

# EverGreen

エバーグリーン

特集

グリーン長野としてよりそい続けるために  
支所金融取扱窓口再編成



# 自然災害を乗り越え 次世代へ技術継承を

もも・ぶどう生産者

北村政一さん・若苗さん



「長くやっているのと、いろいろなことを経験するんだよ。こう話すのは、北村政一さん(67)。妻・若苗さん(65)と「もも」「ぶどう」を栽培しています。」

二人は結婚を機に政一さんの両親と暮らし始め、若苗さんは農業未経験で就農。「苦勞を知らなかったから(農業に)入れたということもあるし、必死だったから嫌だとも思わなかったかな」と振り返ります。「キャリアは妻の方が長くて、J Aへ行けば、若苗ちゃんの旦那さん、って言われていたんだ」という政一さんは、農家に生まれ、企業に就職しましたが、「いずれは就農を」と考え、両親が元気なうちに技術を継承するべく、40歳で脱サラし、本格的に農作業に従事します。

「お金がなくても、農家は食べるには困らないから大丈夫。って義母が言っていて、あまり心配になることは無かった」と笑う若苗さんですが、冒頭の「いろいろな経験」のなかには、「おいしかったよ」と言ってもらえる喜びや楽しさだけでなく、凍霜害や降りよとといった自然災害の「辛さ」や「苦しみ」も含まれます。

鮮明に残る記憶は、「令和元年台風19号災害」。親の代から河川敷でもを作り、政一さんが就農したときには「樹から育てたい」と植え、大切に育てた樹をはじめ、園全体が大きな被害に遭いました。それまで数年に一度、河川の増水による浸水があり、台風19号の雨が降り出した時には「またゴミを片付けたり、翌年の畑の整備をしなきゃいけないと面倒だらうな、くらいに思っていた」という政一さん。翌日、水が引いた園地は、濁流で樹が消失・倒木し、2メートルもの土が溜まっていたと思えば、樹があったはずのところは大きな穴が開いているなど、無惨に姿容していました。「喪失感、と言えばそうなんだけど…あまりの光景に…ウソだる

と…」と、言葉に詰まり、目頭を押さえる政一さん。「…ももを今後も作り続けようという気持ちには…なれなかった…」

そんな政一さんがもも栽培継続へ意欲を取り戻したきっかけが、「災害ボランティア」の活躍。「ボランティアの方が一生懸命片付けてくれて、とても嬉しくて」と涙…。これに対して自分が何もしない、というのは良くない」とも栽培を続け、樹の片側だけが生き残った「あかつき」や「なつっこ」は、復興・再生を象徴するように、今年も大きな実を付けています。

今、ぶどうやもも栽培には、柔軟な発想を持った若手の新規参入が増えてきています。「若者の勢いに乗っかる、じゃないけど、なるべく単純な技術でお金が取れて楽ができる、そんな技術を研究して、若い人がもつと入りやすい方向性を作っていきたい」と試験を重ね、樹や枝を増やす政一さん。「でも、健康が一番だから、やりすぎは大変」と笑いながら、研究熱心な夫をたしなめる若苗さん。そんな二人は今日も息ピッタリに、農作業に精を出しています。



片側だけが残った河川敷の樹

氏名(年齢)…北村政一さん(67)・若苗さん(65)  
営農地域…篠ノ井産地  
栽培品(園)…もも(50アール)・ぶどう(55アール)  
主な出荷先…J A流通センター、個人顧客  
農作業担当者…夫妻、季節アルバイト

## マスメディア通じて“もも”PR

JA 自己改革

JAは、川中島共選所で7月25日、「ももお披露目会」を開きました。マスメディアの報道を通じ、ももの出荷最盛期を消費者にPRしながら、消費拡大につなげる考えです。

JAでは事前に「プレスリリース」を配信。お披露目会当日は、県内のテレビ局6社と新聞社1社が来場し、「川中島白鳳」の選果風景を撮影しました。

報道各局のカメラを前に、安藤常務は「生産者が丹精込めて作ったももを、地元の方をはじめ、多くの方に召し上がっていただきたい」とアピールしました。



カメラを前にアピールする田中慶太もも部会長

## 交通事故の“疑似体験”でルール再確認



再現された交通事故に驚く会場

JAは、JA共済連長野および長野県警察本部に協力し、交通事故未然防止に向けた啓発活動に取り組んでいます。この一環として7月6日、篠ノ井の更級農業高校で「自転車交通安全教室」を開きました。全校生徒が注目するなか、スタントマンが「スクエア・ストレイト教育技法(事故を疑似体験する方法)」で交通事故を再現し、自転車交通事故の危険性と正しいルールの再確認を促しました。

男子高生は「通学で自転車を使っているが、正しい交通ルールを学ぶことができた」と今後には生かすことを誓いました。

## 4年ぶりに開催！JA 農機&資材フェスタ2023



当JAを含む長野県農協生産資材事業推進協議会は、長野市のエムウェーブで7月14日・15日、「JA 農機&資材フェスタ2023」を4年ぶりに開きました。会場には最新の農業機械がズラリ。JA農業機械センター職員が生産者の要望に応じて各メーカーのブースで機器の性能を説明し、導入検討をサポートしました。



各メーカーイチオシの機械が並ぶ会場



実物で性能を確認

目次

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

今年の特集



### 第11回フォトコンテスト 「うんとこしょどっこいしょ」

表賞 銀賞  
撮影者 青木 弘子  
撮影地 篠原町中水納  
撮影月 6月

講評 (フォトコンテスト審査員)  
体で学んだ土との触れ合いは大きくなって生き生きと思い出されるでしょう。無邪気な笑顔にほっこりさせられる作品です。

農産物の出荷が本格化した7月、各部会では出荷目揃会を開き、生産者が出荷規格を確認し、出荷への意欲を高めました。また、JAでも選果・選別・検品作業が本格化。生産者から預かった農産物の品質を統一し、重点市場等へ届けました。

### 採り遅れに注意して ～もも～

もも部会では7月19日・20日、中生品種の「もも」の出荷講習会を10会場で開きました。各会場では、営農技術員が見本果実を示し、出荷規格や選果基準などを説明し、目合わせも行いました。

今年は低温・凍霜害、一部地区での降ひょうにより数量が少ない年。収穫の目安となる「地色の抜け」が早いことから、「採り遅れによるロス削減」を目標に、こまめに圃を周り、適期収穫に臨むことを確認。生産者は、「生育が早いので気忙しいが、早め早めに収穫していきたい」と話しました。



見本果で等級を確認した会場

### ひょう被害果実も販売につなげる ～プルーン～

特産果樹部会プルーン専門部では7月10日、早生・中生品種の「プルーン」の出荷講習会を、2会場で開きました。若穂果実流通センター会場には24人が出席。同地区でひょう被害が発生したことを受け、ひょう被害の特別集荷を行う方針や、軽微な傷のものは「通常品」として荷受けし、生産者の手取り確保につなげることを営農技術員が伝えました。

生産者は、「ひょうの被害はあったが、できるだけ出荷して、おいしいプルーンを届けたい」と話しました。



等級の違いを出荷物で確認

### 初夏の味を届ける ～ネクタリン～

JAでは、7月上旬から「ネクタリン」の選果が本格化しました。低温・凍霜害により結実量が少ないものの、もも部会に所属する生産者の摘果技術により、着果量を確保。流通センター2会場で選果し、9月頃まで全国各地へと出荷します。

センター職員は、「数が少ない年なので、丁寧に販売したい」と話し、選果担当者の目合わせを徹底し、選果作業に臨んでいます。



ネクタリンをパックに詰めていく

### 共通で品質をそろえる ～キュウリ～

野菜部会果菜専門部若穂キュウリ班で6月下旬から露地栽培の「キュウリ」の出荷が始まりました。個別選果が多い野菜品目ですが、同班では9戸が栽培したものを若穂野菜集荷所で共同選果し、市場へと出荷しています。

