ご予約受付中です!

JAグループオススメ「エーコープ銘茶」、今年も「新茶」のご予約を承っております!

エーコープ
銘茶

4月下旬から5月中旬に摘み取った一番茶のみを使用した自信作! 摘みたてを新鮮パックし、風味を逃さずお届けいたします。



ラインナップ 令和5年度より価格改定をさせていただきました。いずれも税込み価格です。

新茶シルバー
1kg(167g×6本)
5月上旬頃お届け
11,340円

人気
No.1



新茶ゴールド
1kg(167g×6本)
5月上旬頃お届け
16,200円



新茶グリーン
1kg(167g×6本)
5月中旬頃お届け
9,180円

新茶匠(棒茶)
1kg(167g×6本)
5月下旬頃お届け
7,020円

新茶白翔
500g(167g×3本) 11,400円
1kg(167g×6本) 21,800円
4月下旬頃お届け

ご予約申込み・お問い合わせ
各支所または
経済部生活課 TEL293-1845

生産
資材

生産資材店舗 営業時間変更のご案内

「生産資材店舗」の営業日程・時間につきまして、地区懇談会(令和5年2~3月)にてご要望により検討し、4月より次の通り変更いたします。みなさまのご利用をお願いいたします。

変更対象店舗 更北営農資材センター・若穂営農資材センター

4月10日
営業時間(平日) AM8:30~PM4:30
(土曜) AM8:30~12:00
休業日 土曜午後・日曜日・祝日

11月3日
営業時間 AM8:30~PM4:30
休業日 土曜日・日曜日・祝日

お問い合わせ
更北営農資材センター
TEL284-1660
若穂営農資材センター
TEL282-2047

農業
機械

農業機械センター出張料金の改定について(再掲載)

エパーグリーン令和5年2月号にてご案内いたしました。地区懇談会(2~3月)でもご質問を頂戴いたしましたので、改めて、農業機械センター「出張料金」の改定につきまして、ご案内いたします。

農業機械センターでは、組合員・生産者のご要望に応じてほ場やご自宅まで農業機械の修理にうかがう「出張料金」につきまして、15年以上価格を据え置き、コスト削減に努めてまいりました。しかし、昨今、燃料費や車両費などのさまざまなコスト上昇が続いていることから、大変恐縮ですが、令和5年3月に料金を改定いたしました。何とぞご理解を賜るとともに、ご利用をお願い申し上げます。

出張料金(令和5年3月~)(税込)

- 基本料金 …… 3,300円
- 引上納車料金(片道)
 - ・軽トラック …… 3,300円
 - ・キャリアカーその他トラック …… 4,400円



農業機械センター土・日・祝日の営業日程

農業機械センターの5月中旬までの土・日・祝日の営業日程は右の通りです。

お問い合わせ
篠ノ井 TEL292-1369
信田 TEL299-2225
松代 TEL278-8601
川中島 TEL284-1671
更北 TEL283-5043
若穂 TEL282-6025

営業日・当番センター			
4月 8日(土)	篠ノ井	4月 29日(土・祝)	篠ノ井
9日(日)	川中島	30日(日)	川中島
15日(土)	松代	5月 3日(水・祝)	松代
16日(日)	更北	4日(木・祝)	更北
22日(土)	若穂	5日(金・祝)	若穂
23日(日)	信田	6日(土)	信田
		7日(日)	篠ノ井

営業時間 AM8:30~12:00



4月21・22日に農業機械統一展示相談会開催
くわしくは4月19日の朝刊折込をご覧ください!

あなたにぴったりの保障ご案内します

4月は新生活を迎える方も多い季節。JA共済では、組合員さま・ご家族さま・地域のみなさま、おひとりお一人にぴったりの保障をご提案させていただいております。ぜひご自身の保障について、JA担当者と一緒に見直してみませんか？

JAのご提案

今回は、「世代別」の視点で、必要な保障を見直しましょう！

2023 フレッシュスタートキャンペーン実施中！

県内各JA自慢の逸品を県下1,000名様にプレゼント

2023年3月1日(水)～4月30日(日)

ご応募は右記QRコードより、または、JA共済担当までどうぞ▶



必要な保障のイメージ

若年世代(～20代)

単身の若いうちは、人生100年時代に備えた備立も始めるとともに、入院や手術、がんを含む三大疾病に備えた医療保障や働けなくなった際の就業不能保障を準備することが大切です。

～20代人気保障ランキング

1位	医療保障
2位	個人年金
3位	万一保障
4位	生活習慣病保障
5位	就業不能保障

責任世代(30～50代)

家族を持つ責任世代は、医療保障や就業不能保障とあわせ、万一の際の家族への愛情保障、老後の備えへの個人年金を考えていくことが大切です。お子様がいる家庭は教育費の捻出を考え学資保障への加入の検討も必要です。

