

『みんなのために あなたといっしょに』

る RURAL らる

1

Vol.296

2021 January

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

JA上伊那フォトコンテスト2020 入賞作品紹介!

注目 8ページ

臨時総代会 可決議案について

『組合員の声を聴く活動』
について

本紙25ページをご覧ください。



雪を乗せた『にお』（北原雅光さん＝辰野町）

謹賀新年



JA上伊那
代表理事組合長

御子柴茂樹

10年後 20年後も

『地域になくってはならないJA』を目指して

新年明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、心新たに清々しい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

日ごろはJA上伊那の各種事業に対してご支援、ご協力をいただき厚く御礼申し上げますと共に、本年もなお一層のご高配を賜りたくお願い申し上げます。

昨年は、中国武漢に端を発した新型コロナウイルス感染症により、我が日本でも多くの感染者また死亡者が出る事態となりました。農畜産物においても、コロナ禍による各種イベント自粛等により花きや畜産などを中心に、価格・消費に大きな影響を受けました。毎年のように大きな被害をもたらす台風の上陸はなかったものの、7月の長雨による日照不足や梅雨明け後の猛暑、降電等の影響により、米・野菜・果樹に被害が発生しました。

農政をめぐっては、9月16日に発足した菅新政権は前政権の継承を明言する中、国際貿易においても、輸出重視のグローバル化による更なる市場開放が要求される可能性も否定できない状況です。経済面でも新型コロナウイルス感染症拡大により農畜産物の消費需要が減少する中、上伊那地域においても、高齢化による生産者の減少・担い手不足など生産基盤の弱体化に加えて、農畜産物価格の低迷など農業を取り巻く環境は厳しさを増しています。

このような状況のもと、令和3年度は『将来も食と農で笑顔が生まれる上伊那づくり』を目指した長期構想・3カ年計画の最終年度となります。営農センターの機能向上、共済部門の後方事務業務集約などにより業務効率を高め、キャッシュレス・ペーパーレス時代に対応した新たなJAづくりに取り組んでまいります。

地球温暖化による異常気象への不安に加えて、新型コロナウイルス感染症による世界各国、日本国内のくらしと経済の混乱など明るい話題の少ない社会情勢の中ではありますが、上伊那地域を支える組織として、農を基盤に地域の集落、文化やくらしを守り、美しい田園風景、農業の持つ多面的機能を未来に継ぐため、新しい様式や、新しいくらしの形を提案しながら10年後、20年後も『地域になくはならないJA』を目指して、行政8市町村や商工会、各種関係団体と連携して実現に向けた取り組みを進めて参ります。

結びに、令和3年『丑』年。新型コロナウイルス感染症の拡大が早期に収束することを願ひ、皆様にとって穏やかで実り多き輝かしい年となりますようご祈念申し上げます。新春のあいさついたします。

令和3年 初春



飯島有三審査委員長の総評

今回は過去最高の応募点数と言うことで、例年以上にレベルの高いコンテストでした。どの作品も甲乙つけがたく非常に難しい審査となりました。特に今年は農作業風景や自然の風景写真のなかでも季節の一時、その瞬間をうまくとらえた写真が多かったというのが応募作品の特徴だと思います。

冬場や天気が悪い時は外に出にくい環境にはなりますが、上伊那管内には、冬景色も魅力的な風景があるのでぜひ季節や天気を問わず被写体を探して写真を撮りに出かけていただきたいと思います。

上伊那の「農のある暮らし」「魅力ある風景」

JAフォトコンテスト 2020

入賞作品紹介!!

毎年行っているJA上伊那のフォトコンテスト。上伊那の「農のある暮らし」「魅力ある風景」をテーマに作品を募集し、2020年は県内外の皆さん64人から、過去最高となる238点の力作をご応募いただきました。

昨年10月に日本農業新聞信越支局長の飯島有三氏を審査委員長に招き、JA役職員で厳正な審査を行い決定した入賞作品をご紹介します。

(※コメントは飯島審査委員長の寸評です。)

優秀賞 『どんぶや』

辰野町 宮澤春夫さん (撮影地：辰野町)



『どんぶや』という火を使った伝統行事の非常に迫力ある炎を表現できたというのがこの写真の1番のポイントです。

優秀賞 『春爛漫の農作業』

飯田市 岩崎俊徳さん (撮影地：駒ヶ根市中沢)



マルチを張った畑は光を反射して強く映りがちになりますが、右上に桜や雪をかぶった中央アルプスの自然の風景を配置したことで農作業の風景と自然の風景が非常にうまい構図でとらえられた作品です。

JA上伊那組合長賞 (最優秀賞)

『雪を乗せた「にお」』

辰野町 北原雅光さん (撮影地：辰野町)



今では見かけることが少なくなった稲わらを保存するための『にお』を被写体とした作品ですが、単に『にお』だけではなく、薄く雪をかぶった樹林を背景にしたことで奥行き・立体感が表現されています。さらにその奥に冬の街並みや、遠くの山の風景もうっすらと写りこんでおり、構図も工夫されています。冬の季節の一時を切り取った点も高く評価できる作品です。

優良賞 『白銀の世界』

辰野町 有賀 均さん (撮影地：辰野町)



雪がつもった景色のモノトーンに近い色合いのなかでも、春の光の強さや希望を感じることが美しい写真に仕上がっています。

新人賞 『特別なお仕事』

伊那市美簗 原 麻衣さん (撮影地：伊那市美簗)



子どもの額にうっすらと汗が浮かんでいる様子も撮られていて、真剣に玉ねぎの収穫作業に取り組んでいる表情を近くからうまくとらえた作品です。

優良賞 『祭りの日』

駒ヶ根市東町 武井恒夫さん (撮影地：駒ヶ根市下平)



穂が実って頭を垂れはじめた稲と祭りの風景を組み合わせることで、秋の収穫の喜び、地域のにぎわいが非常によく表現された作品です。

優良賞 『心に残る一本桜』

岡谷市 小口照人さん (撮影地：箕輪町)



雲がほとんどない青い空に映える桜とそれを写生する子どもたちをうまく配置し、一本桜の力強さ、生命力が表現された作品です。

優秀賞 『眺め良く、はかどるよ!』

松本市 野村倫直さん (撮影地：伊那市西箕輪)



冬を迎える畑に稲わらを敷く農作業の風景をとらえた写真です。手前の整然と畝と稲わらが並んでいる畑の風景と奥の山々の立体感がうまく共存し、農作業の様子と山々の風景とのバランスが非常にうまく構成されています。

3月 『里を望むザゼンソウ』

駒ヶ根市上穂北 春日芳人さん
(撮影地：伊那市横山)



6月 『夕映え』

伊那市西春近 酒井祐治さん
(撮影地：宮田村)



9月 『夜明けの詩』

伊那市山寺 伊藤好幸さん
(撮影地：箕輪町)



12月 『冬支度』

駒ヶ根市東町 武井恒夫さん
(撮影地：駒ヶ根市東伊那)



2月 『福寿草咲く古里』

辰野町 北原雅光さん
(撮影地：辰野町)



5月 『棚田に映す夕日』

中川村 今村 豊さん
(撮影地：中川村)



8月 『今日も暑さに負けないで』

南箕輪村 山崎 妙さん
(撮影地：南箕輪村)



11月 『晩秋の溪谷』

松本市 石川裕司さん
(撮影地：辰野町)



1月 『寒くなって!!』

安曇野市 鈴木清文さん
(撮影地：辰野町)



4月 『ひと休み』

駒ヶ根市下平 小出文雄さん
(撮影地：駒ヶ根市中沢)



7月 『豪雨梅雨に映える紫陽花』

中川村 宮崎育王さん
(撮影地：中川村)



10月 『秋の田んぼ』

千葉県 小栗山秀男さん
(撮影地：辰野町)



優良賞 『とーちゃんがんばって!!』

伊那市高遠町 廣野奈美さん (撮影地：伊那市高遠町)



子どもが全身泥まみれになって楽しく遊ぶ様子がうまく表現されているだけでなく、あえて後ろ姿で表情を写していないところが逆に見る側に想像させる形でもしうい写真になっています。

佳作 『六道堤の春』

塩尻市 山田宗彦さん (撮影地：伊那市美篤)



青い空に映える桜と六道堤の水面に映る桜。空、桜、水面、さらに奥の中央アルプスの雪をかぶった山並みとの構図のバランスが非常にうまく美しい作品です。

佳作 『いよいよ出荷!』

伊那市西春近 山崎治美さん (撮影地：伊那市富県)



なんととってもポイントはこの蛙ですね。蛙の後ろ姿をうまく使ってユーモラスな楽しい雰囲気を感じさせる作品に仕上がっています。

表紙 『秋に染まる』

松本市 大学 肇さん (撮影地：伊那市高遠町)



優良賞 『日輪を指す』

辰野町 鈴木 真さん (撮影地：辰野町)



5月の非常に明るい空の中に「にお」と黄色の菜の花が映えています。「空」「にお」「菜の花」という3つの対象物のバランスと、タイトルの通り太陽の光を効果的に使った作品です。

優良賞 『この角と一まれっ!』

箕輪町 柴 茜さん (撮影地：箕輪町)



肉牛のなんとも言えない風格ある表情も素晴らしいが、角にとまったトンボがアクセントとなり、少しユーモアを感じる非常におもしろい作品になっています。

佳作 『秋一色』

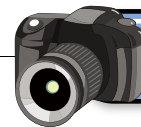
諏訪市 関 和洋さん (撮影地：箕輪町)



単にススキを撮影するだけではなく、赤そばの畑を風景にして、ススキ、つるぎ雲という秋の風物詩と言える風景をそろえてバランスよく撮影したところがうまい写真です。



(※ ★印は卓上カレンダーのみに掲載した作品です)



親子でしめ飾りづくりを体験 『美篤親子青空教室』最終回

J A美篤手良支所と青壮年部、美篤公民館、青少年育成会、小学校、地域の農家が協力して毎年開く『親子青空教室』は12月5日、最終回の教室を開きました。今年は9組14人の親子が参加。毎年5月の開校式から月1回のペースで教室を開いていましたが、今年はコロナ禍で8月に開校。稲刈り、トマトやサツマイモの収穫、ダイコンの種まきなどの作業を体験しました。最終回となる5回目は、地域のしめ飾りづくり名人の指導を受けながら親子で協力してしめ飾りをつくりました。



親子で協力してしめ飾りをつくる様子

駒ヶ根市特産の『ごま』伊那市でも栽培呼びかけ JA本所でごま栽培講習会開催

J Aは12月9日、駒ヶ根市特産のごまの栽培講習会を開きました。生産者の減少や天候不良などの影響による生産量減少を受け、管内で広く生産者を募集しようと初めて伊那市の本所で開催。6人が参加し、年間の作業内容や土づくりのポイントなどの説明を聞きました。営農経済部南部営農センターの伊藤喜代司センター長は「駒ヶ根市のごまは県内外で高い評価を得ている。これからは上伊那全域でごま栽培に取り組み、需要に応えていきたい」と決意しました。



職員から栽培方法などを聞く参加者

地域の介護施設の現場で役立てて 生活部会伊南地区OG会ボランティア活動

J A女性組織生活部会歴代役員でつくる伊南地区OG会は12月4日、駒ヶ根市社会福祉協議会へ新聞紙でつくったごみ袋1,000枚と、会員が1輪ずつ手づくりしたまゆクラフトのマーガレットを花かごにしてお届けしました。11月5日に開催したOG会親睦交流会で『コロナ禍の中、OG会で何かできること』を考え、介護施設の現場で使われている新聞紙のごみ袋を会員で作成しました。お届けの際にはカレンダーでつくったエコバックに入れて会員の気持ちを添えてお届けしてきました。