出荷に合わせて7月4日に目揃会を開き、販売情勢や予備選果の注意点を確認しました。

生産者は「曲がない良いものが採れるようになり、これからは本番。頑張りたい」と意気込みました。



選果物を確認する生産者

### 出荷量増やして ～ピーマン・インゲン～

野菜部会果菜専門部で7月上旬、露地品目の「ピーマン」「インゲン」が本格出荷を迎えました。この二品目は、「軽量で初心者も取り組みやすい作物」として定年帰農者や初心者向けに推進しているもので、積極的な共同販売により、取引単価の確保・向上を狙っています。

7月3日には3会場で目揃会を開催。大きさを揃え、荷姿を統一し、有利販売につなげることを確認しました。



一袋当たりの重量を確認した目揃会



## 夏の農産物 出荷スタートへ 規格統一を確認

### 信頼の産地めざす ～量販店向けコギク～

花き部会では「コギク」の出荷が7月8日から始まりました。部会のコギクは、「量販店向け」として、量販店の店員などが扱いやすい草丈に仕上げて出荷するもの。盆期間に合わせた「予約相対取引期間」に鋭意出荷し、生産者の手取りの向上につなげます。

コギク専門部では篠ノ井の東部青果物流通センターで7月18日に目揃会を開き、40人が出席。出荷規格では下葉や側枝の処理方法を営農技術員が示し、再確認しました。生産者は「いよいよ最盛期。体調に気を付けて出荷したい」と話しました。



荷造り方法を確認する会場

### パイナップル形に需要大 ～パイナップルリリー～

花き部会は7月12日、篠ノ井の東部青果物流通センターで、「パイナップルリリー」の目揃会を開きました。

この花は、パイナップルに似た形が特徴の花。「清涼感」を運ぶ花としても需要が増えています。

目揃会には18人が出席。咲きすぎがクレームになることから「収穫のタイミング」を逃さず、安定量を日々出荷していくことを確認しました。



箱詰め方法をベテラン生産者が披露

### 労力にあわせて柔軟に出荷を ～セダム～

花き部会は7月19日、篠ノ井の東部青果物流通センターで、「セダム(和名:ベンケイソウ)」の目揃会を開きました。この花は、ブロッコリーに似た形が特徴で、つぼみや色の成長により5段階から出荷時期を選ぶことができ、労力分散につながります。

講習会には25人が出席。出荷時期の見極め方法や荷造り方法を申し合わせました。出荷は7月下旬の「つぼみ」の状態から、「実」になる10月頃まで行われます。「つぼみ」の時期に出荷する目安を説明



### “瑠璃玉”に清涼感 ～ベッチーズブルー～

花き部会で、「ベッチーズブルー(別称:エキノプスノリタマアザミ)」の出荷が7月初旬に本格化しました。この花は、濃い青色とトゲトゲが特徴の多年草で、施設や露地で11戸が複合栽培をしています。

6月28日に生産者14人が出席し、篠ノ井の東部青果物流通センターで目揃会を開催。品質を統一した出荷を確認しました。生産者は「濃い青に清涼感を感じてほしい」と話しました。



濃い青が特徴のベッチーズブルー

### 情報共有・品質統一で信頼確保 ～ぶなしめじ～

ぶなしめじ部会は、篠ノ井の中央流通センターで7月12日、ぶなしめじの目揃会を開きました。生産者3人が参加。需要が低迷する夏季において、改めて販売情勢や実際の出荷状況を確認し、情報共有・品質統一・安定供給へ意欲を高め、市場の信頼確保をはかる目的です。

目揃会では、出荷物を見本に、留意点を確認。また、各戸が扱う「種菌」や、生産上の特徴などの情報を交換し、部会をあげて高品質品の生産につなげることを申し合わせました。



出荷物を見本に情報交換

# グリーン長野としてよりそい続けるために 支所金融取扱窓口再編成

昨年度よりおはかりしておりました「支所金融取扱窓口再編成構想」につきまして、5月26日に開催した総代会にて、ご決議いただきました。今回の特集にて改めて構想の内容を、ご説明するとともに、再編成にあたりみなさまにご利用いただく機会が増える「ATM」「RTS」の使い方をご案内いたします。

## 支所金融取扱窓口再編成の背景

当JAは、平成22年より20支所を運営し、農業に関わる事業(営農指導・販売・生産購買の取扱)を行うとともに、金融・共済・生活購買等事業を通じ、組合員の暮らしを「総合的」にサポートしてまいりました。なかでも、金融・共済事業は、単独経営が難しい農業にかかわる事業を補充し、JAの健全な経営に重要な役割を果たし続けています。

しかし、これらの事業も昨今の厳しい経営環境により、現状の体制で経営を続けると、営農事業を補充できなくなり、農業を支える組織そのものが立ち行かなくなる可能性があります。また、金融機関対象の「早期警戒制度(国)」の枠組み変更により、将来取支シミュレーションの厳格化と、この結果による事業改革・改善に取り組むことが強く求められています。

これらをふまえ、販売力の強化を通じた事業伸長や効率的な施設運営による費用削減を通じ、健全で持続性のある経営を確保するため、「支所金融取扱窓口再編成」に着手し、事業基盤の安定化につなげます。

## 再編成方針

支所はJAと組合員をつなぐ大切な拠点です。この拠点を維持しながら、金融事業を効率的に運営し、経営の安定化をはかることを目的に「支所金融取扱窓口再編成」において12支所を「よりそい支所」とし、よりそい支所の金融事業をそれぞれの地区の基幹となる支所(以下・母店。)にて取り扱います。なお、これは複数の支所が一つの支所内で営業を行う「ランチインランチ」という方式であり、組合員・ご利用者さまが現在お持ちの貯金通帳・証書、キャッシュカード等の支所名、店舗番号、口座番号に変更はなく、これまで通りにご利用いただけるものです。

### よりそい店舗となる支所および、よりそい店舗を管理する母店支所



## よりそい支所となるスケジュール



- 上記の営業日より、金融業務は「ATM(現金自動預払機)」と「RTS(遠隔相談システム)」における業務に切り替えます。
- よりそい支所の職員数は現行よりも減らし、2名体制といたします。なお、職員の異動についてはそれぞれの支所にて業務整理がついたところで、順次すすめてまいります。
- 支所を寄りどころにして行う活動(支所運営委員会、組合員・利用者組織活動)は、母店と調整をはかりながら、「よりそい支所」にて活動する予定です。

## 現在お持ちの金融取引に関する手続きについて

- 現在お持ちのご契約(定期貯金・定期積金・各種ローン・投資信託等)、口座に関する通帳・キャッシュカードは、そのままご利用いただけます。
- よりそい支所窓口では、現金のお取り扱いはできません。現金についてはATM、または、母店にてお取引をお願いします。
- キャッシュカードをお持ちでない場合には、ATMによるお取引ができませんので、キャッシュカードの作成をご検討ください。

キャッシュカードの作成・ご利用をご検討ください。



## お振込み手数料について

お振込手数料は、母店とよりそい支所間の手数料に変更がございます。



### 変更点

同じ枠内の支所間の為替振込手数料は無料です。



### 例 支所窓口でお振込みを行う場合

同じ枠の中は、無料となりますが、別の枠へのお振込みは手数料がかかります。



※よりそい支所に移行した日より適用されます

### 例 ATMでお振込みを行う場合

グリーン長野管内間の振込手数料は無料となり、他行宛は有料となります。



※令和5年10月1日より適用されます

◀◀◀ 次のページでは硬貨対応ATMと遠隔相談システムについてご紹介します。

## 硬貨に対応!ATMをリニューアル

組合員・地域のご利用者さまの利便性を高めるため、各支所のATMを「硬貨対応機器」に更新します。

ぜひ大切にご利用いただきますようお願いいたします。

### ■ 硬貨対応ATMの特徴



現金のお取引方法には「紙幣のみ」「硬貨のみ」「紙幣と硬貨」があります。  
硬貨のお取引は「硬貨口」が開きます。

ATMのご利用には  
キャッシュカードが  
必要です。



製造元(メーカー)の違いにより、一部支所においては仕様異なりますが、操作方法(使用方法)は同様となりますので、機械の案内にあわせて、操作をお願いします。

### ■ 1回のお取引可能金額に対する硬貨の取扱

お取引	1回あたり取扱可能金額に対する紙幣・硬貨の取扱
出金・カードローン	紙幣・硬貨の最大出金額・・・1,000,000円
	硬貨の最大出金額・・・・・・・・999円
	硬貨の枚数 500円・50円・5円・・・各1枚 100円・10円・1円・・・各4枚もしくは9枚 ※500円・50円・5円が不足している場合に100円・10円・1円に対応する場合あり
入金・カードローン 返済・定期入金	紙幣・硬貨の最大入金額・・・1,000,000円 硬貨の枚数・・・・・・・・100枚
現金振込	紙幣(硬貨)の最大金額・・・100,000円 硬貨の枚数・・・100枚
両替	1,000円札を投入した場合・・・500円1枚と100円5枚 ※500円が不足している場合は100円が10枚