30～50代人気保障ランキング

1位	医療保障
2位	生活習慣病保障
3位	万一保障
4位	個人年金
5位	就業不能保障

シニア世代(60代～)

第二の人生を迎えたシニア世代は、病気の発症リスクが高まるため、医療保障とともに病気や加齢を原因とした認知症・介護への備えと大切な資産を家族に円満に相続するための対策を考えていくことが大切です。お孫様がいる家庭は教育資金の援助も考えてみてはいかがでしょうか。

60代～人気保障ランキング

1位	医療保障
2位	万一保障
3位	介護・認知症保障
4位	個人年金
5位	生活習慣病保障

【保障の区分】医療保障：医療共済・引当額型医療共済、生活習慣病保障：がん共済・特定重要疾病共済、就業不能保障：生活習慣病共済、介護保障：介護共済、認知症保障：認知症共済、万一保障：終身共済・引当額型終身共済・養老生命共済・定期生命共済・一時払終身共済(平28.10)、学資保障：こども共済、個人年金：予定利率変動型年金共済 ※長野県における令和4年3月～令和4年11月の各年代契約件数をもとにJA共済連試算

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。ご契約の際には、「重要事項説明書(任意特約情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[23164940067]

大型連休中 ATM営業日程について

大型連休中のATMの営業日程は次のとおりです。

設置場所	4月		5月						
	29 土(祝)	30 日	1 月	2 火	3 水(祝)	4 木(祝)	5 金(祝)	6 土	7 日
篠ノ井支所	9:00～19:00	9:00～19:00	8:00～20:00(通常)		9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00
榑崎・更府・大同・新内支所	休止	休止	8:45～18:00(通常)		休止	休止	休止	9:00～17:00	休止
松代支所	9:00～19:00	9:00～19:00	8:45～20:00(通常)		9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00
中津・川中島支所	休止	休止	8:45～19:00(通常)		休止	休止	休止	9:00～17:00	休止
更北・若穂支所	9:00～19:00	9:00～19:00	8:45～19:00(通常)		9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00
川群・信里・共和・篠ノ井東・信田・寺尾・青木島・真島支所、日三本郷支店	休止	休止	8:45～18:00(通常)		休止	休止	休止	休止	休止
松代東支所	休止	休止	8:45～17:30(通常)		休止	休止	休止	休止	休止
御厨支所	休止	休止	8:45～19:00(通常)		休止	休止	休止	休止	休止
A・コープファーマーズ 篠ノ井・松代・南長野店	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～20:00(通常)		9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00
篠ノ井総合病院	休止	休止	9:00～18:00(通常)		休止	休止	休止	9:00～14:00	休止
長野松代総合病院・若穂病院	休止	休止	8:45～18:00(通常)		休止	休止	休止	9:00～14:00	休止
セブン銀行・イーネットATM・ローソン銀行ATM	7:00～23:00	7:00～23:00	7:00～23:00		7:00～23:00	7:00～23:00	7:00～23:00	7:00～23:00	7:00～23:00

※セブン銀行・イーネットATM・ローソン銀行ATM・その他提携金融機関ATMでのお取引の場合、4月29日および5月3日～5日のご利用手数料は、日曜・祝日扱いとなります。なお、JAバンクATMのご利用の場合、手数料は無料です。

女性部活動の活性化を誓う 女性部通常総会



円滑に議事が進んだ会場



女性部は、稲里町のグリーンホールミナミで3月22日、「令和4年度女性部通常総会」を開きました。これまで新型コロナウイルスによって活動が制限されてきましたが、対策を講じてコロナまん延以前の規模に戻し、本部・総支部・支部役員など48人が出席。4年度の活動を振り返り、5年度は「JA女性 想いをひとつに かなえよう」をテーマに、活動再開と活性化につなげることを承認しました。

小林浜子女性部長は「コロナ前の規模で総会ができ、女性部として一歩前にすすむことができた」とあいさつし、今後の活動に意欲を見せました。

また、役員が改選され、新女性部長に岡田晴美さん(若穂総支部)が就任しました。

新園地に若手がもも定植



青壮年部篠ノ井東支部は3月17日、篠ノ井の試験ほ場に「もも」の苗木15本を植えました。これは、若手・部員個人の栽培技術向上と技術共有・研究、生産振興品種の導入検討を目的に平成30年から行っている活動の一環。既存園地の契約満了に伴い、新園地を借り、再スタートを切ったものです。

この日は、12人が新品種を含む3品種を定植したのち、今後の仕立て方の方針について協議。モデル樹を設定し、経過観察や栽培技術の検討を重ねることを申し合わせました。山本国広支部長は「講習会というよりも、研修や“検討会”。