新聞紙ごみ袋とまゆクラフトを贈るOG会役員ら

『難を転ずる』縁起物出荷に向けて 『南天出荷査定会』開催

J A花き部会振興花き研究会は12月7日、駒ヶ根市と中川村の2会場で南天出荷査定会を開きました。生産者約20人が参加し、出荷規格や箱詰めの方法を確認しました。南天は『難を転ずる』という言葉から縁起物として重宝されており、管内では伊南地区を中心に約2haで栽培されています。今年は長雨と梅雨明け後の猛暑の影響で実つきが悪く、全国的に供給が不足しており、管内の出荷量も例年の半量程度が見込まれています。出荷された南天は主に関西方面の市場へ送られます。



JA職員の説明を聞く参加者ら

今年の農作物に感謝し、来年へ期待込める 伊那支所収穫感謝祭

J A伊那支所は11月26日、収穫感謝祭を開催しました。J Aの御子柴茂樹組合長や伊那市議員など53人が参加。今年の豊年満作に感謝するとともに来年の平穏な天候による豊作祈願、新型コロナウイルスの早期退散の願いを込めて、御子柴組合長や各組織、団体の代表者らが玉串を奉奠し、祈りを捧げました。御子柴組合長は「感謝祭は農家の気持ちを1つにする大事な機会。自身のつくる農産物に自信と誇りを持ってこれからも農業に取り組んでほしい」と激励しました。



玉串奉奠する御子柴組合長

JA上伊那青壮年部の思い伝える 常勤役員と懇談

J A青壮年部は12月3日、J A本所で常勤役員との懇談会を開きました。今年度はあらかじめ管内12支部で懇談会を開き、集められた意見や要望を支部長が持ち寄り懇談しました。懇談会では『新規就農者や若手農業者が情報共有、仲間づくりができる機会を増やしてほしい』、『支援事業の継続と相談できる専門的な職員を配置してほしい』、『販売高の大きい白ネギの産地化を進めてほしい』といった意見や要望が出されました。J Aでは意見や要望を検討し今後に生かしていきます。



意見を述べる伊藤将史青壮年部部長

臨時総代会開催

『定款附属書役員選任規程変更について』
『固定資産の取得について』

2議案可決

J Aは12月17日、臨時総代会を開きました。第1号議案では、役員候補者の資格について現行の『満70歳以下の者』とする条文に『県連の正副会長に就任している場合は役員候補者とできる』との条項の追加、第2号議案『固定資産の取得について』は、これまで借用していた飯島町の旧飯島果実選果場の土地の取得についてを審議。2議案とも原案通り可決しました。土地については今年度中に取得し、施設は肥料等の保管・物流拠点など農業関連事業として有効活用する予定です。



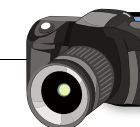
採決にて挙手で賛成を示す出席者ら

来シーズンに向けて生産者一丸に 『トルコギキョウ出荷反省会・品種説明会』開催

J A花卉部会トルコギキョウ専門部は12月3日、『令和2年度出荷反省会及び品種説明会』を開きました。今年は4月下旬から5月上旬の低温、6月7月の長雨、梅雨明け後の高温により病気の発生が多く出荷率が低迷。山崎正人専門部長は「今年は病気の発生により出荷本数が極端に少なかった。病気に強い品種、自身の圃場特性に合った品種を選定し、定植したものがしっかり出荷できるようにしてほしい。生産者一丸となって日本一の産地を目指したい」と来シーズンへ期待しました。



写真を見ながら品種の特性を確認する生産者ら



30年のボランティア活動が評価され 演歌体操はなみずき『県社会福祉表彰』受賞

旧伊南農協の生活部会活動から発展したグループ『演歌体操はなみずき』は、長年ボランティア活動を行い高齢者福祉の向上に尽力したとして県社会福祉表彰を授与されました。12月17日には、代表の北原よしゑさんと竹澤豊さんが伊那市のJA本所を訪れ御子柴茂樹組合長に受賞を報告しました。北原さんは「今年はコロナ禍でボランティア活動がほとんどできなかったが、これからも声がかかれば、地域の皆さんの笑顔のために活動を続けていきたい」と抱負を話しました。



表彰状を手に笑顔の北原さんと竹澤さん

高校生に上伊那での就農を期待し講演 農業の魅力発見セミナー開催

JAと伊那市、上伊那農業農村支援センターは12月21日、『農業の魅力発見セミナー』を南箕輪村の上伊那農業高校で開きました。就農希望者や農業関係の学校へ進学を希望する生徒約40人が参加し、管内へ就農した若手農業者やJA職員らが、経験から身についた力や上伊那地域の良さなどについて講演しました。同高の卒業生で南部営農センターの米穀・野菜営農指導員大澤達也さんは高校で学んだ知識や資格がJAで役に立っていることなどを伝えました。



講演する大澤指導員とそれを聞く高校生

青壮年部手づくり看板・かかし制作コンクール 優勝作品に『宮田支部』が選ばれる

JA青壮年部では、『農業のある地域づくりの大切さ』をアピールする取り組みとして毎年各支部ごと手づくりの看板やかかしを制作しています。今年も7支部で作品が制作されました。例年各支所祭で展示し、JAまつり本所会場にて来場者の皆さんに投票していただき優勝作品を決定していましたが、今年はJAまつりの中止を受け御子柴組合長を始めとする役職員による審査会を行いました。審査の結果、優勝『宮田支部』、準優勝『手良支部』、3位『西春近支部』が選ばれました。



優勝作品に輝いた宮田支部の手づくり看板

新規就農支援で3者協定 JA、伊那市、八ヶ岳中央農業実践大学校

JAと、伊那市、八ヶ岳中央農業実践大学校(原村)は12月21日、新規就農支援に関する協定を締結しました。同校は在校生の約8割が非農家出身。他県出身で卒業後県内での就農を希望する学生も多く、そういった学生の就農を実現するため3者が相互連携することを目的としています。全国的に課題となっている農家の高齢化や後継者不足に伴う農業の担い手確保のための新規就農対策としても期待されます。

新規就農支援に関する協定書に調印した3者
清水矩宏校長、白鳥孝市長、御子柴茂樹組合長(左から)

収穫された大豆は全量地元の豆腐店へ 宮田村の大豆

12月上旬、大豆は収穫の大詰めを迎えました。12月13日には宮田村の清水重宏さん(51)の圃場で収穫後の畑の秋起こしが行われ、来年に向け準備が進められていました。

清水重宏さんは1.5haの圃場で晩生種の『ナカセンナリ』を栽培しています。他にも水稻3ha、大麦2ha、そば80a、ブロッコリー20aと機械化しやすい穀物をメインに、空いた時間でできる野菜を栽培しています。

大豆は芽が出た6月の雑草対策と8月下旬から9月のさやができた頃の虫対策が重要で、特に虫対策は収穫量に大きく関わってくるため、JAからの指導を守り、期間中に必ず2回の防除作業を行っています。雑草対策についても2度除草剤を散布していますが、枯れない雑草が多く清水さんも手を焼いているようです。それでも常に周りの圃場の迷惑にならないように雑草をつくらない、虫を発生させないきれいな圃場を心がけて毎年作業しています。

清水さんは「作物の良し悪しは全て自分の責任。そこにやりがいを感じながらこれからもよい品質のものをつくれるよう努力していく。目標は全ての品目での収量アップです」と意気込みを話しました。

清水さんが栽培している『ナカセンナリ』は豆腐に加工されると甘みと風味が増すということで豆腐加工に適した大豆とされています。清水さんを始め、宮田村で栽培された『ナカセンナリ』は全量が同村の(株)マスダへと出荷され、豆腐に加工されています。さらにはドーナツや豆腐のから揚げなど様々な食品に姿を変えて、地元で愛される地産地消の商品として販売されています。しかし、宮田村で栽培されている大豆だけでは足りておらず、清水さんは「おいしい豆腐になることが約束された大豆をいっしょにつくってみませんか」と新たな大豆農家を求めています。



大豆を持ち微笑む清水さん



宮田村産の大豆からできあがるおいしい豆腐

この記事の内容を、JA上伊那の広報番組の～らるコミュニティの「農家さん訪問」のコーナーでも放送しました。ホームページからも見られるので、ぜひご覧ください。

JA 上伊那の～らるコミュニティ <http://www.ja-kamiina.lijan.or.jp/about/movie/>

二次元コードから簡単アクセス!

『支え、支えられ…』介護福祉に理解を 伊南地区助け合いの会『映画上映会』開催

伊南地区助け合いの会は12月9日、駒ヶ根市のアイパルで認知症をテーマにした映画『ケアニン～あなたでよかった～』の上映会を開きました。映画上映会は今回初めての試みで『多くの方に介護福祉への理解を深めてほしい』と、会員のみでなく伊南地区生活部会員へも呼びかけ午前・午後の2回に分け上映。参加者は「介護をする人もされる人も人生について本当に考えさせられる映画」と感想を話しました。作品には続編もあり「次回もぜひ開催してほしい」との要望も聞かれました。



映画を鑑賞する参加者ら

健康情報局



富士見高原医療福祉センター
デイサービスなごみの家
宮下 穂里

今月の情報は 健康日本21を ご存じですか?②

前回に引き続き、健康日本21に記されている私たちが気をつけたい内容をご紹介します。
今回は『栄養・食生活』、『身体活動・運動』について具体的な目標をご紹介します。

目標項目

栄養・食生活

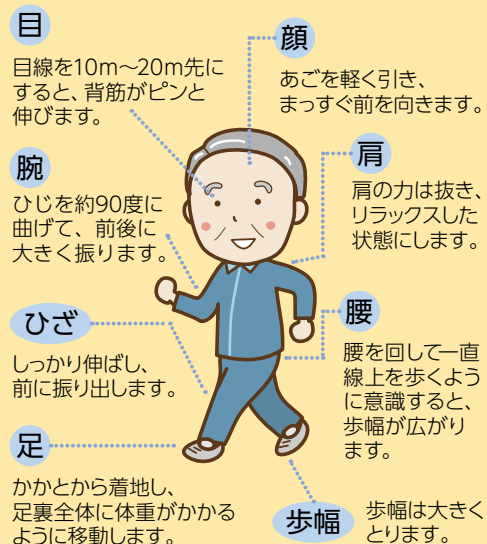
栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点から重要とされています。

- ①適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少）
男性と40～60歳代の女性は肥満の割合の減少を目標としているのに対し、20歳代の女性はやせの減少を目標としています。
- ②適切な量と質の食事をとる者の増加
ア 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がある者の割合の増加
イ 食塩摂取量の減少
目標は1日8gです。
減塩は血圧を低下させ循環器疾患を減少させるのに対して、塩分の摂り過ぎは胃がんのリスクを高めるとされています。
- ウ 野菜と果物の摂取量の増加
野菜については1日350gの摂取が目標です。体重コントロールや、循環器疾患・2型糖尿病の予防に効果があることが報告されています。また、野菜・果物は、消化器系のがんや肺がんに予防的に働くことが報告されています。
- ③共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）
国内外の研究で、家族といっしょに食事を摂る頻度の低い児童生徒で肥満が多いことが報告されています。思春期の共食頻度の高さがその後の良好な食物摂取状況とも関連するため、学童・思春期の共食を推進することは、健康状態、栄養素摂取量等、食習慣の確立等につながると考えられています。
- ④食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録の増加
- ⑤利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加