### ⚠️ ご注意

1口座1日あたりのご利用限度額(繰込・振替を含む)  
**50万円**

※県内外JA・金融機関・郵便局・コンビニATMでのお引き出し、デビットカードによるお取引を含む。

ATMをめぐる犯罪の社会問題化をふまえ、JAのATMでは、お引き出し等のご利用に対し「限度額」を設けております。ご理解と犯罪未然防止にご協力をお願いします。

### ■ 硬貨のお取扱時間 平日9:00~17:00

ATMの稼働時間は、現行通りとなりますが、硬貨のお取引は上記の時間に限りです。  
土・日・祝日は、硬貨のお取引はできませんが、紙幣は現行通りお取引可能です。

### ■ JAカードもご利用ください

ATMのご利用には、JA独自の特典を備えた「JAカード」(クレジットカード)もご利用いただけます。

JAカード(一体型)は、お取引内容、ATMの種類により、カードの挿入方向が異なります。

挿入前にカードの向きをご確認ください。

- ◀ ICキャッシュカードとして利用
- ▶ クレジットカードとして利用



(磁気)キャッシュカードとして利用 ▶

ICカード対応ATMにて  
"キャッシュカード"として  
ご利用される場合、この方向に挿入してください。



よりよい支所に職員が駐在しておりますので、ATMの操作が不安な方はお気軽にお声をおかけください。



New

## 遠隔相談システム(通称:RTS)を導入します

「遠隔相談システム(Remote Teller System)」は、母店とよりそい支所を、インターネットを経由して映像と音声でつなぐ機能です。よりそい支所内の専用コーナーにモニターを設置し、母店の専任担当者と話しながら、お手続きを行うことができます。

母店への移動が困難な方や、お手続きを前に事前に相談をされたい方などにご利用をいただくことを想定しています。



▲RTSイメージ

### ■ 遠隔相談システム(RTS)の使い方

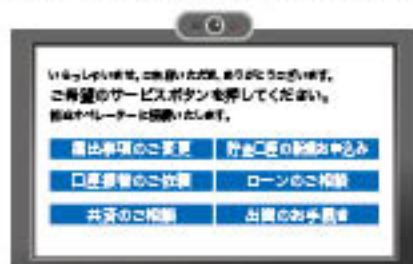
遠隔相談システム(RTS)をご利用いただく方は、RTSの専用コーナーにて、まず画面をタッチして(押して)いただきます。以降は、ご相談・お手続き内容に沿って、モニターに映る母店の職員がご案内いたしますので、ご案内に沿って、お手続きをお願いします。

#### 【遠隔相談システム(RTS)で可能なお取引】

- 口座開設 ● 口座振替依頼書の受付 ● 諸届変更(代表者/住所)
- 貸出相談 ● 年金相談 ● 相続相談 ● 暗証番号照会

#### ① ボタンを押す

RTS専用コーナーにて、ご希望のサービス(相談・お取引)に応じ画面に映し出されている青い枠をタッチして(押して)ください。母店につながります。



#### 【画面に映し出されている内容は?】

- 届出事項のご変更
- 貯金口座の新規お申込み
- 口座振替のご依頼
- ローンのご相談
- 共済のご相談
- 出賃のお手続き

#### ② モニターに映し出された母店職員のご案内に沿って、お手続きをすすめてください。

書類棚や、書類をデータで送る機械、プリンターを設置しておりますが、必要に応じて職員がご案内いたしますので、案内があるまで触れないようお願いいたします。



#### ③ 新たに口座開設をされた場合や再発行する通帳等は郵送にて後日のお届けとなります。

### RTS Q & A

理事向けの説明会にて寄せられた使用上の質問にお答えします。

#### モニターの音量(母店職員の声)が大きい・小さい!

モニターの音量は、母店職員が操作しますので、お申し出ください。

#### カメラはどこにある? こちらの様子は映っているの?

カメラはモニター上部に設置しています。組合員・利用者さまの様子はモニター上のカメラを通して母店に映っております。



#### 金融以外(共済等)の相談がしたい。

遠隔相談システム(RTS)は、共済などその他のご相談にもご利用いただけます。よりそい支所の職員にお申し出ください。

## 硬貨対応ATM・遠隔相談システム(RTS)の設置日程について

硬貨対応ATMは7月より設置しておりますが、硬貨のご利用については一律10月より開始します。遠隔相談システム(RTS)は、よりそい支所となる支所において9月に導入し、よりそい支所となったその日からご利用いただくことができます。

支所金融取扱窓口再編成について、組合員・地域のみなさまには、ご迷惑をおかけする場面がありますが、この再編成はJAグリーン長野がこれからも“JAグリーン長野”として、みなさまのお近くでみなさまによりそい続けるための“自己改革”です。ご理解と、さらなるJAのご利用、ご支援をお願い申し上げます。

## 北信初の快挙！ トルコギキョウ生産者が農林水産大臣賞を受賞



花き部会は、7月20日・21日にJA長野県ビル アクティホールで開かれた第53回「信州フラワーショーサマーセレクション」に花きを出品しました。この催しは、県内各地の生産者から出品された花きの品評会・展示会。今年は376点が集まり、当部会所属で篠ノ井地区の菅川とし子さんの「トルコギキョウ ジュリアスライトピンク」が最上位の「農林水産大臣賞」を受賞しました。北信および当JAの生産者の受賞は初の快挙です。

表彰式では、「菅川さんのトルコはバランスの良さとボリューム感が素晴らしい」と講評されるとともに、「過去に北信の花き生産者の受賞は無く、北信の花き栽培の技術の高さを証明する意義のある受賞」として、菅川さんに表彰状が手渡されました。

菅川さんは「トルコギキョウは非常に難しく、時に心が折れそうになるが、営農技術員・県普及員・全農長野、そして同じトルコをつくる先輩生産者に支えてもらい栽培することができている。これからとてもプレッシャーを感じるが、みなさんに喜んでいただける花を作りたい」と話しました。

また、川中島地区の竹林一二さんのトルコギキョウも、長野県中央会会長賞を受賞しました。



受賞者を代表し謝辞を述べる菅川さん



受賞した菅川さんとトルコギキョウ

## 家庭での実践をめざす



女性部若穂総支部は7月11日、長野市立川田小学校料理クラブの講師を務めました。学校の要請に基づくもの。4～6年生の児童10人が、ピーマンを使い、「フライパンで作る 餃子の皮ピザ」に挑戦しました。

児童は女性部員に教わりながら調理。女性部員は、「余りがちな食材を使ったり、簡単にできる料理を選んだりして、ぜひ家で実践してもらえるように伝えたい」と優しく教えていました。



作業行程を教わる児童

## 歴史に触れトレッキング



JAは組合員の健康増進を目的に、今年度も「組合員健康企画」を企画しています。第一回目は、信里地区の歴史に触れながら歩く「信里トレッキング」を開催。組合員など4人が参加しました。参加者は、案内人の説明を聞きながら、歴史的にいわれのあるスポットなど、約3kmのコースを完歩。参加者の一人は「信里に来たことがなかったので、楽しみに参加した。新たな場所を知り、体も動かせたので気持ち良かった」と話しました。