参加する部員みんなで意見を交換しながら、技術を高め、地元のもも農家を増やしたい」と話しました。



仕立て方について検討する部員とJA職員

感謝込めて大掃除



女性部川中島町総支部料理班は3月14日、中津支所併設の川中島ふれあいセンター(加工所施設)の大掃除を行い、施設に感謝を示しました。



加工室内の掃除の様子

女性部の想いを一冊の“本”に



女性部は令和3年度から4年度にかけて、本誌に載った女性部による「地産地消レシピ」を一冊の本にまとめました。3年度に本部役員を務めた部員が「レシピ本製作委員会」を組織し、掲載内容を検討し、5年2月に完成。3月中の総会でお披露目しました。

レシピ本は今後、部員以外の方にも提供する考えです。



女性部総会で栗林組合長(右)に贈呈した小林浜子部長(左)



グリーンコネクタ先のJA情報をお届けします

近江 教育文化活動セミナーを開催

グリーン近江は3月8日、「教育文化活動セミナー」を開き、教育文化活動の再認識と来年度からのスムーズな活動実施に向けて4つの講演と各支店・出張所ごとの分科会を行いました。同JA理事、全営農振興センター長・支店長と教育文化担当者、ふれあい委員70人が参加し、活動について理解を深めました。

講演では同JA管理部総務課と女性部の他、家の光協会中日本普及文化局担当者とJA東京中央組織広報室室長を講師に招き、教育文化活動の重要性についてレクチャーしました。

分科会では支店・出張所に分かれ、次年度の支店行動計画について支店ふれあい委員の声を反映するために話し合いが行われました。



教育文化活動の重要性について講演

日常生活の見直しで認知症を予防しよう！

講師 JA 長野厚生連 長野松代総合病院 脳神経外科 もの忘れ外来 認知症看護認定看護師



アルツハイマー型認知症は脳内にたまった異常なたんぱく質により、神経細胞が破壊され脳に萎縮が起こります。一方、脳血管性認知症は脳梗塞や脳出血によって、十分な血流が送られず神経細胞が死んでしまう病気です。いずれも高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。これら2つの認知症は、生活習慣病の予防や血流の活性化により予防することができます。今回は認知症予防の8つのポイントをご紹介します。

① 食生活を見直す

塩分を摂りすぎないようにしましょう

塩分を摂りすぎると高血圧を引き起こします。脳梗塞や脳出血の発症の危険度を高めてしまいます。

野菜や果物を積極的に食べましょう

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの抗酸化物質が動脈硬化や認知症予防に役立ちます。

アルコールを控えましょう

過度のアルコール摂取は脱水症状を招きます。毎日の多量の飲酒は脳萎縮を早め、認知症になりやすくなります。節度のある飲酒量は一日あたり純アルコール20gが目安です。例えば日本酒であれば1合、焼酎であれば1/2合です。

水分をしっかり摂りましょう

年齢を重ねると脱水になりやすくなります。意識的に水分を摂り、血流や新陳代謝を高めます。1日1,500ml以上が脱水予防の目安です。



魚を積極的に食べましょう

青魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPA等)は脳血管性認知症の危険因子である動脈硬化を予防します。

便秘を解消しましょう

排便は健康のパロメーターです。便秘は全身の新陳代謝を低下させ、脳への血流も低下させます。また腸の不調や不快は自律神経を乱し、ストレスにより認知機能低下につながります。食物繊維・水分補給・適度な運動を心がけましょう。

② よく噛んで食べる

よく噛むと脳に刺激が与えられ、血流がアップします。毎日の歯磨き習慣は重要です。虫歯や歯周病、入れ歯が合わないなど口腔内のトラブルは早めに治療していきましょう。



③ 睡眠は認知機能に大きく影響します

質の良い睡眠でたくさんの刺激を受け、自然に様々な機能が鍛えられます。耳が遠くなったと感じたら、耳鼻科に相談しましょう。

④ 適度な運動を心がける

有酸素運動(ウォーキング、サイクリング、水泳)を行いましょう。高齢期には、いつでもどこでも手軽に行えて、ケガや事故の危険性が比較的少ないウォーキングがおすすめです。一度に15分続けて歩き、自分のペースで1日30分以上、週に3回以上行うことが理想的です。

⑤ さらに脳を活性化させましょう！

考えながら運動をする「デュアルタスク・エクササイズ」をしてみましょう。(例)歩きながらしりとりや引き算をする
普段の生活では2つ以上のことを同時に行うことで注意分散能力を鍛えられます。(例)掃除をしながら歌を歌う/2品以上の料理を作る など