身体活動・運動

- ①日常生活における歩数の増加
1日の目標歩数は
65歳以下 男性9,000歩 女性8,500歩
65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩
- ②運動習慣者の割合の増加
30分週2日（週1時間）運動習慣のある人は、ない人に比べNCDs（世界の死亡原因第1位の非感染性疾患）の発症・死亡リスクを10%減少させると言われています。

運動効果を高めるための歩き方



JA 長野厚生連富士見高原医療福祉センター

介護相談窓口

老人保健施設すずたけ

☎0265-74-0201

毎月第1土曜日の午前9時から正午まで介護相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。

介護サービスステーション伊北 (JA辰野支所構内)

☎0266-41-5522

介護サービスステーション伊那 (伊那市上牧)

☎0265-72-6015

介護サービスステーション伊南 (JA駒ヶ根支所 旧アイパル)

☎0265-81-1152

訪問看護ステーションすずたけ

☎0265-74-0301

医師担当表(1月13日～2月9日) ※担当医師、診療時間は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

みすず診療所 ☎0265-71-5556						
	月	火	水	木	金	土
午前	麻沼(内科)	井上(内科)	麻沼(内科)	藤岡(整形外科)	麻沼(内科)	矢澤(内科)(第1・4週) (整形) 岡本(第1・4週) 石垣(第2週・予約制)・安田(第3週)
午後	麻沼(内科)	リハ診療 ※予約のみ	小川(内科)		塩澤(内科)	
受付時間…午前 8:30～11:30 午後 2:30～4:30 診療時間…午前 9:30～12:00(月・水・金) 9:00～12:00(火・木・土) 午後 3:00～5:00 休診日…木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日						
西箕輪診療所 ☎0265-73-3351						
	月	火	水	木	金	土
午前	花岡(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科) 塩澤(消化器科) 原田(第2・4週)(泌尿器科)	藤岡(第2・4週) (整形外科)
午後	唐澤(内科)	唐澤(内科) 狩野(第2・4週)(整形)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科)	
受付時間…午前 8:30～11:30 午後 2:30～4:30 診療時間…午前 9:00～12:00 午後 3:00～5:00 休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日 休日当番医…2月7日(日)						

我が家の げんキッズ!

野球に夢中なげんきいっぱい兄弟♪



【辰野町】
(真さん、深生さんのお子さん)
こむら 響くん(12歳)
かなで 奏くん(10歳)
めぐる 環くん(6歳)

兄弟3人とも少年野球で同じチームに入って練習をがんばっているんだ。お兄ちゃんの響くんは今年で引退だけど中学生になっても野球を続けるんだ! 奏くんは、野球も好きだけど、学校の休み時間にお友達みんなとやるサッカーが大好き。環くんも今年から少年野球に入ったから早くお兄ちゃんたちに追いつけるように、おうちでも3人で野球の練習をしているよ! 環くんは『棒人間』のイラストを描くのが得意。いろいろなバリエーションの棒人間を描くことができるんだ。男の子3人で毎日げんきいっぱい!! ケンカもするけど仲良しな兄弟だよ!

両親から
ひとこと 兄弟3人仲良く助け合って成長してね♥



配達になくなくてはならない『愛車』とともに笑顔の根田さん

入組後は金融や組織、販売などさまざまな部署を経験し、伊南農協の誕生。平成8年のJA上伊那の合併など見守ってきました。平成11年にエコーコープ東伊那店が委託店となった頃から、地域の家庭や施設、レストランなどに商品を配達する仕事を始めて21年。今もほとんど毎日お客さんの元へ愛車で配達に出かけます。配達曜日や配達品を特に決めているわけではなく、お客さんから注文が入ったら、いつでも配達に行くそうです。お店にあるものならなんでも配達します。お店に常時ないものでもお客さんの要望に応じて取り寄せもしています。「大型店のようには大きな売り上げにはならないかもしれないが、この店は地域にとっては、なくてはならない店。そんな地域の人々がたくさんいる」



根田さんがパッチワークでつくったバッグ

字にならず経営を続けていくことが大事」と考え、ただお客さんが来るのを待っているだけではなく、自ら注文を取りに訪問したり、行事やイベント時の特別注文のチラシを1軒1軒配るなどフットワーク軽く活躍しています。根田さんの訪問を楽しみにしているお客さんも多く、根田さん自身も「配達先でお客さんが喜んでくれたり、話をするのが楽しみ」と笑顔を見せます。

そんな元気いっぱい根田さんは、若いころから仕事に興味にいつも全力投球。プライベートでは、ママさんバレーやソフトボールなどのスポーツは一通り経験し、5年ほど前からは『パッチワーク』に夢中になっています。

これからの目標は「地域のみなさんに支えられて60年。健康な体に産んでくれた親に感謝しながら、できるうちは東伊那の人たちのよい所になれるようにがんばってきたい」と目を輝かせます。

今も輝いて…

地域の皆さんに支えられて60年
駒ヶ根市東伊那 根田広子さん(76)

学校卒業後の昭和35年に、当時の東伊那農協へ入組した根田さん。それから60年、今も現役で働いています。長年仕事を続けてこられた秘訣を「働いてさえいれば元気でいられる。働くことが元気の源」と力強く話します。



次は何をつくろう

営農経済部農業機械課
伊那センター

北原大貴



家庭菜園を楽しんでいる人にとって、土を耕すのはクワが一般的。小さな畑だからクワで十分という人が多いのではないだろうか？『野菜づくりは土づくりから』と、るるらる11月号にも紹介されていましたね。土づくりにこだわるのなら管理機。土を極めるのなら管理機です。管理機を使い、手間と時間を軽減し野菜づくりをもっと気軽に楽しみたい。今回は、あなたにぴったりの管理機を紹介します。

【管理機でできること】

土の中に空気や肥料を取り込み、野菜の根が張りやすい環境をつくります。管理機を使うことで、野菜が生育しやすい環境を簡単に短時間でつくるができます。

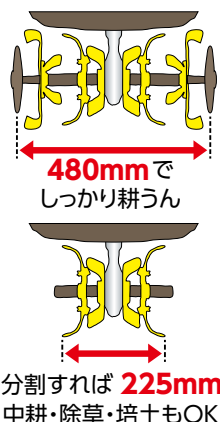
【管理機選び方】

予算や畑の大きさ、使う用途を考えながら選びましょう。

ポイント① 耕す畑の広さで選ぶ

管理機は耕うん幅の違いがあります。この幅が広ければ広いほど、エンジンパワーがあるほど1回で耕す

面積が広くなるので作業効率も上がります。しかし、狭い畑で耕うん幅が広い機種を使うと取りまわしが悪い場合もありますので、畑の広さを目安にしましょう。耕うん幅を調整できる機種もあります。



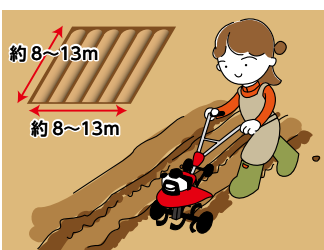
ポイント② 作業目的で選ぶ

『1台でいろいろな作業をしたい』『アタッチメントの付け替えが面倒』という方には、耕うん、うね立て、うね盛りから中耕除草、培土作業まで1台で可能な機種がおすすめです。

ポイント③ 手軽さで選ぶ

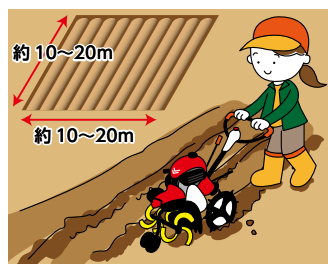
電動式（バッテリー）管理機 エンジンではなくモーターで駆動する電動式管理機もあります。モーター駆動なので取り扱いがとても簡単。しかも静かなので住宅地でも使えます。排ガスも出ないので環境にも優しい。

価格：約10万円～
広さの目安：約20～50坪
（約8m～13m）
おすすめ仕様：
耕うん幅約225～480mm（調整できるタイプ）
最大出力：1.6PS程度

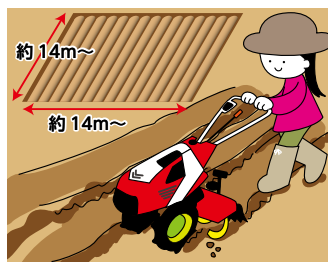


・フロントタイプ
操作性がよく小回りがきくので隅々まできれいに起こせます。フロ

価格：約16万円～
広さの目安：約30～120坪
（約10m～20m）
おすすめ仕様：
耕うん幅約500mm
最大出力：3.0PS程度



価格：約20万円～
広さの目安：約60坪以上
（約14m～）
おすすめ仕様：
耕うん幅約550mm
最大出力：6.3PS程度



ントロータリータイプなので作業も安心です。女性におすすめ。
・リヤタイプ
車体の後方にカバーされたロータリーがあり、余裕の作業ができます。もっと深く耕したい。もっとパワーが欲しいけど耕運機では大きすぎて取り扱いが心配な方へ。

管理機は、他にもいろいろなタイプ、仕様があります。農業機械課では、あなたにピッタリの1台をおすすめします。また、農機具の安全な使い方や長く使用できるよう、自が行える基礎的なメンテナンス方法もご指導させていただきます。是非ご相談ください。



シクラメンの冬場の管理

営農経済部
南部営農センター

中畑裕雅



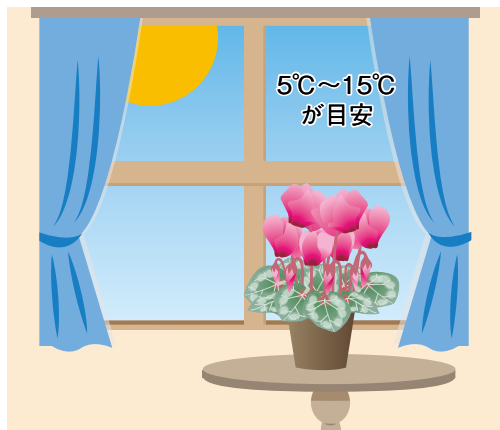
冬場におうちの中を彩ってくれる鉢花！今回はその中でも定番のシクラメンの管理についてご紹介したいと思います。

シクラメンはサクラソウ科の多年草で、お歳暮、ギフトなどでよく出回っています。赤、白、ピンクが定番ですが最近では黄色や紫の品種も出ており、八重咲きやロココ咲きのもの、香りがついたものなど新しい品種が続々出てきています。この時期はきれいに花を咲かせるのが難しいのでポイントを押さえてしっかりと管理しましょう。



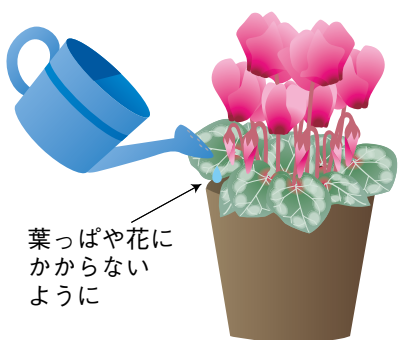
○温度管理
冬場の管理は、日光を好むので日当たりの良く、風通しの良い窓辺での管理をお願いします。耐寒性は強

くないので朝晩の冷える時間は場所を移すか保温の対策をしてください。5℃より気温が低くなる場合は注意をお願いします。逆に暖かすぎる場所や温度変化が極端な場所も良くないので、5℃～15℃が目安です。冷暖房の乾いた風や強い霜に当たると株が弱り、枯死の原因となりますので注意してください。