第二回目の参加者も募集しています。内容は本誌18ページをご覧ください。



講師の説明を聞く参加者



グリーンコネクスト先のJA情報をお届けします

近江

## 女性部と一緒に盆踊りに参加

JAグリーン近江は7月22日、本店がある滋賀県東近江市八日市町駅前で行われた「聖徳祭り江州音頭総踊り」に、女性部と職員約40名が参加しました。お揃いの浴衣や法被を着てやぐらを中心に輪になり、1時間程度、太鼓・囃子の音や音頭さんの歌声に合わせて踊りました。「江州音頭」とは滋賀県でも特に東近江市を中心に歌われる盆踊り唄です。最後は全員で本店5階から祭りのフィナーレを飾る花火を鑑賞しました。参加した女性部員は「夏の暑さも吹き飛ばすような楽しいひと時だった」と感想を寄せました。



参加者全員で記念撮影

## 尿漏れケア

講師 JA 長野厚生連 長野松代総合病院 皮膚・排泄ケア認定看護師



「急に尿意をもよおしトイレに駆け込む」「頻繁にトイレに行く」「お腹に力を入れたときに尿が漏れる」など、尿に関するこんなお悩みをお持ちではありませんか？

今回は、尿漏れの原因「過活動膀胱」とその対策をお伝えします。

## 過活動膀胱とは

過活動膀胱とは、「急に我慢できないような尿意をもよおす」「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、我慢できず尿が漏れてしまうことがある」などの症状がみられる病気です。

## 過活動膀胱を発症する原因

## (1) 神経因性過活動膀胱

脳出血、脳梗塞などの脳血管疾患、パーキンソン病などの脳の障害、脊髄損傷など、脳と神経の伝達に障害が起ると「膀胱に尿がたまったら」「膀胱を緩める」「尿道を締める」といった、信号のやり取りが正常に動かなくなる。その結果、脳と膀胱の連携がうまく働かず、過活動膀胱の症状が出る。

## (2) 非神経因性過活動膀胱

## ●骨盤底筋のトラブル(女性の場合)

加齢や出産によって、膀胱、子宮、尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなったり、傷付いたりすることがある。このため排尿のメカニズムがうまく働かなくなり、過活動膀胱を起こす。

## ●前立腺肥大症(男性の場合)

前立腺が肥大し、尿が出にくい状態が続くと、排尿のたびに尿を何とか出そうと膀胱に負担をかける。これが繰り返された結果、膀胱の筋肉が異常をきたし、少しの刺激で過敏に反応し過活動膀胱が起こる。

## 過活動膀胱の症状

**尿意切迫感**  
突然起こる、我慢できないような強い尿意

**切迫性尿失禁**  
我慢できずに尿が漏れてしまう

**昼間頻尿**  
日中に何回もトイレに行く

**夜間頻尿**  
尿意のために少なくとも1回は睡眠が中断される

このほかに、咳やくしゃみなどの腹圧で尿が漏れてしまう腹圧性尿失禁もあります。

## 尿漏れの対策

過活動膀胱の症状の一つである切迫性尿失禁や、腹圧によって尿が漏れる腹圧性尿失禁には、「骨盤底筋体操」が有効です。骨盤底筋体操とは、骨盤のなかの臓器を支える筋肉を鍛える体操で、尿道周囲の筋肉のゆるみを改善させ、尿漏れ症状の緩和につなげます。

① あお向けになり、軽くひざを立てて足を開く。

② 肛門・尿道を10数秒間ぎゅーっと締め、その後10数秒間リラックスする。これを10回繰り返す。



③ 肛門・尿道を意識的に「すばやく締め、すばやく緩める」。これを10回繰り返す。



④ ②と③を1セットとして、1日数回に分けて5セット程度行う。

どの姿勢で行う場合であっても②～④を行う。



家事や仕事の合間、電車の中やテレビを観ている時など、生活に取り入れていきましょう。

## まとめ

骨盤底筋体操はどんな姿勢でも行える手軽な体操です。ぜひ気長に続けてみましょう。また、膀胱の活動を抑える薬で症状が改善し、日常生活が楽になることもあります。一度、泌尿器科にご相談ください。

## 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さまによる講演です。講演後のお茶会も再開し、参加者同士の情報交換や交流を楽しめます。川中島地区以外の方のご参加も可能です。ぜひご参加ください。

申込み・お問い合わせ 経済部生活課 Tel 293-2061

## 【8月・9月の講演予定】

開催日時 ①8月22日(火) AM10:00～  
②9月19日(火) AM10:00～  
内 容 ①災害時に駆け付けるDMATとは  
②感染症予防  
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  
参加費 100円(お茶会代)  
申 込 開催日前日までに申込み先までお電話ください

果樹  
2023ぶどう(種なし品種)  
着色管理

今月は、「着色管理」の全般的な対策と、色が入りにくい赤系品種の着色管理のポイントをお伝えします。

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

## 着色管理の全般的な対策

## 夕方のかん水作業

高温乾燥期にマイクロスプリンクラーかん水や点滴かん水などを夕方に行い、夜間の気温上昇を抑える。ただし、かん水量が多いと、「裂果」の原因となるので、「少量多回数」を徹底する。

## 日当たり確保・光合成促進

葉が茂りすぎると、効率的な光合成ができない。日当たりが確保できていない部分の不要な枝葉を取り除く。また、反射シートを地面に敷き、太陽の反射光を使って光合成を促す。

## 着果量の調整

摘粒と摘房で、1本あたりの着果量を減らし、光合成産物(栄養分)を残した果実に集中させる。

## クイーンルージュ

- 果粒軟化期の直前に「新梢管理」を行うと、「縮果症」(果粒の表面や果肉が部分的に黒変し、重症の場合は果粒が陥没してしまう症状)が起こりやすい。果粒軟化期とは、満開(6月中旬)後の45日前後(7月末から8月初旬頃)。
- 果粒軟化期後、副梢が再発生したら、随時基部からの切除をこまめに行い、房が明るい状態を維持する。
- 着果過多は成熟が遅れる原因となるため、粒のつけ過ぎ、房のならせ過ぎには注意する。



縮果症

●成熟となった場合の着果量基準(10アールあたり)

房の数	2400～2800房
総重量	1200～1400kg
目標果房重	500～550g

## クイーンニーナ

- 着色が始まる時期は8月中旬頃。着色始めから2～3週間の間の日照量が多いことが着色に望ましい。
- 約600g以上(35粒以上)の房は、着色が悪いほか、裂果発生が多くなる傾向にあるため、大房にしない。
- 着色には日当たりが影響し、日当たりが少ない年は果皮色が淡くなる傾向がある。着色期はシャインマスカットよりも樹面をやや明るめに保つ。
- 試験において、「着色」と「糖度」は関連性があることが分かっている。糖度は、着色始め約2～3週間後(9月初旬)の時点である程度確保されており、9月1日時点の糖度が20度のものは着色が良く、17～18度では着色が薄いという結果となっている。

●成熟となった場合の着果量基準(10アールあたり)

房の数	2400～2600房
総重量	1200～1300kg
1房の適正粒数	～35粒

## レベルアップ！着色向上に向けた「試行」技術

次の技術は、着色向上に向け、試験機関や生産者において試験されているもの。実証まではいかないものの効果的であると考えられている。各戸で取り入れる場合には、あくまで「試行」として行うこと。

## ●袋掛けの試験

・8月下旬頃(満開70日頃または着色開始2週間頃)に乳白色果実袋を透明袋に替える。ただし、直射日光が当たりやすい果房では、袋内の温度が上がりやすく、日焼けの原因となるため、直射日光が当たりにくい果房を利用する。

## ●空掛けの試験

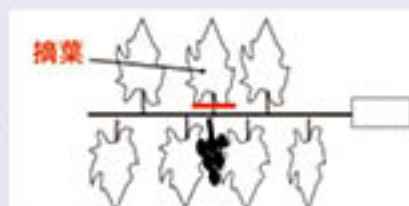
・8月下旬頃(満開70日頃または着色開始2週間頃)に果実袋を除去して透明空に掛け替える。この場合、鳥獣害対策を行い、除袋後に薬剤散布は行わない。

## ●反射マルチの活用

・白い反射マルチを樹冠下(房の下)に敷く。

## ●摘葉の試験

・着色始め1～2週間後に果房上部に当たる葉(主に房周辺の葉)1～2枚を摘葉する。日焼けが心配されるので高温時の摘葉は避ける。ただし、この試行技術については、着色・糖度は上昇するものの、やや粒肥大が劣るほか、糖の蓄積が不十分な場合には効果が劣る。