⑥ 一日を振り返り日記をつけてみましょう

今日は何があったか、その時どう感じたか、体調やお天気はどうだったか、誰と会って何を話したかなどを思い出しながら書く日記は「想起トレーニング(物事を思い出す訓練)」になります。血圧管理手帳をつけることも良いでしょう。血圧管理手帳は高血圧の早期発見ができ、脳梗塞や脳出血の予防につながります。血圧をグラフ化することは頭を使うため、脳の活性化にもつながっていきます。

⑦ 地域活動やサークル活動などの社会参加をしましょう

家族以外の人とのつながりは、脳への刺激になります。

⑧ たくさん笑いましょう

笑っているときは脳がリラックスしてたくさんの酸素を取りこむことができ、脳の細胞が活性化して脳の働きが活性化します。人の記憶をつかさどる海馬も活性化して記憶や思考力のアップにつながります。また、笑うことで血管が拡張して血圧を下げる効果もあります。笑い顔を作るだけでも効果があります。ニコニコとよく笑うことを心がけましょう。

まとめ

まずは続けて実行できそうなことから始めてみましょう。そこからできることを増やし、認知症を予防しましょう。

グリーンカフェ川中島 ぜひお越しください！

JAでは、65歳以上の組合員・地域のみなさまの介護予防、健康長寿をめざし、「グリーンカフェ」を川中島地区で開催しております。内容は、JA長野厚生連病院担当者による講演です。



川中島地区以外の方のご参加も可能です！お待ちしております。

開催日時 ①4月18日(火) AM10:00~
②5月16日(火) AM10:00~
内 容 ①生活習慣病とならないための食事の摂り方
②健康診断について
講 師 ①南長野医療センター篠ノ井総合病院
②長野松代総合病院
申 込 み 開催日前日までに下記申込み先までお電話ください

お問い合わせ・申込み 経済部生活課 Tel 293-2061

ぶんげい

今年また夫の友の訃報知る「会えましたが」とロウソクに火を
誕生日令和の御代を寿げり戸ごと国旗の翻る歌しき
おりにふれ我が身の衰え憂いつつ春の陽うらら歳を重ねつ
だれよりも素敵なあなた赤色のスイートピーが心に咲いた
月一の詩吟教室美しき流れし声に心清めし
あの地獄またくり返す政策を閣議決定が認め
雪霽に耐えた玉ねぎ青々として背を伸ばしおり山は雪形
同じ空の下終わらぬ戦いに鳥のさえずり悲しく聞こゆ
我が庭に春を告げる福寿草開射しを受けて黄色輝く
米寿なり祝辞を受けておばあちゃん「なかなか死ねね」真顔の答辞
この人もマスク取ったらこの笑顔素顔美し記念写真
農業の世代を越え懇談に出席仲間高齢の支え

篠ノ井 久保田 本子
松ノ代 香場 明嘉
篠ノ井 松井 信子
更北 宮林 雄一
篠ノ井 飯島 節子
更北 北澤 幸一
篠ノ井 藤沢 昌子
松ノ代 関 由明
長澤 貴治 博英
保 松雄

うららかな父の遺品の杖二本
マスクなし並の社会に直進球
春霞し元気姿で笑み交す
「頑張り」とエールを包むのし袋
あー良い日だ退院の日の青い空
うす紅の桃のつぼみに涙かさね
大型犬二匹が乱す心電図
物価高助けるうちの野菜たち
薪炊いて沸かした風呂は最高だ
沢水の響かけり廊のとう

更北 塚田 敏明
川中島 中島 捷治
松ノ代 石坂 昭江
篠ノ井 内山 克子
篠ノ井 同澤 千賀子
川中島 桑原 千加
篠ノ井 小林 伸江
大岡 寺澤 てるい
中村 勲子
哲夫

おたより

ようやく暖かくなり、畑の草が目につくようになってきました。草取りをしながら今年の菜園計画を練っている毎日です。新しい野菜に挑戦してみようかとインターネットや本を見ながら考えるのも楽しみです。(信更 カボちゃんさん)
●草取り、お疲れ様です。春は新しいことに挑戦したくなる季節ですね。よろしければ農力アップ塾もぜひご参考ください。

そろそろ耕うんしてジャガイモの種を播えようと思います。孫達がじゃがいも堀りが好きなのでたくさん播えて楽しみたいと思います。(松代 浅井さん)
●作る・食べること以上にお孫さんたちの笑顔が楽しみです！お天気に恵まれますように。

1日の寒暖差が20℃もあって身体がついていきません…。春の訪れが一気に来ましたが、今から20℃超えて夏の気温が心配になりました。(篠ノ井 O35さん)
●雪も少なく、この先、大きい災害が起こるのでは、と不安が募ります…暑さと災害対策、必須です。