○水やり
続いて水やりですが、底面給水を行っている場合は受け皿の水が無くならないように適宜補充します。普通の鉢で栽培している場合は、土の

表面が乾いてきたら葉をよけて球根の頂部に水がかからないようにして、たっぷりと根元に水を与えます。花や葉にかかった水が乾かないと、灰色カビ病が発生しますので、注意してください。肥料は週1回液体肥料を施せば十分です。

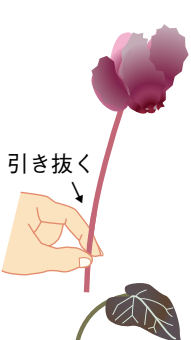


○病害虫対策

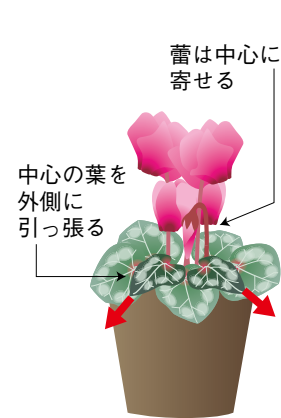
虫についてはダニとスリップス（アザミウマ類）に注意してください。数が少ないうちは粘着テープで対応できますが、増えてくると薬剤散布が必要となりますので、よく観察してください。

枯れてきた花や葉があれば、株を手で押さえて引き抜きます。こうす

ることにより日のあたりも良くなり病気や虫の発生も防げます。



引き抜いたついでに株の中央にある葉を外側の古い葉の下方向へ移し、花芽を中央に移すことをしましょう。（『葉組み』といいます。）こうすると日当たりも良くなり形も整って、小さな蕾も咲くようになります。



シクラメンの鉢花管理は日当たりと温度がポイントとなります。おうちの中にあるから大丈夫だと思えず、少し手入れをしてあげるときれないお花が長く楽しめます。

道

なくてはならないJAへの

オートパル上伊那ガソリンスタンド

JA上伊那は、令和2年3月に、運営していたガソリンスタンド11店舗を、協同会社である株式会社オートパル上伊那へ引き継ぎました。現在オートパル上伊那では、元々運営していた1店舗を合わせ12店舗のガソリンスタンドを運営しています。



奥田純一店長

ガソリンスタンドの運営がオートパル上伊那に引き継がれて1番大きく変わったのは、ガソリンスタンドでは取り扱えなかった整備や钣金修理、販売といったことが自然な流れでできるようになったことだと思っています。自動車事業といっしょになったことで、トータル的にカーライフのサポートができるようになりました。例えば、車をおつけてしまったというお客様に対して、これまでではまずこの車屋さんにつなぐかという

ころからでしたが、今はオートパルの整備工場と連携を取り、見積もりや修理の納期の確認がすぐに取れるようになりました。



東部中央給油所

当店もそうですが、最近セルフ給油方式のガソリンスタンドが増えていきます。オートパル上伊那でも12店舗中7店舗がセルフ給油方式のスタンドになっています。しかし、ご高齢のお客様やセルフ給油方式に慣れない方も多いので、給油のお手伝いや操作方法の説明ができるように常にスタッフが給油レーンに目を配るようにしています。給油方法などで不安なことがあればお気軽に声をかけていただければと思います。

ように輝かせる『キーパーコーティング』の施工も承っています。

技術検定1級取得者が在籍する『キーパープロショップ』の認定を受けた店舗もあり、多くのお客様に好評をいただいています。気になる方はぜひお問い合わせください。



タイヤ交換をするスタッフ

オートパル上伊那のスタンドで新たな“サービス”を開始します!!

レシートをためてBOXティッシュと交換!

- レシートをためる (レシート有効期限: 令和2年3月1日~令和3年3月末)
- レシートの合計金額が30,000円以上になったら景品と交換できます!
- ご家族全員の合計金額でOKです。
- 対象範囲は、給油(ハイオク・レギュラー・軽油)や配送灯油はもちろん、タイヤ、バッテリー、アクセサリ等も対象となります。(景品の交換は令和2年5月からとさせていただきます)

みなさんのご意見を反映した、便利でお得なサービスです!

金額	景品
30,000円	ボックスティッシュ1個
100,000円	ボックスティッシュ(6個入)1パック

※景品交換に使用したレシートは次回以降は使用できません。
※レギュラー140円・軽油120円として計算します(価格の変動による見直しがあります)。
※オートパル上伊那が運営するスタンドでのサービスです。

家族みんなで100,000円を目指そう!

裏面にレシートを貼ってごよう!

対象店舗

- グリーンロード西筑輪
- グリーンロード伊那
- グリーンロード美濃
- グリーンロード春富
- サザンポートみのわ
- フラワーロード駒ヶ岳
- 北部給油所
- 中部給油所
- 東部中央給油所

3月末まで!!

火曜日がさらにお得になります!

大好評の毎週火曜日より得デー(ガソリン・軽油5円引き)が令和3年1月からガソリン・軽油7円引き/Lにパワーアップ!!

※「7のつく日」が7円引き 企画は令和2年12月をもって終了しました。

知って得する

家計のワンポイントアドバイス

我が家の金庫番

JAバンクアプリのご案内!



アプリをダウンロードして簡単に登録!いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

「JAバンクアプリとは?」

当アプリはスマートフォン専用アプリでJAのキャッシュカードがあればすぐにご利用できます。貯金口座の残高照会に加え、入出金明細は最大25ヵ月確認が可能です。

こんな時に!

- ①今日は年金の入金日!振り込まれているか確認したい!
- ②先月いくら使ったか確認したい!店舗、ATMへ行かずに、その場で24時間ご利用が可能ですので、いつでも好きな時間にご確認下さい。

サービスの拡充!

令和2年10月よりJAバンクアプリのサービスに投資信託の残高・損益や定期貯金の契約情報(満期日・金利等)を確認できる機能が追加されました。

JAバンクアプリでできること

残高・入出金明細照会

残高照会	入出金明細照会 (最大25ヵ月)
明細ダウンロード機能 (PDF形式で出力)	送信残高照会
定期預入明細照会	JAネットバンクへの申込・ログイン

※残高照会対象口座：当座・普通・貯蓄・定期・定期積金・積立式定期・通知

JAバンクアプリ

検索



JA共済では、組合員・地域の皆さんにより一層ご満足いただけるよう、JA共済の一部業務(自賠責共済・自動車共済)を代行する『代理店』と協力してサービスを提供しています。現在、上伊那地域にはJA共済の代理店が103店舗あります。

JA上伊那共済代理店紹介

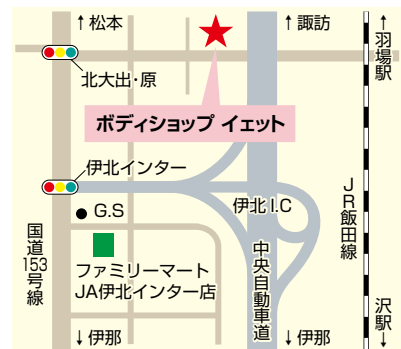
Vol. 41

今回紹介するのは
ボディショップ イェット
(Body shop yet)

辰野支所 金融共済課
共済ライフアドバイザー
北原 恵



代表の小林忠彦さん(右)と息子の裕大さん



上伊那郡辰野町大字伊那富7359-1
☎0266-55-7045

辰野町の『ボディショップイェット』さんは平成27年に代表の小林忠彦さんが設立し、息子さんと2人で経営されています。主に板金塗装を行い、お付き合いのあるお客様から紹介されて新規のお客様も老若男女問わずいらっしゃいます。事故の時は現場にできるだけ行くようにし、お客様のニーズに合ったきれいな仕上がりを心がけているとのこと、社長と息子さんの気配りと人柄が口コミで広がり、紹介でこられる方も多いことも納得できる素敵な車屋さんです。

共済代理店とは JA共済の代理店で車を購入したり車検を受ける際、JAの窓口に行かずに自賠責共済・自動車共済の加入手続きができます。JAの窓口が閉まっている時間や非営業日でも手続きができます。

生活班

NAVI

母から娘に伝えたい味 素朴な郷土食の大切さ

駒ヶ根支所 組合員組織課 平澤益美

我が家の片付けをしていた時、引き出しから1冊の冊子が出てきました。

『お台所の広辞苑 おいしい味み〜つけた!』

覚えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この冊子の発行は平成7年3月。なんと!JA上伊那合併前です!当時、合併前の5農協の生活指導員が編集委員を務め、生活指導資料総集編として生活部会員へ配られたものです。

私が生活班の事務局を担当することになった最初の年の春、支所の加工講座を自分で開くにもどうしていいかわからず、『上伊那の郷土料理』の本を頼って草餅をつくった思い出があります。春の柔らかなヨモギを自分で摘みに行って、母に茹で方から教わり、“ぶきったい”手で母といっしょにつくったことを懐かしく思い出します。その証か、私の本の42ページには緑色に染まったシミが当時を思わせるように残っています。

新しい年を迎えました。季節に合った素朴な料理をこの1冊からつくってみませんか。

『母から娘に伝えたい上伊那の郷土料理』は、JA本所または各支所でお取り扱いしております。定価は1,571円(税込)詳しくは各支所組合員組織課くらしの活動相談まで。

今ではパソコンやスマホで検索すればお料理レシピも簡単にわかりますが、当時はこの1冊が生活部会の皆さんのご家庭の台所で活躍していたことでしょう。我が家の冊子もところどころ汚れていて、母がこれを見ながら料理をしてくれていたんだなあと思ってみます。



旬 クッキング

小松菜とチーズのトン平焼き

南箕輪支所 組合員組織課 内田奈緒子



青菜に多く含まれる鉄分やビタミンCは、動物性たんぱく質といっしょに摂ると吸収率がアップします。小松菜でなく、ほうれん草や生の野菜菜でのアレンジもおすすめ!パパッとつくれるので、上手にくみあわせてみてください☆

◆材料(4人分)

小松菜	150g
卵	2~3個
豚バラ肉	100g
ピザ用チーズ	50g
塩こしょう	適量
サラダ油	大さじ2
お好み焼きソース・マヨネーズ・青のり	適量

◆作り方

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切り、さっと茹で、水にさらして水気をしぼる(電子レンジで加熱でも可)。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を大さじ1ひき、中火で豚肉を2分ほど炒める。そこに小松菜を加えて油がまわるまでさっと炒め合わせ、塩こしょうで味を整え、一旦取り出す。
- ③ フライパンの汚れを軽くふき取り、大さじ1の油をいれて中火で熱し、溶き卵を流し入れる。箸で大きく混ぜ、半熟状になったら真ん中にチーズと②のをせ、包むように巻く。
- ④ 器に盛り、ソースとマヨネーズ、青のりをふって完成。



リレーエッセイ 笑顔のひそる

農産物直売所 ありがとう

駒ヶ根支所 部会長

森谷美代子



令和3年 あけましておめでとうございます。
 昨年は新型コロナウイルスに振り回され、自粛という言葉は何度も聞き、自粛だらけの大変な年でしたね。今年こそはコロナが早く収まり旅行や会合、お茶会等に出掛けられる年になるよう願うばかりです。
 私は非農家なので皆さんのように上手に野菜をつくることはありません。もっぱら直売所で買い求める日々です。時々プランターに挑戦してつくったりしますが上手に育ったことがあまりなく、野菜づくりの難しさを痛感しています。
 私の実家では父母が里芋、ネギ、かぼちゃ、大根、葉物等、いろいろつくっていました。どれもおいしくて当時はそれが当たり前だと思っていましたが、今思えば野菜づくりは本当に大変です。土壌づくりから草取り、水やり、また天候に左右され上手に育つかわからない環境の中でいつもおいしくつくって下さる農家の皆さんと新鮮な野菜を豊富に提供してくれる農産物直売所に感謝しております。
 今回は故郷の味の中から『いきなりだんご』を紹介します。ほんのり塩気の効いた生地でさつまいもとあんこの甘味が引き立つお茶菓子です。え?故郷はどこかって?...それは皆さんのご想像にお任せします!とても簡単なのでよかったらつくってみてください。