# 野菜 2023 わけぎ

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930



植え付け	収穫	目標収量
8月中旬～ 10月	10月中旬～12月 3月中旬～5月上旬	300kg /1アール

オススメポイントは次の通り！

- ・あまり手をかけなくても育ち、長い期間収穫を楽しめる。プランターや鉢でも栽培できるので初めての家庭菜園にもオススメ
  - ・根に病原菌の拮抗微生物が共生しているので、土壌における病害や臭気、害虫を防ぐことができる
- 各家庭で挑戦してみましょう。

## 1 畑の準備 7月下旬～9月中旬

日当たり、風通しの良い場所を確保する。また、乾燥しやすい場所は避ける。

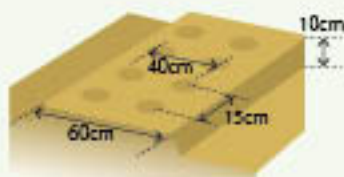
植え付け3週間前に苦土石灰を1㎡に100gを、2週間前に堆肥を300g(6握り程度)入れ、15～20cmの深さで耕しておく。

pHは6.0～6.5が目安。

その後、植え付け1週間前に「JAファームやさいの元肥」を1㎡当たり大さじ5杯入れ、畝を立てる。

畝幅60cm、条間40cm、高さ10cm。植穴は株間15cm程度とする。

また、マルチをしておくことで雑草が生えず、後々の管理が楽になる。マルチは「タマネギ用の穴あきマルチ(株間15cm)」を利用すると、穴をあける手間が省ける。



## 2 植え付け 8月中旬～10月

1球ずつ種根の外側の薄い皮をむく。傷をつけないように優しく引き剥がして分ける。



芽(尖った方)を上にし、1穴に2球ずつ植え付ける。植える時は、5～6cmの深さで種根を指先でつまんで土中へ差し込む。



水の与えすぎは根腐れの原因になるため、晴天の日が続くなど、土が乾いてしまっている場合のみ、水をやる。プランターや鉢の場合は、土の表面が乾いたらその都度水をやる。

## 3 追肥 9月中旬～11月

草丈が15cmくらいに伸びた頃、畝の長さ1㎡当たり「JAファームやさいの追肥」大さじ3杯を株元へ掛ける。土が減っていたら足す。その後、半月に1回くらいのペースで追肥する。



## 4 収穫 10月中旬～12月 春収穫 3月中旬～5月上旬

草丈が20cmくらいに伸びたころ収穫する。この後、他の野菜を植える計画がある場合は株を引き抜く。連続して収穫したい場合は、地面から3～4cm残してハサミで切って収穫をする。収穫をしたら必ず追肥を行う。



3～4日で新しい小葉が伸び始めるので、15cm以上になったところに再び収穫する。再生力が旺盛で刈り取った後から新芽が伸びるので、3～4回収穫できる。冬に葉が枯れてきたら収穫期は終わり。畑においたまま、種球が大きくなるのを待つ。春になると再び、新芽が出てくるので同じように収穫できる。



害虫ではアザミウマ類、アブラムシがつきやすいため、アザミウマ対策でシルバーマルチ、青色の粘着シートが有効です。太陽光の反射を嫌い、青色に誘引されるためアブラムシ対策ではシルバーマルチ、黄色の粘着シートが有効！早期防除が重要であり、少しでも葉に寄生していたら、その葉を切り、処分しましょう。

病害では、梅雨からの高温多湿で発生しやすい「黒斑病」と、春秋の低温多湿で発生しやすい「さび病」が課題です。対策は黄色した葉を切除し、過繁茂を防ぐこと、また、さび病の病原菌は酸性を好み、アルカリ性を嫌うため、発生した場合は石灰を畑にまくと伝播を抑制できます。

金融

金融事業 JAグリーン長野設立30周年記念キャンペーン

金融事業では、組合員・ご利用者さまのJA事業のご利用に感謝を込めて、JAグリーン長野設立30周年記念キャンペーンをご用意いたしました。ぜひ、この機会にJA金融事業をご利用いただくとともに、末永いご愛顧をお願いいたします。

30周年記念  
定期貯金

スーパー定期貯金1年もの

店頭表示金利に **年0.15%上乗せ!!**

取扱期間 令和5年7月10日(月)～令和6年6月28日(金)

※募集金額30億円に達した場合は、お取扱期間中でも取扱いを終了する場合があります

お預入金額 新規10万円以上 ※窓口でのお預入れはできません

ご利用対象 JAネットバンクご契約とATM利用の個人の方で、当JA発行の総合口座通帳または定期貯金通帳サービス利用口座登録がある方

農業資金  
特別利子補給キャンペーン

お借入当初3年間の利子負担を「0.0%」に  
JA独自利子補給を実施

取扱期間 令和5年7月3日(月)～令和6年6月28日(金)

ご利用いただける方 JAグリーン長野の組合員(正・准)の方で、農業を営むもしくは従事しており、一定の条件を満たす方

対象となるお借入金額 100万円以上(※証書借入に限る)

- 資金のお使いみち
- 農業生産に直結する設備・運転資金(農地取得可)
  - 農産物の加工・流通・販売に関する設備・運転資金
  - 他金融機関の農機具ローン借換資金
  - 再生可能エネルギー利用の取組を支援する発電設備等の取得資金

対象となるお借入期間 JAアグリマイティローン 長期資金:最長10年以内(据置期間3年以内)

JA農機ハウスローン 長期資金:最長10年以内(据置期間6カ月以内)

その他 融資要項、保証要項などで定める範囲内で対応

くわしい内容はお近くの金融職員よりご案内いたしますので、お気軽にお尋ねください。



中津支所 黒岩 昌典

さらに!

組合員の保証料負担を軽減!!

- お借入金額200万円以上
- お借入時に“一括前払い”によりお支払いいただいた保証料を対象

保証料ご負担額を「0円」に軽減します

※本事業は一定額に達した時点で終了いたしますので、保証料助成を受けられない場合がございます。くわしくは当JA金融窓口までお問い合わせください。

●3年経過後の適用金利

JAアグリマイティローン:お借入期間10年の場合 固定金利1.23%

JA農機ハウスローン:お借入期間10年の場合 固定金利1.73%

●保証料助成 原則年0.30%～0.44%の保証料がかかります。(保証料助成率あり)

●本キャンペーンはJAバンク利子補給を併用しお借入から一定期間(お借入当初3年間)のお借入金利を5%下げの制度です。本利子補給は当初のお借入金額が100万円以上の方が対象となります。

●表示金利は令和5年7月10日時点の金利です。金利は毎月見直しが行われます。くわしくは当JA金融窓口までお問い合わせください。

●商品概要については、当JA金融窓口までお問い合わせください。

(令和5年7月現在)

さらに!

JAマイカーローンもキャンペーンを実施!くわしくは来月号にて

農業  
機械

農業機械センター 土・日・祝日の営業日程について

農業機械センターの土・日・祝日の営業につきましては次のとおりです。お近くのセンターが休みの場合には、他のセンターにお問い合わせください。

営業時間  
AM8:30～12:00

営業日	営業するセンター	営業日	営業するセンター
8月19日(土)	篠ノ井	9月3日(日)	信田
8月20日(日)	川中島	9月9日(土)	篠ノ井
8月27日(日)	更北	9月10日(日)	川中島・信田
9月2日(土)	若穂		

8月25日(金)・26日(土)はJA農業機械総合展示会を開催!!くわしくは18ページをご覧ください。

※8月13日(日)～16日(水)全センター一斉休業 ※8月25日(金)・26日(土)農業機械総合展示会のため全センター休業

お問い合わせ 篠ノ井 TEL 292-1369 川中島 TEL 284-1671 松代 TEL 278-8601  
更北 TEL 283-5043 若穂 TEL 282-6025 信田 TEL 299-2225

# 共済

## “働く人”を支える 安心の保障

JA共済では、農業をはじめ、お勤め、在宅ワーク、フリーランスなど、お仕事に励みなさまが、急な病気やケガで身体に障害を負って『働けなくなるリスク(=収入がなくなる)に備えるため』の保障をご用意し、みなさまの暮らしを支えます。