先日せん定したりんごや桃、ブドウの枝を畑で焼却していた際に火の熱でうっかり髪の毛を焦がしてしまい、慌てて美容室でカットして整えてもらいました。気を付けなければと改めて反省しました。(更北 ホワイりんごちゃんさん)
●髪の毛で済んだことが不幸中の幸いと言って良いのでしょうか…不意に火の粉が飛んできてケガをする事例もあると聞きまず、くれぐれもご注意ください。

我が家では、2年前から市民農園を借りて、野菜作りをしています。暖かくなり、農作業の季節がやってきて、主人はとても張り切っています。今年も美味しい野菜を食べられるのが楽しみです。(私は専ら食べる専門です。)孫と一緒に草取りでも手伝おうかな。(松代 アカリのババちゃん)
●ぜひ手伝ってあげてください！草取りも大変な作業ではありますが、お孫さんも一緒にならきっと楽しいですよ～！

【2月号の当選者/3月23日当選通知】(応募総数66通)

○山岸文男さん ○山岸麗子さん ○清水美佐子さん ○伊藤良子さん ○内山久美子さん

\\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 唱歌「花」に歌われている川
- ② 写真などを撮影するための施設
- ③ ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④ クジラより小さめです
- ⑤ 4月なのに冷えるなあ、〇〇の裏りかな
- ⑥ 書類の何も書かれていない部分
- ⑦ 新1年生の皆さん、ご〇〇〇〇おめでとう!
- ⑧ 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は〇〇〇〇動物
- ⑨ 1、3、5、7、9……
- ⑩ 日本人の主食です
- ⑪ 船を着けます

タテのカギ

- ① 野球のBSOのS
- ② 敵ではありません
- ③ 正しい答えに付けるマーク
- ④ 遠くて近きは〇〇〇〇の仲
- ⑤ シオマネキもこの仲間です
- ⑥ 得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑦ 体温計を挟みます
- ⑧ 空井(そらべん)が売られている所
- ⑨ 田畑を耕す道具の1つ
- ⑩ キリシヤ文字の最後の字。〇、ωと書きます
- ⑪ 選抜高等学校野球大会の会場です



【ぶんげい投稿について】

- テーマは自由です。定形詩(5・7・5または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。誤字等を確認させていただくことが増えています。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。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】

- おたよりには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

【印刷】ぶんげい 4月19日(水)消印有効 クロスワード 4月28日(金)
【あて先/ぶんげいおたより共送】〒289-8007 長野市篠ノ井市地蔵田981-2
JAグリーン長野 エバーグリーン課



肥料価格高騰対策(国庫事業)のご案内

肥料価格高騰対策(国庫事業)につきまして、4月3日(月)より申請を受け付けております。ご利用の方は、期限内に申請書類を提出ください。

支援の対象となる肥料

令和4年6月から令和5年5月に購入した肥料[※](令和4年の秋肥と令和5年の春肥として使用する肥料)が対象です。

※支援対象となる肥料は「肥料の品質の確保等に関する法律」に定められたもののみです。生産業者保証票、販売業者保証票などにより、同法で定める肥料であることが確認できることが必要です。

JAへの申請期限 6月9日(金)

申請書類提出先 営農販売部・JAファーム店・営農資材センター・流通センター・共選所

申請に関するお願い

・令和5年5月購入分までの肥料が対象となりますが、多数の申請が見込まれるため、お1人につき、まとめて1回での申請にご協力をお願いいたします。5月以降に肥料の購入予定がない場合はお早めに書類のご提出をお願いいたします。

申請に必要な書類

①肥料価格高騰対策事業申込書(JA様式)

②対象となる肥料の証明書類

●令和4年に予約注文・引取いただいた秋肥の場合
・JA発行の購買品請求書の写し2カ月分(明細R4.9月・引落月10月)

●令和5年に予約注文いただいた春肥料の場合

・JA発行の購買品納品書の写し[※]

※実績報告時に提出(購買品の写し2ヵ月(R5.9月、R5.10月))

●JAファーム・営農資材センターにて掛売で購入した場合

・JA発行の購買品明細書の写し2ヵ月分(明細・引落月)

●JAファーム・営農資材センターにて現金・クレジットカードにて購入した場合

・購入日付と肥料名が載ったレシート

③化学肥料提言計画書(参考様式第2号)

④取り組みメニュー実績書類

⑤肥料高騰対策事業申請にかかるチェックリスト(県別様式第1)

※①③④⑤の書類は、申請書類提出先(左記)にご用意しております。



3月の説明会に参加できなかった方で、説明が必要な方につきましては、個別にご案内いたしますので、営農技術員までお問い合わせください。

お問い合わせ 営農販売部 TEL292-0930



親子ふれあい農業塾 受講生大募集!

JAでは、更級農業高校と連携し、地域の小学生とその保護者を対象に「親子ふれあい農業塾」を毎年開催しております。

令和5年度も開催決定!ぜひ農作物栽培に挑戦してみませんか?