いきなりだんご



作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm程度の輪切りにし、水を張ったボウルに入れて10分程さらす。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこね、ラップをして常温で30分くらい置く。
- ③ ①のさつまいもの数にあわせ②を8~10等分し、手で直径10cm程に伸ばします。同じく等分したあんこ、水気をふき取った①を乗せ、裏返して生地を閉じる。
- ④ 蒸し器の下段にたっぷり水を入れ、上段にクッキングシートを敷き、③を閉じ目を下にして並べ、鍋蓋をして皮が透き通ってくるまで中火で20~30分蒸したら完成。

☆料理のコツ・ポイント

- *生地を練るときは水を少しずつ加え様子をみて下さい。
- *冷めると皮が硬くなるので温かいうちに召し上がるのがおすすめです。出来立てを食べない場合は蒸し上がった後にひとつずつラップに包むことで乾燥を防ぎ硬くなりやすいです。

材料(2人分) ※8~10個分

さつまいも	300g	白玉粉	100g
あんこ	200g	薄力粉	100g
さつまいもの両端は繊維が多く食べにくいので取り除く。		塩	小さじ1
		水	150ml



生活部会活動テーマ

一歩ふみだす勇氣

仲間とともに☆

JA上伊那 確定申告相談会のお知らせ

税理士による令和2年分所得税の確定申告相談会を下記の日程で行います。専門家へご相談いただける機会です。ぜひお越しください（白色申告相談会は無料、JA上伊那農業青色申告相談会は会員を対象としています）。

【税務研修会】日程

実施予定日	時 間	会 場
2月9日(火)	10:00~12:00	本所3階 フラワーホール
	14:00~16:00	駒ヶ根支所

※JA上伊那農業青色申告会会員を対象とした研修会・相談会です。お問い合わせは各営業センター、各会場の支所組合員組織課または営農経済部営農企画課へお願いします。
☎0265-72-8833

【JA 農業青色申告会相談会】日程

実施予定日	時 間	会 場
2月15日(月)	9:30~16:30	駒ヶ根支所
2月16日(火)	13:30~16:30	箕輪町支所
2月18日(木)	13:30~16:30	飯島支所
		美簗手良支所
2月19日(金)	13:30~16:30	伊那支所
2月22日(月)	13:30~16:30	駒ヶ根支所
2月24日(水)	9:30~16:30	春富支所
2月25日(木)	13:30~16:30	中川支所
3月1日(月)	13:30~16:30	駒ヶ根支所
3月5日(金)	9:30~12:30	本所

【白色申告相談会】日程

実施予定日	会 場
2月17日(水)	駒ヶ根支所 アイパル2階 アイリス
2月20日(土)	本所3階 りんどう
2月27日(土)	駒ヶ根支所 アイパル2階 アイリス
3月6日(土)	本所3階 パラ・カトレア
3月9日(火)	駒ヶ根支所 アイパル2階 アイリス

※相談時間は9時~12時、13時~16時です。どなたでもご利用いただけます。詳細については金融部金融企画課（☎0265-72-6134）または支所金融へお問い合わせください。

※当日は混雑が予想されます。新型コロナウイルス感染リスク軽減のため、ご自宅からe-Tax（インターネット）を利用した確定申告書の作成、提出）による申告をおすすめします。

『国税庁ホームページ』→



持ち物について マイナンバーカードと印鑑(相談会場で確定申告書を預ける場合)をお持ちください。

◆マイナンバーカードをお持ちでない方は (1) と (2) をそれぞれお持ちください

(1) 番号確認書類 1つ

通知カード、住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)

(2) 身元確認書類 1つ

運転免許証、パスポート、公的医療保険の被保険者証 等

※申告書等へのマイナンバーの記入は相談会場で行っていただきますので、申告書等へは事前にマイナンバーを記入しないようご注意ください。
また、扶養親族等のマイナンバーについては、ご自身で分かるようにご準備ください。
本人確認に係る書類の添付に不足がある場合、税務署から個人宛に提出を求められる場合があります。

組合員専用ページへの 営農情報掲載について

組合員の皆さまに必要な情報をお届けするため、JA上伊那組合員専用ページを公開しています。令和3年度の水稲施肥基準・栽培指針や、出荷用野菜・果実の登録農薬適用表を掲載しましたので、下記ホームページの組合員専用ボタンからご覧ください。

<https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/>



またスマートフォンでも閲覧できます。
下記二次元コードからご利用ください。



お知らせ

第52回 信州フラワーショー ウィンターセレクションの中止について

1/28(木)~1/29(金)に開催を予定しておりました『信州フラワーショーウィンターセレクション』ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止の決定をいたしました。

品評会、展示会、切花の販売すべてが中止となります。開催を楽しみにして下さっていた皆さまには大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先

JA 全農長野 野菜花き課 026-236-2250
JA 上伊那 営農経済部園芸課 0265-72-8833

上伊那米だより

令和3年1月
第265号
発行 JA上伊那
米穀部会

米穀部会長 安富 久和

《新年の挨拶》

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、わが国全体の主食用米は、新型コロナウイルス感染症の影響による消費減少や昨年の過剰作付けにより民間在庫が増加、これらにより需給が緩和し、価格が下がるような見通しであります。

このような情勢ではありますが、部会では米の需要は減ってはきているものの、引続き実需者からの人気が高く、自信を持って売れる、良品質、良食味の「かみいな米」を目指して安定販売に取り組んでいきますので、特に稲作指導会へは積極的に参加される等、部会事業にご理解とご協力をお願いいたします。

終わりに、部会員及び役員の皆さまのご活躍を期待するとともに、ご健勝とご多幸をお祈り申し上げご挨拶といたします。

《令和2年産米 玄米タンパク値測定結果通知書について》

JA上伊那及び米穀部会では米を有利に販売するために、米の高品質・良食味の向上に取り組んでいます。その一貫として、コシヒカリのタンパク値による価格差を付けた共同計算を実施しています。今月の訪問日にて施設利用者ごとの結果通知を配布させていただきます。分析結果を確認いただき、令和3年産米の栽培につきましても、高品質・良食味米の取り組みをお願いします

玄米タンパク値による仕分け方法

基準タンパク値	7.2以下	コシヒカリ A	基準概算金額
(コシヒカリ)	7.3以上	コシヒカリ AB	基準▲480円

測定方法・・・荷受口ごと自主検査時にタンパク値の測定。

タンパク質・・・タンパク質含有量が高いとご飯の粘りが弱くなり、タンパク質含有量が低いと粘りが強くなります。一般的にタンパク質含有量の低いお米は美味しいと感じられます。

令和2年産の上伊那の平均は6.16(12/21現在)となっています。

評価値・・・タンパク質やアミロース、脂肪酸、水分等の分析結果をもとに数値化したものです。

《令和3年産米の生産数量目安値の提示について》

国の基本指針に掲げる令和3年産主食用米の生産量が693万t(前年比30万t減)と提示されました。長野県の生産数量目安値は、県産米の需要に伴い186,615t(前年比4,720t減)、上伊那へは27,707t(前年比598t減)で生産数量目安値が提示されました。今後、各市町村の協議会にて取組方針が決定され、生産者へ目安値が提示されます。

令和3年産 上伊那地域生産数量目安値

市町村名	R3年目安(t)	R2年配分(t)	増減(t)	R3年面積換算(ha)	R2年面積換算(ha)	増減(ha)
伊 那 市	11,851	12,105	▲254	1,823	1,871	▲48
駒ヶ根市	4,620	4,720	▲100	728	746	▲18
辰野町	1,651	1,687	▲36	265	272	▲6
箕輪町	2,262	2,311	▲49	352	361	▲9
飯島町	3,070	3,136	▲66	486	498	▲12
南箕輪村	1,502	1,535	▲33	228	234	▲6
中川村	1,374	1,404	▲30	220	225	▲5
宮田村	1,377	1,407	▲30	219	224	▲5
合 計	27,707	28,305	▲598	4,321	4,431	▲109

令和3年産における国の作付け転換支援事業(補正予算)の活用による、水田活用米穀(輸出用米、加工用米等)の取り組みと合わせて、麦・大豆の面積拡大による生産性向上と農家所得増大を目指します。尚、令和3年産麦はすでに播種が終わっていますので、大豆について50haの栽培面積増を目指します。

ケーブルTVで放送中!!

るるるコミュニティ 連絡所

上伊那地区3局のケーブルテレビ局を通じ、JA上伊那の話題・農業・くらしの情報等を放送しています。今月からの放送内容(予定)をご紹介します。ぜひご覧ください。

放送内容

1月14日(木)より
JA上伊那の動き〜12月〜

1月28日(木)より
一歩踏み出す勇気 仲間とともに

	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
伊那ケーブルテレビジョン	11:00 19:00	8:30 11:00	6:40	6:40	—	—	15:00
エコシティー 駒ヶ岳	奇数週 18:30 22:30	6:30 9:30	23:20	11:20	13:20	18:20 22:20	6:30
※偶数週は木曜のみ放送	偶数週 13:20 22:30	19:30					

※辰野ほたるチャンネルは毎週金曜日7:00〜24:00まで1時間ごと放送しています。
※テレビ局の都合により、内容・時間等が変更になる場合があります。

今月の特集

1月28日(木)から放送!

今年のJA生活部会の『JA女性まつり』は延期となりました。そこで今回は過去の映像から『JA女性まつり』を振り返り、今年度取り組んだエコバックづくりを特集します。

一歩踏み出す勇気 仲間とともに



パソコンやスマホからもアクセス!

番組コーナーの一部がJA上伊那のホームページからも見られます!

パソコンや携帯で! すぐに見られる!

JA上伊那のるるるコミュニティ **検索**

<http://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/about/movie/>

二次元コードから簡単アクセス!