<p>働けなくなったらこの先どうやって暮らしていけば...</p>	<p>住宅ローンもまだまだ残っているし、子の教育費もかかるのに...</p>	<p>家事ができなくなったら、働くパートナーの家事負担が心配</p>	<p>農業は自営業だし、公的保障が少なく不安...</p>
-----------------------------------	--	------------------------------------	-------------------------------

もしものアクシデントで、病気・ケガを問わず障害を負い働けなくなった場合、**収入の減少と支出の増加**という2つの問題が発生します。

### 働けなくなった場合の家計負担イメージ



### JAのご提案



病気やケガによる身体の障害が残ったとき、収入減少や支出の増加に備えられる幅広い保障です。

<p><b>身体の障害状態を幅広く保障します</b></p>	<p>原因が病気・ケガかを問わず保障します。</p>
<p><b>公的な制度に連動したわかりやすい保障です</b></p>	<p>身体障害者福祉法にもとづく身体障害者手帳制度と連動したわかりやすい保障です。身体障害者福祉法の身体障害状態に該当し、1～4級の身体障害者手帳の交付を受けた場合を保障しています。(責任開始時以降に生じた病気またはケガによる場合に限りです。)</p>
<p><b>ニーズに合わせてプランを選べます</b></p>	<p>収入の減少への備えに適した「継続的にささえるプラン(定期年金型)」、住宅の改修、歩行具等の機材購入などに伴う支出の増加への備えに適した「まとまったお金でささえるプラン(一時金型)」を選択できます。両タイプへの加入も可能です。</p>

公的保障だけでは不安な面も多いもの。くわしくはLAまでお気軽にご相談ください。



中津文所 中田 雅典 [23164940186]

この共済には、死亡時における保障はありません。一時金型の場合、生活障害共済金をお支払いした場合にこの契約は消滅します。この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起事項)」および「契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

# 経済

## 住まいのお悩み JAにおまかせを!

経済部生活課では、JA全農長野、住友不動産と連携し、「組合員のみなさまの住まいのお悩み」を解決するため、「住宅改修」を承っております。

お住まいに関するこんなお悩みはありませんか?

断熱性能が低い

雨漏りや腐食が進んでいる

設備・仕様が古くなった

バリアフリーにしたい

耐震性が不安、地震が心配

間取りが人数に合わない

### JAのご提案



家の課題をしっかりと把握してリフォーム計画をご提案  
今ある家を**快速**で**住みやすい空間**に!

**建物無料診断実施中!!**

良いリフォームを行うための事前調査

床下調査	外部調査	間取り確認
屋根調査	傾き・不陸調査	耐震診断

左記6つの調査を無料で実施いたします。  
※地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります

お問い合わせ 経済部生活課 TEL 293-1845

「新築そっくりさん」  
右記QRコードからも  
お問い合わせ可能です▶





## ぶんげい

いつまでもまばゆい恋を引きずって君に自分に言えぬまよなら  
この暑さ鮮紅又トマトしなだれし勢いつくは大きなサボテン  
緑陰にとき色の桃丸み増し収穫を待つ青空の下  
止まり木の君の笑顔とコップ酒もらうぬくもり明日への勇氣  
ワールドの倉庫不足ウクライナ侵略戦争プーチン野望  
梅雨末期想定外の災害に次は我が地が予報くまづけ  
ひたすらに農に勤しみ生きて来し八十余年今日も頑張りて  
歳よりも五十年兄の信毎さん昭和の苦難よくそ懐けり  
遇いたいと空に一筋浮ぶ彗星さすおさな児父に語りて  
バクムーンアサギマダラよさなきななりライトグリーンと超御キエン  
歳重ねりんご作りと云えぬ程それでも雨が嵐が心配

松代北  
飯島教史  
北澤幸一  
藤沢保英  
齋藤由明  
斎藤晴嘉  
松井信子  
久保田本子

宮林雄一  
山崎節子  
飯島教史  
北澤幸一  
藤沢保英  
齋藤由明  
斎藤晴嘉  
松井信子  
久保田本子

自己予定合わせてくれる旦那さま  
茶柱を覗きニッコリ朝静か  
徳福んで納税を絶つと雨しきり  
疲れた日夫婦一緒に出るあくび  
店がなく自販機だけが大人気  
伸びた草畑に出ると香中押す  
風鈴や数多の星も風の中  
星空のロマン登山の夜の視点  
平凡も非凡もあって老いていく  
ほどほどがいい豊かさも貧しさも

阿藤千賀子  
桑原千加  
小林仲江  
酒井てるい  
寺澤勤子  
長澤悦子  
塚田敏明  
中島捷治  
野口弘夫  
内山克子

## 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～

梅雨時でラッキョ、梅のかりかりづけ・ぼたぼた漬けをやりましたが、天気が悪く干せませんでした。でも愛情たっぷり添えましたよ。  
(大同 元気いっばいさん)  
●“愛情たっぷり”に、心がほっこりしました。おいしく漬かっているでしょうね。

熱中症が心配されるこの暑さ。離れて住む高齢の両親に十分に気を付けるように電話しておきました。(篠ノ井 北川原さん)  
●歳とともに温度感覚が鈍くなり、室内でも熱中症にかかる方も増えています。電気代も心配ですが、体が資本。適切に冷房を使用する必要性を、お伝えしていきたいと思えます。

去年はゴーヤで緑のカーテンを作りました。小さなカマキリもやってきて孫と楽しみました。今年は朝顔のカーテンに挑戦中です。色とりどりの花が咲くのが今から楽しみです。  
(篠ノ井 ぶーさん)  
●お孫さんが喜ぶ昆虫がやってきますように。

朝のヨーグルトに入れるとちょうど良いほどの量のブルーベリーが毎日とれます。いつ植えたかも忘れてまともに手入れなどしなかったのに、“ここにいるぞー”とこの時期来しませてくれています。  
(篠ノ井 雪坊主さん)  
●毎日自家製・新鮮な味を楽しめて、健康にも良さそう！今年は感謝を込めてお手入れしてあげてください。

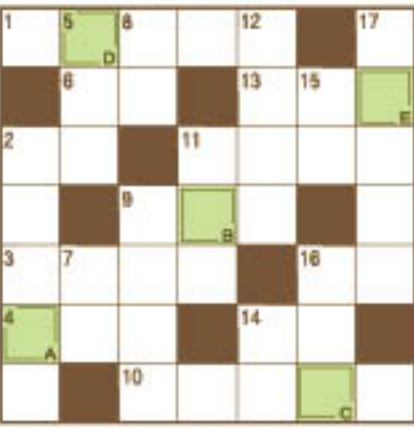
最近、自転車ヘルメットを着用するようになってから、知らない人から時々ニコニコとした笑顔で声をかけられるようになりました。大きさかもしれないけれど、世界が広がったような気分です。  
(川中島 らんまんファンさん)  
●安全対策になり、世界も広がる…気分も上がる幸運のヘルメットでしょうか。

昔はサンオイルで真っ黒になるのがカッコヨカッタのですが、今はヒヤケドメと帽子で完全ガードでりんご作業に取り組んでいます!!  
(篠ノ井 Jin28号さん)  
●日焼けはしみやしわの原因に…と言いますので、完全ガード推奨派です!