▲昨年度開講の様子

対象 当JA管内に住む小学生とその保護者15組

会場 篠ノ井東福寺の畑、川中島町上氷鉦の水田

参加費 1組3,000円

日程・内容

5月20日(土)	開講式、ジャガイモ・エダマメ作付け
6月10日(土)	田植え
8月5日(土)	収穫
9月9日(土)	秋野菜の種まき
10月7日(土)	稲刈・脱穀
11月3日(金・祝)	秋野菜の収穫・閉講式

※水やり等の管理作業はご家庭ごと行っていただきます。

定員 15組(申込先着順)

申込方法 まずは電話にてお申込みください

お申込み後、営農センター(篠ノ井市施島944-1)まで申込書をお持ちください

申込期間 4月17日(月)~4月28日(金)

※受付時間 平日AM8:30~PM5:00

毎年多くの方にご応募をいただいておりますので、なるべくキャンセルのないように、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ・申込み 営農販売部 TEL292-0930

「野菜セミナー」初開催!
受講生大募集

JAでは、野菜の共選出荷の拡大をめざし、野菜品目に特化した初級・中級者向けの「野菜セミナー」を企画いたしました。

今回は、定年帰農者や農業初心者にも取り組みやすい「ピーマン」を題材に、実技を交えて指導いたします。ぜひご参加ください!



ピーマン栽培の特徴

- ・比較的栽培方法も容易で、初心者・定年帰農者に向く
- ・軽量で収穫作業の負担が少ない
- ・共選出荷による手取りの確保・向上につながる

対象 JA管内にお住まいの方で、出荷を前提に「ピーマン」栽培をめざす方

日程・内容 原則平日の午前中に開催予定

5月中旬	開講式、定植作業について
6月中旬	整枝作業について
7月下旬	収穫作業について
1月中旬	栽培全般について

場所 JA管内のほ場・営農センター

定員 10名(申込先着順)

申込方法 お電話にてお申込みください
後日案内通知を送付いたします

お問い合わせ・申込み
営農販売部 TEL292-0930



経営所得安定対策のご案内

水田・畑作内容に応じ「経営所得安定対策」を活用しましょう。

畑作物の直接支払交付金(ゲタ対策)

諸外国との生産条件の格差により不利がある国産農作物の生産販売を行う農業者に対し、「標準的な生産費」と「標準的な販売価格」の差額に相当する交付金を直接交付する制度です。

なお、令和5年度から交付単価が「免税事業者向け単価」と「課税事業者向け単価」に分かれます。

(注) 免税事業者向け単価には消費税負担分の金額が含まれており、課税事業者向け単価には消費税負担分の金額が含まれておりません。

◇免税事業者向けの単価の適用者…消費税の免税事業者
※免税事業者向け単価を申請する方は、令和5年度の交付申請から2年前(2期前)の確定申告書等の提出が必要です。(収入・売上が1千万円以下であることを確認します。)

◇免税事業者向けの単価の適用者…消費税の免税事業者
◇課税事業者向け単価の適用者
①消費税の課税事業者(簡易課税事業者を含む)
②組織として確定申告をしていない集落営農

対象作物	麦、大豆、そば
交付対象	認定農業者、集落営農、認定新規就農者(いずれも規模要件不問)

【免税事業者向け交付単価】

麦(60kgあたり)	1等	8,270円~7,560円
	2等	7,110円~6,400円
大豆(60kgあたり)	1等	10,770円
	2等	10,080円
そば(45kgあたり)	3等	9,400円
	特定加工	8,720円

【課税事業者向け交付単価】

麦(60kgあたり)	1等	7,860円~7,150円
	2等	6,700円~5,990円
大豆(60kgあたり)	1等	10,360円
	2等	9,670円
そば(45kgあたり)	3等	8,990円
	特定加工	8,310円

JAへの提出期限 5月26日(金) 厳守

お問い合わせ 営農販売部 TEL292-0930

米・畑作物の収入減少影響緩和交付金(ナラシ対策)
米および畑作物の農業収入全体の減少による影響を緩和するための制度です。

内容	米、麦、大豆等の当年度収入額の合計が標準的収入額を下回った場合に、その差額の9割を補てん <補てん額=(標準的収入額-当年度収入額)×0.9>
交付対象	認定農業者、集落営農、認定新規農業者 いずれも規模要件不問

- 収入保険、農業共済・ナラシ対策などの類似制度は、いずれかを選択して加入することができます(重複加入不可)。
- ナラシ対策の補てん金は農業共済に加入していることを前提に減額調整されるので、ナラシ対策に加入する場合は農業共済とのセット加入をオススメします。