石窯ピザ販売します。

1,000円(税込) / 枚
焼きあがりまで5〜10分ほどお待ちいただく場合があります。

ご予約・お問合せは、販売店舗へお電話ください。

アイパル	駒ヶ根市東町4-3 (JA上伊那駒ヶ根支所内)	TEL.0265-81-1122
フラワーパレス	伊那市孤島4291 (JA上伊那本所内)	TEL.0265-76-3056
みのわパレス	箕輪町大字中箕輪9503 (JA上伊那箕輪町支所内)	TEL.0265-96-0178

1月 **29(金) 30(土)**

2月 **5(金) 6(土)**

みのわパレス

午前▶11:00〜13:00 午後▶16:00〜18:30

クルマ買取・委託販売の専門店

カーリンク
CAR LINK
0265-78-0880

クルマのことなら

オートパル上伊那
<http://auto-pal.co.jp/>

もしものときは

ふれあい・語らい・地域と共に
株式会社グレース
GRACE CO., LTD.
<http://grace-ja.com/>

金融移動店舗『かみま〜る号』運行予定表					
	月	火	水	木	金
10:00 〜11:30	旧七久保支所	旧東箕輪支所	旧片桐支所	旧東伊那支所	旧手良支所
	旧小野支所 (10:00〜12:00)	市野瀬公民館横	伊那藤沢バス停横	川島介護予防センター (10:00〜11:00)	旧美和支所
13:00 〜14:30	旧片桐支所	旧手良支所	旧七久保支所	旧新山出張所	旧東箕輪支所
	川島介護予防センター (13:30〜14:30)	旧美和支所	旧長藤支所	旧小野支所 (12:30〜14:30)	伊那藤沢バス停横

理事会報告

令和2年12月25日

(決議事項)

■出資口数の減少について

以上理事会にて決定いたしました。

JA上伊那 協同の成果	
(JAのうごき)令和2年11月	
農畜産物販売高	100億5,344万円
貯金高(平残)	2,870億8,946万円
貸出高(平残)	740億7,990万円
長期共済保有高(長期保障)	9,962億2,865万円
購買品供給高(組織の状況)	65億2,502万円
正組合員	15,533人
准組合員	15,805人
組合員戸数	25,548戸
出資金	82億3,985万円
固定資産(帳簿価格)	76億3,920万円
正職員(出向者除く)	762人

『組合員の声を聴く活動』について

毎年1月に開催しておりました組合員懇談会につきまして、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大予防に考慮して中止とし、『組合員の声を聴く活動』を次の通り実施いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

- ◆2月の訪問日にて資料及び意見記入用紙を配布いたします。
- ◆意見用紙は2月末までに『支所に提出』、『JA上伊那HPの専用フォームに入力』などしていただく予定です。(意見をお寄せいただいた組合員には、総合ポイント100ポイント付与いたします)
- ◆支所日より、広報誌『るるる』等に意見集約と回答を掲載いたします。

法要・法事もグレースにお任せください

「法要も」広くて安心な、虹のホールをご利用ください。

虹のホールで法要を行うメリット

- 1 準備の手間がかからない
掃除、準備、片付けなど、法要前後の手間がありません。
- 2 会場の心配もありません
親戚の集まる部屋や、イス・テーブルの心配も虹のホールなら安心です。
- 3 必要なものは全て用意
生花・料理・引出物など、必要な物は全て手配いたします。
- 4 広い駐車場と便利なアクセス
広い駐車場で遠方からのお客様も安心。マイクロバスのご用意も可能です。
- 5 サービススタッフ
司会進行・給仕は弊社スタッフがお手伝いいたします。

ふれあい・語らい・地域と共に
株式会社グレース
GRACE CO., LTD.
本社:伊那市東春近車庫207 <https://grace-ja.com>

伊那市・辰野町・箕輪町・南箕輪村
☎0265-76-1109 ☎0120-88-1409

駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村
☎0265-81-1109 ☎0120-81-1509

ご法事のご相談はお早めに

通夜安置室ってどんな感じ?

いつでも、どこでも。
通夜安置室を360°自由に見学。



愛媛県産 (JAえひめ中央より直送)



宮内 いよかん

果皮はやや厚めですがむきやすく、果肉もジューシーで甘酸のバランスのよい柑橘です。

旬の美味しさを食卓へ。
自家用としてご利用を
お願いします。



産地より直送のため
サイズの指定は受けかねます。

*商品には万全を期しておりますが商品到着後はすみやかに開封され、商品の確認をお願いします。

★お届けは2月上旬を予定しております。
(青果物につきお届けが変更になる場合があります。その節はご容赦ください)

JA 上伊那
くらしのセンター

～お問い合わせ、ご注文はお電話で～

☎0265-76-1941 0120-97-2223

JAの仕込みそ

令和3年
3月末日
まで

国産大豆・国産米使用

遺伝子組み換え大豆は使用していません。

ダンボールのまま熟成タイプ

ダンボールのまま置いておくだけで手造りの味が楽しめます

少人数のご家族や県外発送用にも
おすすめします。

エコープ仕込みそ 10割こうじ ①桶詰替不要 20kg **7,590** 税込円
エコープ仕込みそ 10割こうじ ②桶詰替不要 10kg **4,230** 税込円
エコープ仕込みそ 12割こうじ ③桶詰替不要 10kg **4,630** 税込円

容器に移し替えて
いただくタイプ

エコープ仕込みそ 10割こうじ ④靴づくり 20kg **7,330** 税込円
エコープ仕込みそ 7割こうじ ⑤田舎づくり 20kg **6,990** 税込円
エコープ仕込みそ 12割こうじ ⑥まろやか 20kg **8,020** 税込円

⑦ 食べ頃仕込み味噌【赤】
⑧ 食べ頃仕込み味噌【白】
1ケース (1kg×4個入)



【赤】こうじ割合は大豆に対してお米が同量の10割こうじみそです。
【白】色・つや・味にこだわりました。食塩に平釜製法のにがり塩使用の8割こうじみそです。

⑨ 食べ頃仕込み味噌【赤】
⑩ 食べ頃仕込み味噌【白】
1ケース (1.8kg×4個入)



【赤】こうじ割合は大豆に対してお米が同量の10割こうじみそです。
【白】色・つや・味にこだわりました。食塩に平釜製法のにがり塩使用の8割こうじみそです。

⑪ 食べ頃仕込み味噌
減塩 1ケース
(750g×6個入)
塩分
20%カット



風味そのまま!!
食べ頃仕込み味噌の「減塩」です!!
●食べ頃仕込み味噌(赤・白)に比べ
塩分が20%カットされています。

⑫ 食べ頃まろやか
仕込み味噌
1ケース
(1kg×4個入)



●おなじみの仕込みそ「まろやか」
12割こうじの完成品です。
1,500
ケース
限定

早期ご購入キャンペーン実施中!

JAまごころ商品券 60名様に
2,000 円を **プレゼント!!**
※詳しくは、JA担当者まで

対象 令和3年1月～3月末日までにご購入の方
応募方法 商品受け渡し時にお渡しする、応募はがきに必要な事項をご記入の上、ご投函いただくか、JA担当者にお渡しください。
応募期間 令和3年 1月～4月末日 抽選 令和3年5月下旬 ※商品券の発送は6月中の予定です。

仕込み味噌・食べ頃仕込み味噌シリーズ
価格改定のご案内

令和3年4月より価格改定となりますので、
ぜひ早期のご予約・ご注文をお待ちして
おります。上記の価格は令和3年3月31日ご注文
までの価格となります。

【例】① 桶詰替不要20kg
7,590円(税込) → 8,530円(税込)
② 食べ頃仕込み味噌(赤) 1.8kg×4個入り
4,320円(税込) → 4,730円(税込)

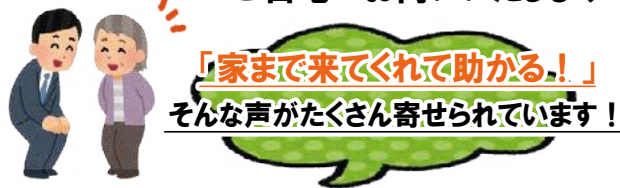
お申し込みは
お早めに...お問い合わせ
ご注文はお電話で

JA上伊那 くらしのセンター
☎0120-97-2223 ☎0265-76-1941

メガネ・補聴器 展示会

ご自宅訪問 補聴器個別相談

専門担当者が
ご自宅へお伺いいたします！



「家まで来てくれて助かる！」
そんな声がたくさん寄せられています！

《出張料金は無料です！》

新規ご相談、聴力測定、電池のご注文、音の調整、お掃除など・・・お気軽にご相談下さい。

ひまわりめがねでは、お客様がお買いになりたい補聴器での**無料お試し**ができます！
また、一定レベル以下の聴力の方には各市町村より**補助金**が支給される制度があります。

下記の日時に開催いたします

1月27日(水) パレス辰野
2月 9日(火) 宮田支所
2月12日(金) 東部支所
2月15日(月) 南箕輪支所
2月16日(火) 伊那支所
2月17日(水) 西箕輪支所

午前9:30～お昼12:30まで

※状況により、展示会が中止になる場合もございます。

◆お問合せ◆
(JA上伊那 暮らしのセンター TEL:76-1941)

JA指定 ひまわりめがね

フリーダイヤル **0800-111-3225**

※本フリーダイヤルはIP電話からはつながりません

営業担当 小松 **080-6356-2473**



? 頭の体操 ?

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

ルール

- (1) 空いているマスに、1 から 9 までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9 列)、ヨコ列(9 列)、太線で囲まれた 3×3 のブロック (それぞれ 9 マスあるブロックが 9 つ) のいずれにも 1 から 9 までの数字が 1 つずつ入ります。

Q1

	3		4					
	1			5				1
						2	9	
4			2	9		6		5
		7			3			
9	2							3
6				4				
			1			7		

Q2

		2		1				
	6							7
5		1	8					
	7	3				2		
					4			
		1					9	
	4		1					
3		9	6			5		8
	2		4					



答えは今月号の 33 ページ『今月のる～ら～さん』のコーナーにあるよ。

MISUZU21 みすゞ学生会館



安心で
快適に

令和3年度
学生入居者募集中

「京王井の頭線・杉並区久我山」

さあ、首都圏で
新生活！

お申し込みはお早めに



募集人員 58名

男子 23名 / 女子 35名

- ★万全のセキュリティで安心の毎日！ 渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群！
- ★完全個室の快適なワンルーム！ エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備！

平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております。

募集
対象

令和3年度の新入学生
(大学・短大生・専門学校生)

入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連
長野JA支援部までお問合せください。

〈編入や中途による入居希望については別途お問合せください〉

賃料は月額、室料59,000円および共益費8,000円です
また、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。



キッチン

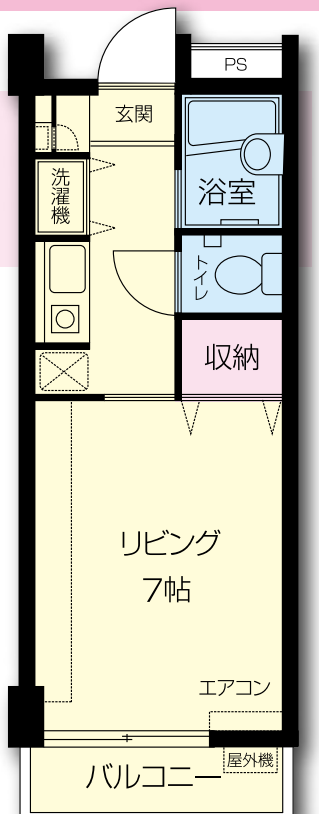


ユニットバス



収納

居室/23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可



入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで
JA共済連長野 JA支援部

〔土日・祝は除く〕

TEL.026-219-6255

<https://www.jakyosai-nagano.jp/>



JA共済

長崎ランタンフェスティバルと ハウステンボスイルミネーション

日本最大級の

イメージ
FDA小牧空港利用



旅のポイント

- ①長崎 冬の一大イベント
「長崎ランタンフェスティバル」を見学!
- ②「ランタンフェスティバル」に徒歩で行ける
長崎市内で宿泊。
- ③オプションにて近年人気急上昇の
ハウステンボスへご案内。
(全国イルミネーションランキング第1位を3年連続で獲得)




グラバー園(イメージ) 大浦天主堂(イメージ)

日程	スケジュール	記入例	入場観光	下車観光	バス	→	航空機	徒歩	食事
2月23日 火曜	JA上伊那管内	(5:00~6:00)	＝(高速道)＝	小牧空港 (10:55)	(機内お弁当)	→			昼 夕
2月24日 水曜	福岡空港	＝長崎平和記念公園＝	カステラ(お買物)	＝早めにはホテルへ ホテルで夕食	＝長崎市内【白】(17:30前)……○長崎ランタンフェスティバル				
2月25日 木曜	ホテル	(8:20)	＝○グラバー園・旧グラバー住宅(見学)……○大浦天主堂(外観見学) ＝(西海(丸井ライン))＝	ハウステンボス【泊】(16:30前)……					朝 昼
2月26日 金曜	○ハウステンボス	(17:00より入場可能)	(入場・自由行動・自由夕食)	日本一と評される夜景は必見・ホテル					
2月27日 土曜	ホテル	(9:00)	＝有田焼2店舗が集結! ＝マリンスンターお魚村(お買物)＝	唐津ちんもの展示 唐津曳山展示場(見学)	＝				朝 昼
	福岡空港	(自由夕食・お買物) (18:30)	→	(19:50)小牧空港	＝(高速道)＝	JA上伊那管内			