[6月号の当選者/7月25日当選通知] (応募総数53通)  
○佐藤ふみ子さん ○塚田陽子さん ○小山三恵さん ○原山寛さん ○神林しげ子さん

## ク \\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 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
  - ② エビネもカトレアもこの花の仲間
  - ③ 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
  - ④ どのドレッシングで食べようかな
  - ⑤ 骨切りをする細長い魚
  - ⑥ イタリアの現在の通貨単位
  - ⑦ 山の頂上と麓の間
  - ⑧ 一緒に暮らしています
  - ⑨ 突破して決帯に進みます
  - ⑩ 夕空に輝く〇〇の明星
  - ⑪ 歌謡曲で一躍盛り上がる部分のこと

- ### タテのカギ
- ① パラシュートともいいます
  - ② 法やルールなどに背くこと
  - ③ イタリアの1つ前の通貨単位
  - ④ 「あかつき」や「白黒」などの品種があります
  - ⑤ 日暮れ頃にザーッと降ります
  - ⑥ 競売ジャイアンツの本拠地は東京〇〇〇です
  - ⑦ 植物に水やりをするときに使う道具
  - ⑧ 陸(いん)の反対語
  - ⑨ 毎度、バカバカしいお笑いを一〇〇
  - ⑩ 紙幣や貨幣を入れます
  - ⑪ カレンダーに「FRI」と書かれていることも



**【ぶんげい投稿について】**

- テーマは自由です。定型詩(5・7・5または5・7・5・7・7)で表現してください。
- 投稿の際には書名をお書きください。送り仮名や誤字等を確認させていただくことが増えております。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。住所は不可です。)
- 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

【締切】ぶんげい 8月21日(月)酒田有物 クロスワード 8月31日(木)  
【あて先】ぶんげい・おたより共進〒988-8007 長町市庫/市若地高田981-2  
JAグリーン長崎 エバーグリーン係





## 営農相談員にご相談ください

JAでは、「営農相談員」の令和5年度の活動をスタートさせています。営農相談員とは、優れた技術や知識を持って農業生産に取り組み、地域の核となる生産者に委嘱しているものです。平成23年度の制度導入後、長年果樹品目だけでしたが、今年度から、米穀と野菜の生産者も営農相談員として迎えました。

営農相談員はJA営農技術員と連携し、地域生産者の身近な相談窓口として営農相談に乗るほか、営農技術員への生育状況等の伝達、新技術の導入検討に取り組み、地域農業の発展につなげます。

ぜひ、お気軽にお近くの営農相談員にご相談ください。

地区	氏名(敬称略)	品目	連絡先
篠ノ井 (西部)	宮崎 淳一	もも・りんご	西部青果物 流通センター
	古島 正隆	りんご	
篠ノ井 (東部)	島田 栄一	もも	東部青果物 流通センター
	北村 政一	ぶどう	
	栗林 良夫	もも・ぶどう	
信更	大矢 和弘	りんご	信更果実 流通センター
松代	中村 芳文	ぶどう	松代農業 総合センター
	和田 富夫	ぶどう	
	寺島 司	もも	
川中島	塚村 景文	もも	川中島共選所
	須坂 修一	もも	

地区	氏名(敬称略)	品目	連絡先
更北	小山 善三	りんご	真島フルーツ センター
	西澤 英則	りんご・もも・なし	
	堀越 茂人	もも	
	小林 芳春	ぶどう	
若穂	北城 義人	もも	若穂果実 流通センター
	金井 豊	りんご	
	中嶋 正	りんご・ぶどう	
	草川 晃一	りんご・ぶどう	

地区	氏名(敬称略)	品目	連絡先
篠ノ井(西部)	後藤 貴史	米穀	営農販売部
篠ノ井(東部)	清滝 真彦	米穀	
信更	丸山 孝人	米穀	
松代	塚本 勇	米穀	
	富澤 繁男	野菜	



営農相談員委嘱書交付式を開催(7月5日)

### 営農相談員へのお問い合わせ

営農販売部	TEL 292-0930
西部青果物流通センター	TEL 293-4668
東部青果物流通センター	TEL 292-0082
信更果実流通センター	TEL 299-2617
川中島共選所	TEL 284-4475
松代農業総合センター	TEL 278-9595
真島フルーツセンター	TEL 285-3240
若穂果実流通センター	TEL 282-2002



## 年間特別予約

### 価格決定および引き下げについて

令和5年6月1日の肥料価格改定に伴い、秋肥料および秋果樹肥料の「年間特別予約」の価格を改定いたしました。

価格改定事由:原料の輸入緩和に伴う価格改定

秋肥料・秋果樹肥料のうち化学肥料(改定により当用価格が下がったもの)

**当初ご案内した金額から値下げして精算  
(平均値下げ割合-9.62%)**

秋肥料・秋果樹肥料のうち有機肥料および本改定により当用価格が値上げの対象となったもの

**当初にご案内した概算金額にて精算**

最終精算価格につきましては、納品書をご確認いただきますようお願いいたします。

今後も価格改定の際には迅速に対応し、生産者みなさまの経費削減に努めてまいります。

引き続きJAのご利用をお願い申し上げます。

お問い合わせ 経済部農業資材課  
(JAファーム篠ノ井店内) TEL299-3311



## JAうちエネポータル OPEN!!

LPガス・配達燃料油・JAでんきの料金やお得な情報をいつでも確認いただける「JAうちエネポータル」がオープンしました。

ご契約のみなさまは、ぜひスマートフォンでの会員登録のうえ、ご利用ください!



### JAうちエネポータル 便利なメニュー

#### ●ご利用明細

JAでご利用いただいた月々の燃料代の使用量やご利用料金をご確認いただけます

#### ●お得情報

JAで実施するキャンペーンや展示会等のお得な情報を配信いたします

#### ●配信情報

LPガスご利用に関する重要なお知らせ等をお客様個別にご案内いたします

#### ●設備保安情報

ガスで実施させていただく点検の予定時期やお客様がご使用中のガス機器の情報を掲載いたします

スマートフォンからのアクセス



お問い合わせ LPGセンター TEL293-1849



## JAグリーン長野農業機械総合展示会 開催!

JAでは、今年もJA独自「農業機械総合展示会」を開催いたします。

農作業に必須となる各種機械を展示いたします。ぜひみなさまお誘いあわせの上、会場にお越しください!



本誌折込チラシもご覧ください▶

日時 8月25日(金)AM9:00~PM4:00  
26日(土)AM9:00~PM3:00  
会場 真島園時駐車場(真島町宇蔵王北沖1361-1)



JAグリーン長野設立30周年記念として、記念価格の農業機械もご案内します。



お問い合わせ  
各農業機械センター

※8月25日・26日は全センター休業となります。ご了承ください。



## NOSAI長野より加入者さまへのお知らせ

NOSAI長野(長野県農業共済組合)より加入者さまにご案内です。

水稻共済の被害申告をお願いします

令和5年産水稻共済ご加入のほ場に被害が発生した場合には、速やかにNOSAI長野へ被害申告をお願いします。

- 対象 自然災害、病虫害、獣害などにより減収が見込まれる場合  
申告方法 各戸配布の損害通知書に必要事項を記入のうえ、NOSAI長野北信支所へ発送してください  
締切 9月1日(金)

鳥獣害対策助成金をご活用ください

NOSAI長野では農業保険ご加入のみなさまに、鳥獣害対策にかかる費用の一部を助成しています。

- 対象 令和5年の農業共済加入者  
令和4年に農業共済に加入し、令和5年に収入保険へ加入した方  
対象施設 金網、トタン、木柵、電気柵、捕獲用機、ネットなど  
※対象となるほ場や一部の施設については別途条件あります  
申請方法 まずはお電話にてご連絡ください

お問い合わせ  
NOSAI長野北信支所 TEL219-2892

※NOSAI長野(長野県農業共済組合)は、農作物、家畜、果樹、畑作物、園芸施設、建物共済(短期)、農機具共済を取り扱っております。なお、JAとは別事業体となります。



## 組合員健康企画第2弾 信里地区史跡・名所を トレッキングで巡ろう

組合員のみなさまの健康増進をめざす「組合員健康企画」。今回は、前回に引き続き、信里地区史跡・名所をトレッキングで巡ります。

今回は少し長めのコース!「大人の遠足」気分です。トレッキングを楽しみましょう。

日時 9月8日(金)AM10:00~PM1:00頃  
集合場所 JA信里支所(信里合同庁舎)  
コース 約5km・昼食をはさみます  
参加費 組合員500円・組合員以外700円(昼食・傷害保険等)  
定員 10名  
申込み お電話にてお申込みください。後日案内通知をお送りします。  
特記事項 ノルディックポールのレンタルはありません。必要に応じて持参ください。コース内に急な坂が数か所あります。昼食をはさみます。お弁当はご用意します。小雨決行、雨天中止の場合、個別に連絡します。