水田活用の直接支払交付金

水田で食料自給率・自給力の向上に資する麦、大豆、飼料作物等を生産する農業者に交付します。

交付対象	販売を目的に対象作物を交付対象水田で生産する販売農家・集落営農	
交付単価 (10アールあたり)	麦、大豆、飼料作物 ^{※1}	35,000円
	WCS用稲	80,000円
	加工用米	20,000円
	飼料用米、米粉用米	収量に応じ50,000~105,000円 ^{※2}

※1 多年生牧草について、当年度において播種を行わず収穫のみ行う年は1万円/10aで支援。

※2 飼料用米の一品種への支援について、令和5年度については従来と同額を支援。

畑作物産地形成促進事業

産地・実需協働プランに参画する生産者が、実需者ニーズに対応するための低コスト生産等の技術導入や畑作物の導入・定着に向けた取組を行う場合に、取組面積に応じて支援します。

対象作物	助成単価(10%)
麦、大豆、高収益作物(加工・業務用野菜等)、子実用とうもろこし	40,000円

コメ新市場開拓等促進事業

産地・実需協働プランに参画する生産者が、実需者ニーズに対応するための低コスト生産等の技術導入を行う場合に、取組面積に応じて支援します。

対象作物	助成単価(10%)
新市場開拓用米	40,000円
加工用米	30,000円
米粉用(パン・めん用の専用品種)	90,000円



令和5年新採用職員について

4月3日に新採用職員を迎えました。組合員のみなさまのご指導をお願い申し上げます。



元田 悠貴(営農販売部営農指導課) 中村 優月(稲崎支所金融共済課)
 佐藤 万福(信田支所金融共済課) 佐藤 和生(寺尾支所金融共済課)
 岡 愛莉(奥北支所金融共済課) 松本 彰良(真鳥支所金融共済課)
 堀山 亮(朝内支所金融共済課)



JAセルフ給油所をご利用ください

JAのセルフ給油所4施設にて4月末日までご利用いただける「燃料の割引QRコード」です。ぜひご利用ください。



お問い合わせ セルフ給油所

▲4月末日まで有効



定期人事異動(令和5年)および定年退職者について

定期人事異動について、3月24日に辞令を交付し、4月3日に着任いたしました。

組合員のみなさまのご指導をお願い申し上げます。
なお、事業計画に掲げる経営の効率化に向け、次のとおり機構の一部を変更いたしました。

- 農業販売部(営業部・生産販売部を統合)
- 経済部(生産購買部・生活部を統合)
- 総合企画部(管理課(新設))

●新部署(前部署)氏名

監査室長(総合企画部次長兼総務課長兼経理課長)	横谷 豪
総合企画部次長兼開発課長兼資産管理課長	
(同部次長兼開発課長)	内山 雅貴
総務課長(同部課長代理)	山崎 貴詞
同部 経理課長(同部課長代理)	小山田 勇寿
金融部部長兼課長兼ローンC長(同部同課長)	村田 博幸
共済部部長兼課長(同部同課長代理)	北村 大二郎
営業販売部(生産販売部部長兼営業課長)	中村 剛
同部 営業指導課長(営業部同課長)	神戸 秀夫
同部 営業課長(生産販売部同課長)	宮崎 高樹
経済部長(生産購買部長兼農産物課長)	飯島 貴晴
同部 次長兼生活課長(生活部同課長)	新井 一成
同部 農産物課長(備ノ井東支所金融共済課長)	酒井 律人
支所	
備ノ井支所兼課長(金融部ローンC長)	佐藤 章
同支所兼課長共済課長(若穂支所同課長)	宮入 一樹
若穂支所長(備ノ井支所共済課長)	柳澤 勇一
同支所兼課長共済課長(監査室課長)	小山 将明
川柳支所兼課長共済課長(産駒支所同課長)	飯島 由美
信里支所長(備内支所長)	池田 一義
同支所兼課長共済課長(松代東支所同課長)	藤澤 さよみ
備ノ井東支所兼課長共済課長(真島支所同課長)	半田 雅彦
信田支所兼課長共済課長(松代支所同課長)	塚田 強
東府支所長(中津支所長兼共済課長)	宮田 直樹
松代支所兼課長共済課長(青木島支所同課長)	古川 隆裕
同支所同課長共済課長(同支所同課長)	西澤 亮

松代東支所長(信田支所兼課長共済課長)

同支所兼課長共済課長(同支所同課長)

若穂支所兼課長共済課長(松代支所同課長)

中津支所長(生活部課長)

川中島支所兼課長共済課長(寺尾支所同課長)

東北支所兼課長共済課長(川中島支所同課長)

青木島支所兼課長共済課長(松代支所同課長)

真島支所兼課長共済課長(備ノ井支所同課長)

若穂支所兼課長共済課長(東北支所同課長)

備内支所長(監査室長)