旅行期日
令和3年**2月23日(火・祝)～25日(木)**

旅行代金

1名1室利用 お一人様 **135,000円**

1名1室利用 お一人様 **165,000円**

3名1室利用 お一人様 **135,000円**

※ベッドが簡易ベッドになります

※お申込金**30,000円**(旅行代金に充当します)

募集人員 20名様 (最少催行人員 14名)

- 食事条件：朝2回・昼3回(内弁当1回)・タ1回
- 添乗員：全行程同行いたします
- 利用予定航空会社：FDA
- 利用予定バス会社：伊那バス・祐徳バス
- 利用予定ホテル：下記又は同等グレード

長崎市内／ホテルニューウイング
佐世保／ホテル日航ハウステンボス

※定員になり次第、締切とさせていただきます

運送機関：天候・現地の都合により、日程の一部を変更する場合があります。予めご承知ください。

**お二人
からの
ゆとり旅**

安芸の宮島と しまなみ海道・とびしま海道

瀬戸内4日間



広島県



旅行期日 令和3年
3月4日(木)～7日(日)

募集人員 20名様
(最少催行人員14名 2名参加のみ)

旅行代金 2名1室利用
お一人様 **198,000円**
※お申込金30,000円(旅行代金に充当します)

■食事条件／朝食3回 昼食4回 夕食3回
■添乗員／全行程同行します。
■利用予定バス／伊那バス、両備バス
■利用予定ホテル／ホテルみやげ宮
きのえ温泉ホテル清風館・瀬の浦温泉ホテル隠馬亭
※定員になり次第、締切とさせていただきます。



瀬の浦(イメーシ) 大山祇神社(イメーシ)

日次	スケジュール	記入例	○入場観光	○下車観光	△車見学	→航空機	＝バス	～船舶	～徒歩	食事
3/4(木)	JA上伊那管内 6:30～7:30 昼食 10:32発 広島市内 12:48着 宮島 14:50着 宮島港 14:50着	【出発】 新幹線 名古屋駅	広島駅 12:48着	JR西日本宮島フェリー 宮島口港 14:40着	(車窓見学) 原爆ドーム					昼 夕
3/5(金)	ホテル 8:30 昼食 8:55発 呉市内 9:05着 小長港 16:05発	JR西日本宮島フェリー 宮島口港 9:05着 フェリー 明石港 16:27着	1/10スケールの戦艦大和の模型 ◎大和ミュージアム・てつのかしら館 ◎呉艦船めぐり ◎御手洗の町並み	海町散策 ◎大和ミュージアム・てつのかしら館						朝 昼 夕
3/6(土)	ホテル 8:10 宗方港 8:43着 山祇神社の総本社参拝 ◎大山祇神社 観光ガイドさんよりご案内 ○瀬の浦並み散策(対潮後、坂本龍馬隠れ部屋など)	斜蒸機「多々羅大橋」を一望 ◎多々羅しなまみ公園 尾道市内 尾道港 16:20	昼食 尾道市内							朝 昼 夕
3/7(日)	ホテル 8:20 岡山駅 13:35発	美術館内見学と自由散策 ◎倉敷美観地区～大原美術館～ 新幹線 名古屋駅 15:13着	昼食 倉敷市内 16:30～19:30	岡山駅 13:35発	新幹線 名古屋駅 15:13着					朝 昼

※運輸機関：天候・現地の都合により、日程の一部を変更する場合があります。予めご承知ください。

ご 案 内 ●この旅行は農協観光が企画・実施しております。●詳しい旅行条件をご説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申込書を添えてお申込みください。●各地の集合・解散については後日書面でご案内します。

大町市冬季★満喫宿泊プラン

+ Go Toトラベルキャンペーン

併用OK!

鹿島橋ヶ岳(イメージ)

おいでなして!

すわ泊御宿割

Go Toトラベルキャンペーン 併用OK!

例) 1月14日(木)に
大町市A旅館に宿泊したい!

通常宿泊料金
お二人で **32,200円**
(お一人様16,100円+手配料金550円×2名様)

Go To

大町宿泊割

お二人で
合計 **10,930円** (お一人様 5,465円)

地域共通クーポン

お二人で5,000円
が付きます。

大町市満喫クーポン

お二人で4,000円
が付きます。

宿泊割
最大 5,000円
2021年2月28日(日)宿泊まで

お一人様宿泊代金 10,000円以上の場合	5,000円割引 + 満喫クーポン2,000円
お一人様宿泊代金 6,000円~10,000円未満の場合	3,000円割引 + 満喫クーポン2,000円

おすすめの宿 ▶▶▶

立山プリンスホテル
緑翠亭 景水
黒部ビューホテル

※チェックイン時、宿からのキャッシュバック
また宿泊者の名前と住所記載頂きます。

長野県内在住者対象

▼▼おすすめの宿▼▼

浜の湯
ホテル紅や
渋の湯

RAKO華乃井

諏訪湖(イメージ)

日付を決めたら、早めのお問い合わせを!電話でも受付ます!



農協観光 おすすめの旅

楽しく
旅行しよう!!



「ふぐづくし」
10月後半～3月が旬のコースです

グルメツアー 日帰り 今年の冬は海の幸!!

新鮮ふぐづくし日間賀島

お品書き

- 〆先付け
- 〆ふぐ煮凝り
- 〆お造り
- 〆差し物
- 〆春司
- 〆ふぐ寿司
- 〆鍋物
- 〆揚げ物
- 〆ふぐから揚げ
- 〆食卓
- 〆ふぐ雑炊
- 〆沢庵じやこ煮
- 〆デザート
- 〆水菓子

旅行期日

①令和3年2月11日(木・祝)

②令和3年2月18日(木)

旅行代金

お一人様 **29,000円**

※お申込金 **6,000円**(旅行代金に充当します)

募集人員 20名様
(最少催行人員14名)

■食事条件: 昼食
■添乗員: 全行程同行します
■利用バス会社: 伊那バス

※定員になり次第、締切とさせていただきます

日次	スケジュール	記入例	下車観光	バス	船船	食事
2/11 休 休	【出発】 JA上伊那管内 → 〇〇 → 見学・お買物 6:30～7:30	〇〇 → 〇えびせんべい饂飩祭り広場 → 〇〇 → 片名港				海上タクシー
2/18 (木)	ふぐづくしの昼食 海上タクシー 日間賀島観光ホテル → 〇〇 → 片名港	〇〇 → 〇魚太郎 本店 → 〇〇 → JA上伊那管内				【到着】 18:30～19:30

※運輸機関・天候・現地の都合により、日程の一部を変更する場合があります。予めご承知お下さい。

初春を彩る3大花まつり

伊豆大島「椿まつり」

熱海「梅まつり」

河津「桜まつり」

3日間



椿(イメージ)



熱海梅園(イメージ)



河津桜(イメージ)

旅行期日 令和3年
2月19日(金)～21日(日)

旅行代金 2名1室利用
お一人様 **97,800円**

3名1室利用
お一人様 **94,800円** 4名1室利用
お一人様 **91,800円**

※お申込金**20,000円**(旅行代金に充当します)

募集人員 **20名様**(最少催行人員14名)

- 食事条件:朝2回・昼3回・夕2回
- 添乗員:全行程同行いたします
- 利用予定バス会社:
信南交通 大島バス
- 利用予定ホテル ※和室または洋室利用
熱海温泉/サンミ倶楽部
下田温泉/ホテル伊豆急

※定員になり次第、締切とさせていただきます

日次	スケジュール	記入例 ○入場観光 △下車観光 △車窓観光 ≡バス ～～船舶	食事
2/19(金)	JA上伊那管内(5:00～6:00) ≡(「高速道ほか」)≡ 道の駅・朝霧高原 沼津ひろちゃん(昼食) ≡◎熱海梅園「梅まつり」≡ 熱海温泉【泊】(15:20) 熱海港周辺などご散策ください。		昼 夕
2/20(土)	ホテル(8:15)・・・熱海港(8:50) ≡(「高速船」)≡(9:55)伊豆大島 ≡◎椿花ガーデン≡ 伊豆大島のバスへ乗車(運転手さんがガイドします) ≡◎伊豆大島火山博物館 ≡△地層切断面 ≡大島温泉ホテル(昼食) ≡◎三原山山頂口 ≡◎大島公園 椿まつり ≡元町港(16:35) ～～ (16:45)伊豆伊東港 ≡下田【泊】(18:30) ※港はその日の天候で変わることがございます		朝 昼 夕
2/21(日)	ホテル(8:30) ≡◎河津「桜まつり」散策 ≡◎浄蓮の滝観光センター ≡◎伊豆フルーツパーク(昼食) ≡◎沼津御用邸記念公園 ≡ ≡◎朝霧高原もちや ≡ JA上伊那管内		朝 昼 夕

※運轉機関・天候・現地の都合により、日程の一部を変更する場合があります。予めご承知お下さい。

バリうまか〜!
玄海の幸を堪能

実りの島、志岐と
呼子のイカ・ふぐ・佐賀牛を食す

4日間

旅行期日 **令和3年**
3月7日(日)~10日(水) (最少催行人員10名)

旅行代金 2名1室利用
お一人様 **157,000円** 2名参加
のみ

※お申込金 **30,000円**(旅行代金に充当します)

※信州まつもと空港 送迎必要な方は別途追加料金発生します。
お問い合わせ下さい。

信州まつもと空港発着
FDAで行く

■食事条件: 朝3回・昼2回・夕3回
■添乗員: 全行程同行いたします
■利用予定バス会社: 西鉄観光バス 玄海交通 舞鶴観光バス
■利用予定ホテル 下記又は同等クラス
門司港/プレミアムホテル門司港
志岐市南/ビューホテル志岐 又は ステラコート太安閣
呼子鎮西/観光ホテル大望閣
※定員になり次第、締切とさせて頂きます

旅のグルメポイント

① 鮮度抜群!
玄界灘で獲れた
呼子のイカ

② 下関「春帆楼」
にて
ふぐ料理

③ 3種のうにを
ふんだんに使した
うにめし

④ 全国トップクラス
の評価を受ける
佐賀牛

イカ料理(イメージ) 狼岩(イメージ)

日次	スケジュール	記入例	●入場観光	○下車観光	→航空機	バス	～船舶	食事
3/7 (日)	信州まつもと空港(12:45) → (FDA205) → 福岡空港(14:35) → 門司港レトロ地区(旧門司駅近くと散策) → 門司(泊) ※夕食は、下関にて「ふぐ料理」							夕
3/8 (月)	ホテル → 博多港 → (ジッパフォイル) → 芦辺港 → うにめし食堂はらぼげ(昼食) → はらぼげ地蔵 → 左京鼻 → 志岐市立一支部博物館 → 原の辻遺跡(見学) → 志岐の蔵酒造 → 志岐(泊)							朝 昼 夕
3/9 (火)	ホテル → 辰の島遊覧(乗船) → 勝本朝市(見学) → 猿蓑・砲台港 → 志岐市南(昼食) → 印通寺等港 → 唐津東港 → 曳山展示場 → 呼子鎮西(泊) ※夕食は、呼子のイカ料理							朝 昼 夕
3/10 (水)	ホテル → 福岡空港(10:45) → (FDA202) → 信州まつもと空港(12:10)							朝

※運輸機関・天候・現地の都合により、日程の一部を変更する場合があります。予めご承知お下さい。

農協観光
旅先エール便♪

国内旅行地の 北海道 特産品をご自宅で お楽しみ頂けます! **¥3,800** (送料込)

厳選
ひものセット
¥2,800

さつま揚げ
詰め合わせセット
¥3,800 他

海外お土産を特別価格で販売!
〜銀アリ食品ロスを削減しよう!〜

アメリカンクラシック
マカデミアナッツ
チョコレート

**他9品
あります!**
¥1,598 ⇒ ¥800 (税込)

商品の詳細と注文について、お問い合わせ受付します。お気軽にご連絡下さい。

家庭菜園程度の畑をつくっています。今年は春菊が豊作で毎日食べたり、知り合いに分けてりしています。気候により毎年野菜の作柄の変化におどろかれます。

.....南箕輪村 伊藤悦子さん

我が家も春菊のおすそ分けをいただきました。子どものころは苦味がちよつと...という感じでしたが、最近はおいしく感じます。(大人になった?)