お問い合わせ 経済部生活課 TEL293-2061



## “サポカー”に乗り換えませんか? オートパル篠ノ井センターよりお知らせ

オートパル篠ノ井センターでは、「サポカー」をオススメしております。

サポカーとは  
衝突被害軽減ブレーキなど、先進安全技術でドライバーの安全運転を支えてくれる「セーフティ・サポートカー(サポカー)」のことです。  
「JAサンバー」にも予防安全機能「スマートアシスト」が搭載されており、踏み間違ひなど、様々な場面で運転者をサポートします!ぜひご相談ください。

- 主な機能  
・ペダルを踏み間違ひしたときに、急発進を抑制  
・車線からはみ出さないようにサポート



お問い合わせ オートパル篠ノ井センター  
片桐・南澤・宮崎 TEL292-1654



## オトクにご利用ください JAセルフ給油所

JAセルフ給油所にて、オトクに給油をしていただける「QRクーポン」をお届けいたします。下記コードをJAセルフ給油所にお持ちいただき、機械にかざしてご利用ください。

ご利用いただけるJAセルフ給油所  
アグリしなのセルフ TEL293-5660  
長野インター松代セルフ TEL290-6122  
南長野公園前セルフ TEL293-4831  
川中島セルフ今井 TEL285-7770



▲8月末日まで有効



## 事業分量配当金のお振込み時期となります

組合員のみなさまの事業利用に対する奨励「事業分量配当金」について、8月18日(金)に該当のみなさまの出資配当金の振込口座(JA口座)にお振込みをいたします。

対象のみなさまには、広報誌9月号とともに「令和4年度事業分量配当金のお支払いについて(明細書)」をお届けいたします。お振込時期と明細書のお届け日が前後し、誠に申し訳ございませんが、ご確認をお願いいたします。引き続き、組合員みなさまのJAのご利用をお願い申し上げます。

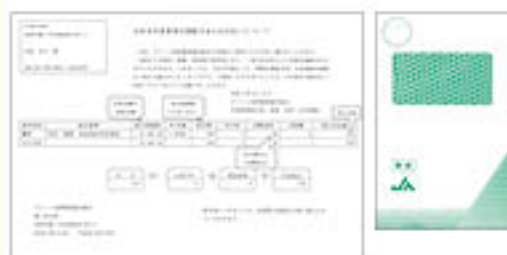
### 【事業分量配当金制度の概要】

対象期間 令和4年3月1日～令和5年2月28日  
 対象となる方 組合員 ※ご本人名義の口座に限ります  
 配当率の決定 令和5年5月26日の総代会  
 配当金振込日 令和5年8月18日(金)  
 対象のお取引・配当基準・配当率

対象のお取引	配当基準	配当率
生産資材利用	生産資材の利用額	0.1%
生産資材利用奨励	生産資材(肥料・農薬・果実袋)の利用額	5.0%
環境にやさしい農業推進対策	環境に配慮した指定資材の生産資材利用額	10.0%
果樹生産振興対策	指定資材による施工・導入利用額	10.0%
野菜花卉振興対策	指定資材による施工・導入利用額	10.0%
きのこ生産向上対策	指定資材による施工・導入利用額	10.0%
灌漑・排水施設設置	指定資材による施工・導入利用額	10.0%
農業経営危機対策 生産資材対策	営農施設等への配送燃料利用額	2.0%
生産資材価格高騰 対策支援	きのこ培地材料の利用額	
農業機械利用	生産資材(肥料・農薬・果実袋)の利用額 農業機械センター利用額(修理を含む)	0.1%
共通共販	共通出荷販売品の精算額	0.1%
A・コープ直売出荷	A・コープ直売出荷品の精算額	0.1%
JA直営直売所出荷	JA直営直売所出荷品の精算額	0.1%
インショップ出荷	インショップ出荷品の精算額	0.05%
信用新規融資	JA指定ローン新規融資実行額	0.025%

### 【明細書のお届けについて】

「令和4年度事業分量配当金のお支払いについて(明細書)」は本誌9月号とともに、対象の方にお届けいたします。



通知イメージ

### 【確定申告について】

お振込みする事業分量配当金は、事業収入に計上することとなりますので、対象となる方は、確定申告時にご留意ください。

お問い合わせ  
 総合企画部 TEL293-2000

JAグリーン長野は持続可能な  
 開発目標(SDGs)の達成に  
 貢献します！



SDGsの達成に  
 向けて取り組  
 んでいるよ

●みんなのよい食プロジェクト



## JAのうごき

### 理事会(第5回) 7月26日(水)協議事項

- (1)金融取扱窓口再編成構想について
- (2)出資金の減額について
- (3)組合と理事との契約について
- (4)グリーンフェスティバル開催日の変更について
- (5)農業開発事業について

### 監事会(第4回) 7月20日(木)協議事項

- (1)令和4年度末基準JA体制整備モニタリング報告および監事意見について
- (2)令和5年度 期中決算監事監査実施要領について
- (3)樹液監査手続書について

### 協同の成果(6月末時点/7月経営会議報告)

農産物販売額	5億4,782万円
購買品供給額	2億9,155万円
貯金	2,131億7,504万円
貸出金	462億 172万円
長期共済保有額	5,498億4,816万円
****	
組合員数(令和5年7月末)	20,375名
正組合員	9,240名
准組合員	11,135名

### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

コンプライアンス委員会幹事会 7月18日(火)

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

経営会議内 7月18日(火)

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

JA長野県内統制制建立に向けた重点化対策(経済事業)の取り組み 7月  
 ・県下統一月間として経済事業の現金管理の点検を実施

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



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



地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消

vol.171

## 【材料】4人分

- もも……………2個(約400g)
- 砂糖……………60g
- はちみつ……………40g
- A 白ワイン……………150ml
- 水……………100ml
- レモン汁……………小さじ1
- バニラアイスクリーム(市販)……………適量
- 好みのジャム(ブルーベリー等)……………適量

## ピーチメルバ



## 【作り方】

- ももは洗って水けをきり、縫合線に沿ってぐるりと1周、切り込みを入れる。手のひらで包むようにももを持ち、切り込みに沿って、力強く握らないように注意しながらひねり、実を2つに割る。種に沿って包丁を入れ、種を取る。
- 鍋に①と④を入れ、アルミホイルで落とし蓋をして、中火にかける。

- 沸騰したら弱火にし、ももがやわらかくなるまで15分から17分ほど様子を見ながら煮る。
- 火を止め、粗熱が取れたら皮をむく。皮をむいたら保存容器に移し、冷蔵庫で冷やす。
- バニラアイス(市販)を冷蔵庫から出し、少しやわらかくなったところにジャムを入れ、軽く混ぜて、再度冷蔵庫で冷やす。
- 器に②を盛り、③を乗せてできあがり。

種が取りやすい「固めのもも」を使うと良いでしょう。果汁はソースやジュースにするのがオススメです。



女性福祉ノ井総支部のみなさん



ももは力を入れて握らないように注意する。



ももの強さにあわせて様子を見ながら煮る。



皮をひくだけでスリりとむける。



## 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

## もも

「もも」は食物繊維やカリウム、ビタミンなどの栄養素を多く含みます。カリウムは余分な塩分を排出させる働きがあり、血圧上昇抑制効果があります。「もも」に含まれるペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維は、保水性、粘性に富んでいます。保水性は、水分を吸収して膨らむことで腸を刺激し、排便を促進します。また満腹感が得ら

れ、食べ過ぎの予防にもなります。さらに高い粘性によって、糖質を包み込みながら腸内をゆっくり移動するため、糖質の吸収スピードが遅くなり、食後の急激な血糖上昇を防ぎます。

「もも」をはじめとする果物は食物繊維だけでなく、糖質も多く含むため食べ過ぎには注意しましょう。

EverGreen 2023 Vol.354

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

270 古紙製本率70%以上の再生紙を使用しています

休日・夜間  
緊急連絡  
診療時間外の連絡  
にご利用ください。

■キャッシュカード・通帳・印鑑の紛失  
0120-02-4040  
※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時  
土・日・祝/24時間

■休日夜間の自動車事故  
0120-258-931  
※受付:24時間365日

■神倉(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