若穂センター・共済所 生産購買材指導 農産機械センター

西部青果物流通C長(営業部営業指導課)

松代農業総合C長(若穂営業課)

JAフアーム備ノ井店長(生産購買部農産物課)

JAフアーム松代店長(若穂営業課)

芝田 博明

羽生田裕子

竹内 剛子

星野 正純

小澤 美巨

田中 誠

小出 実

宇都宮 望

岸 勝彦

西村 弘行

松坂 賢一

宮林 章

岡崎 勝一

宮澤 公一

村松 昇

黒田 智貴

堀内 翔平

鬼島 誠

寺島 健則

SCセンター

SCセンター

SCセンター

SCセンター

SCセンター

SCセンター

SCセンター

SCセンター

SCセンター

SCセンター

SCセンター

JAのうごき

- 理事会(第1回) 3月30日(木)**
- 協議事項
- (1) 令和4年度国営事業期中決算監事監査報告について
 - (2) 令和4年度決算について
 - (3) 目的横立会の取崩しについて
 - (4) 決算および令和5年度事業計画(案)について
 - (5) 脱Jエイグリーン事業報告と令和5年度事業計画(案)について
 - (6) 令和5年度の余剰金運用について
 - (7) 議程等の変更について
 - (8) 出資会の減口について
 - (9) 組合と理事との契約について
 - (10) 第30回通常総代会について
 - (11) よりよい支所の今後の活用方法について(案)
 - (12) 農業開発事業について
 - (13) 令和3年度米穀等共同計算に基づく計算結果について
 - (14) JA宅配事業の株式会社長野県A・コープへの事業移管について

- 監事会(第1回) 3月23日(木)**
- 協議事項
- (1) 令和4年度 国営事業期中決算監事監査結果報告(案)について
 - (2) 令和4年度 決算監事監査について
- 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 3月13日(月)
- 経営会議 3月17日(金)
- コンプライアンス委員会 3月30日(木)
- ・コンプライアンス・プログラムの実践状況について(令和4年度下期)
 - ・事務ミス等対応状況について(令和4年度下期)
 - ・相談・苦情等対応状況について(令和4年度下期)
 - ・自主検査の検査報告について(令和4年度下期)
 - ・連続農場解説実施報告について(令和4年度)

協同の成果(令和4年度末)

農産物販売高	54億8,563万円
購買品供給高	56億8,776万円
貯金	2,104億5,697万円
貸出金	444億621万円
長期共済保有高	5,572億3,890万円

組合員数	20,313名
正組合員	9,279名
准組合員	11,034名

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

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

アスパラとキムチのチヂミ風

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消



vol.167

【材料】4人分

- アスパラガス……………4本
 キムチ……………40g
 ごま油……………大さじ2
 水……………100cc
 小麦粉……………50g
 白玉粉……………30g
 塩……………小さじ5分の1
- A
- しょうゆ……………大さじ2
 酢……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 ごま油……………小さじ1
 おろしニンニク……………小さじ2分の1
- B



【作り方】

- 1 アスパラガスは根元を切り、縦半分に切る。キムチはみじん切りにする。
- 2 ボウルにAを入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜ、Bのキムチを加え、さらに混ぜる。
- 3 フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、Cのアスパラガスを並べて入れ、両面を焼く。
- 4 Dをアスパラガスの上にかぶるように流し込み、生地が固まるまで焼く。
- 5 Eをひっくり返し、ごま油(大さじ1)をフライパンに足し、フライ返しなどで生地を押しながら弱火で焼きつける。
- 6 食べやすい大きさに切って器に盛り、混ぜ合わせたEのタレをかけてできあがり。

ひっくり返したら
生地をしっかりと
押しながら焼きましょう。



女性部更北総支部のみなさん



1 アスパラガスはフライパンに入る長さに調整する。



4 生地がアスパラガス全面に乗るように広げる。



5 崩れやすいので注意しながらひっくり返す。

今月の主役



アスパラガス

アスパラガスはアスパラギン酸という栄養素を豊富に含んでいます。アスパラギン酸はアミノ酸の一種でたんぱく質の構成成分です。体を動かすためのエネルギーになり疲労回復やスタミナ増強が期待できます。またアスパラギン酸には、エネルギーをつくるために必要なミネラルを細胞内に運ぶ働きがあるため、カリウムやマ

グネシウムの多い食品と一緒に食べると体に必要なミネラルも効率良く吸収できます。アスパラギン酸は熱に弱い性質のため、あまり加熱しすぎないことがおすすめです。そのほかにも葉酸、βカロテン、ルチンなど様々な栄養が含まれており、抗酸化作用や免疫力向上に役立ちます。

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

EverGreen 2023 Vol.350

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2-2 TEL.026(293)2000(代) ■日誌/PO印刷(割)

270 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
 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