それぞれの家庭の食べ方をお使いいただいたのでご紹介しますね。

湯がいてわさびしょう油で食べるのも好きです。春菊は油と相性がいいので、ツナ缶とのマヨネーズ和えもおいしい。

.....辰野町 P N ほおずきさん

さつと茹で、ジャコ、ごま油、しょう油、砂糖少々。さつくりと和えて。これが1番!!

.....辰野町 P N かわしまのばば

どちらもおいしそうで、箸が止まらなくなりました。皆さんもやってみてくださいね。

昨年白菜をつくったところ大半が心ぐされ病になってしまい、2、3個しか食べられなかったで、今年は種をまく時期を少し遅らせたところ、今度はできすぎてしまい、あちこちほしい方にあげました。

.....宮田村 竹村初美さん

少しのタイミングの違いで大きく変わりますね。豊作うれしいですね。いただいた方も大喜びです。

この秋は楽しい夢のような発見がありました。何げなくあじうなで『紅いリンゴ』と書いてあったので『ほんとうか?』と思って買ってきまして。子どものようにわくわくドキドキして2つに切ったときの気持ち。その名も『ムーニルージュ』赤、ピンクが果肉に飛んでいてなんとも不思議なリングゴでした。お正月にみんな帰ってきた時に食べさせてやろうと楽しみに待っています。

.....辰野町 栗林満恵さん

これも長野県生まれのリングゴですね。なかなかお目にかかれないうたいです。皆さんの反応はいかがだったでしょうか? 私も次の秋には食べてみたい!

コロナ禍で外食や外飲みを控えているので、家で居酒屋メニューをつくって楽しんでいます。腕がどんどん上がって妻も大喜びしています。あぐりスクールの記事にあるリングゴの飾り切りに挑戦してさらに妻を喜ばせようと思います。

.....伊那市 P N ちいずくつきい大好きさん

おうち時間で料理にはまった人も多いみたいですね。旦那さん手づくり料理で家飲み。幸せですね♡

毎年12月になると職場では『もし宝くじが当たったら』で盛り上がります。そして年明けの1月『今年もハズレだった』と夢が消えたとき盛り上がります。今年こそは!!です。

.....中川村 P N ピンクのマスクさん

本当に、当たったらあれも、これも、と考えるだけで夢がふくらみます。結果はどうだったかな?

頭の体操の答え

Q 1

2	9	3	8	1	4	5	6	7
7	4	6	9	5	2	3	8	1
8	1	5	7	3	6	4	2	9
1	8	9	2	7	5	6	4	3
4	3	2	6	9	1	8	7	5
5	6	7	4	8	3	9	①	2
9	2	⑧	5	6	7	1	3	4
6	7	1	3	4	9	2	5	8
3	5	4	1	2	8	7	9	6

答え 9

Q 2

4	3	8	2	7	9	1	6	5
1	6	9	4	5	3	2	8	7
5	2	7	1	6	8	9	3	4
⑨	7	6	3	4	5	8	2	1
8	5	1	6	9	2	4	7	3
2	4	3	7	8	1	⑤	9	6
7	1	5	9	2	6	3	4	8
3	9	4	8	1	7	6	5	2
6	8	2	5	3	4	7	1	9

答え 14

表紙紹介【雪を乗せた「にお」】



撮影者：北原雅光さん（辰野町）
撮影地：辰野町

編集者のポツリ

▼あけましておめでとうございします。本年もよろしくお願いたします。お正月といえば2日の朝食に食べる芋汁（とろろ）が私は大好きです。普段はお茶碗1杯のご飯がその日だけはサラサラと2杯食べてしまいます。インターネットで調べると長野県でも3日や4日に食べる地域もあるそうです。皆様の自宅では何日に食べているんでしょうか? (征矢大士)

▼新しい年を迎えました。皆さんお正月はどのように過ごされましたか? 今月号の表紙にもなっている『わらにお』。フォトコンテストの最優秀賞を受けて、11月に沢底地区で新しい『にお』がつくられました。そこに私も参加させてもらい、こんなふうにつくられるんだと感心しきりでした。上伊那にはまだ知らないことがたくさん。新しいことをたくさん吸収する1年にしたいです。(高橋あや子)



安全安心 エーコープマーク品

商・品・紹・介

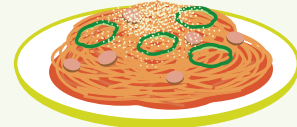
今月のイチオシ!

全農 北海道産小麦使用もちりりパスタ 300g
本体価格 189円 (参考税込価格 204円)



今月のおすすめは、全農【北海道産小麦使用もちりりパスタ】をご紹介します。北海道産小麦粉のみを使用した生パスタのようなモチモチとした食感が特徴の風味豊かなロングパスタです。モチモチ食感を最大限に生かせるように、麺の太さはボリューム感のある1.8mmに。

モチモチした食感はナポリタンメニューと合います。もちろん、ナポリタン以外のさまざまなメニューでもおいしくお召し上がりいただけます。



A・コープこまがね店
原 寛靖

【長野県A・コープからのお知らせ】

A・コープでは、ただいま恵方巻きのご予約を承り中です! 予約限定品の『至高の海鮮巻』や大人気の『幸運花絵巻(海鮮四種)』、『熟成まぐろトロ鉄火巻』などの厳選された巻寿司を取りそろえています。事前予約を頂きますと、店頭販売価格の『1割引き』となります。こだわりのA・コープオリジナル恵方巻きをどうぞご利用ください。また各店舗におきまして令和3年2月2日(火) 節分大抽選会を開催いたします。

A・コープ店	生活店舗	ファミリーマートJA各店
●伊那中央店 ●宮田店 ●七久保店	●美すず店 ●こまがね店 ※一部取り扱いがない店舗があります	●西箕輪店 ●こまがね店 ●いな竜東店 ●平出店 ●いな店 ●伊北IC店 ●小野たのめ店 ●中川店 ●いいじま店 ●大芝高原店

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょう?

お楽しみパズル

ヨコのカギ

- ①富士ニタカミナスビは、何に見ると縁起の良いもの?
- ②キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③港を表す地図記号はこの形
- ④強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤1/100はセンチ、1/1000は
- ⑦なぜか猫が入りたがる物
- ⑨大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑩物事をするのにちょうど良い頃合い
- ⑬おせち料理に入れる煮豆
- ⑮鶴は千年、——は万年
- ⑯ご飯のこと。カレー——
- ⑰ぬいぐるみに詰めます
- ⑲ビーヒョロ口と鳴く大きな鳥

タテのカギ

- ①羽根突きに使う道具
- ④すずりですります
- ⑥止まらずに進むこと
- ⑦重さを知りたいときに使います
- ⑧テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ご飯のこと。焼き——
- ⑫いんいちがいち、いんにがに.....
- ⑭——付きのタイで成人を祝った
- ⑰車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑱同種の事例は枚挙に——がない
- ⑳凍った場合は氷瀑(ぱく)と呼ばれます
- ㉑ひもの——が固くてほけないよ

1	6		10		17	20
2			11	14		
3		8		15		
		9				21
	7			16	18	
4			12		19	
5			13			

- 締め切り 1月29日(金)
- 当選は3月号で発表します。
- 応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291 JA上伊那本所 る～らる編集係
- 応募方法 ハガキに ①答え ②住所・氏名・年齢・職業・電話番号③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。お送りいただいたものは『今月のる～ら～さん』への掲載(匿名を希望の方はペンネームを記入してください)や、本誌編集の参考とさせていただきます。※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからどうぞ。

正解者の中から抽選で10名様に
A・コープなどで使える『JAまごころ商品券』
1,000円分をプレゼント!

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

右の二次元コード
からも
ご応募できます。



11月 クロスワードパズル当選者

正解 ワイングラス (応募126通)
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

松田悦子 清水秀雄 松尾登 坂野秋子 唐澤歩実 浦野ふさ代 丸山和子 米澤久美子 大場実 飯島康子

63	POST CARD	09085110
伊那市狐島4291		
JA上伊那本所		
る～らる編集係		
こたえ	〇〇〇〇	
住所	氏名	職業
年齢	電話番号	

※2019年10月1日から切手代が変更になりました。ご注意ください。

JAネットローン キャンペーン

キャンペーン期間中にインターネットから仮申込をされた方には最軽減金利よりさらに金利軽減いたします

インターネット
仮申込なら

年

0.1%

令和3年

1/1 ▶ 4/30



例えば

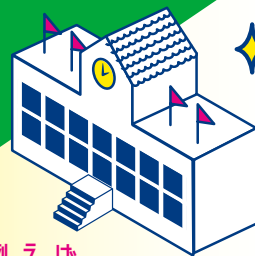
マイカー
ローン

※別金利
※別減金利
年1%からさらに軽減を

年0.9%
(保証料別途)

軽減

ネットをいこも
お申込み!



例えば

教育
ローン

※別金利
※別減金利
年1.25%からさらに軽減を

年1.15%
(保証料別途)

マイカー
ローン

ご融資金額
最高1,000万円
ご融資期間
最長10年

※別減、年0.75～1.35%の保証料がかかります。

教育
ローン

ご融資金額
最高1,000万円
ご融資期間
最長16年10ヶ月

※別減、年0.36～1.50%の保証料がかかります。

教育
ローン

貸付制度
最高700万円
お借入可能期間
ご家族またはご本人が学校を卒業するまで
(在学期間の完全返済は厳禁となります)

※別減、年0.9～1.25%の保証料がかかります。

※金利、保証料、その他詳しい内容は近隣のJA金融窓口までお問い合わせください(店頭各商品の説明書をご用意しているほか、返済額の試算も承っております)。※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。※ご利用中、繰上返済や返済条件を変更する場合には、別途手数料が必要となります。

最軽減金利 適用条件	最軽減金利・適用条件は、各JAによって異なります。 詳しくは各JAまでお問い合わせください。	【マイカーローン】最軽減金利適用条件に該当しない場合は、店頭金利(変動/最高年2.90%)が適用される場合があります。 【教育ローン(証書貸付型)】最軽減金利適用条件に該当しない場合は、店頭金利(変動/最高年1.55%)が適用される場合があります。 【教育ローン(カード型)】最軽減金利適用条件に該当しない場合は、店頭金利(変動/最高年3.80%)が適用される場合があります。
---------------	---	--

JA上伊那

JA上伊那

検索

令和3年1月1日現在