

『みんなのために あなたといっしょに』

る RURAL らる

3

Vol.298
2021 March

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

特集1 令和3年度 農業振興生産拡大支援事業について

特集2 ぐらしの活動相談員直伝『エコバッグカバー』をつくりました！



春爛漫の農作業（岩崎俊徳さん＝飯田市）



営農経済担当常務
下村 篤

大麦

令和2年上伊那産の大麦は作付面積162ha、集荷量609tの実績となっています。上伊那産の大麦は、JA全農長野と契約した実需者へ全量出荷し、押し麦や麦茶等で全国に販売されています。大麦には食物繊維がたっぷり含まれており、生活習慣病予防、便秘やメタボ改善に、いま食物繊維の効果が注目されています。



【食物繊維の効果】

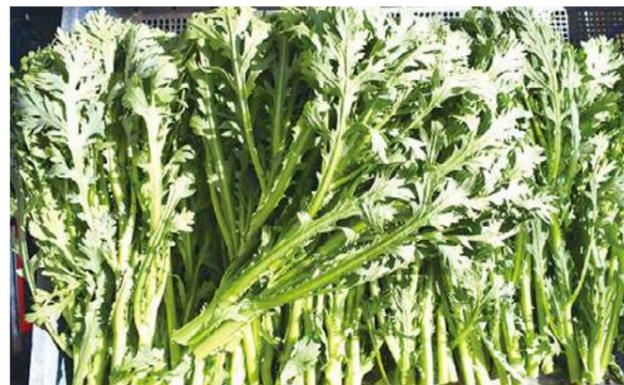
1. 胃腸の働きを活発にし、老廃物を早く体外に出し便秘を防ぎ、胃腸の調子を整えます。
2. 糖質の吸収をコントロールし、血糖値の上昇を抑えます。
3. コレステロールの吸収抑制と排出増進に期待がもてます。
4. 低カロリーなのに満腹感が得られるので、メタボ改善でダイエットにも最適です。
5. 大麦は、ほかの食材では摂りづらい水溶性食物繊維のひとつ『大麦βグルカン』を豊富に含み、コレステロール低下により、狭心症や心筋梗塞など冠動脈性心疾患のリスク低減や、糖尿病の予防効果などの研究結果がアメリカで報告されました。

【不足しがちな食物繊維】

- 食物繊維の1日あたりの目標摂取量が女性で18g以上、男性で20g以上と厚生労働省が発表しています。しかし、欧米化した食生活の影響で、摂取量は年々減少し、今や約14g。日本人は4～6gもの食物繊維が不足しています。
- 食物繊維が豊富なだけでなく、水溶性・不溶性食物繊維のバランスが良い大麦なら、不足しがちな食物繊維を上手に摂取できます。麦ごはんを主食として継続して摂ることができます。毎日の麦ごはんを始めてみてはいかがでしょうか。



春菊を収穫する入江さん



収穫した春菊

農家さん訪問

『農業に夢中!!』の内容を、JA上伊那の広報番組～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。ホームページから見られるので、ぜひご覧ください。

JA上伊那～らるコミュニティ [検索](http://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/about/movie/)

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

二次元コードから簡単アクセス!



収穫した春菊を手に笑顔の入江さん

農業に

夢中!!

伊那市手良
入江則充
さん(49)

安全・安心な野菜を 地元上伊那へ!

CONTENTS

March 2021 Vol.298

農業に夢中!! 安全・安心な野菜を地元上伊那へ! 伊那市手良入江則充さん	2
特集 令和3年度 農業振興生産拡大支援事業について	4
特集 2 ぐらんの活動相談員直伝「エコバッグカバー」をつくりましょ!	7
TOPICS&EVENT 上伊那産フルーツを使った商品続々とセミドライ「やわらか仕上げいちご」新発売! ほか	8
我が家のけんキッズ! 今も輝いて...	12
ALL GREEN 育苗培土を使って良質な野菜苗をつくりましょ! 苗木の定植方法について	14
なくてはならないJAへの道	16
Enjoy LIFE 野菜つくってます	18
商品紹介 エーコープ エキストラバージンオリーブオイル	30

大切なお客さんの声

葉物野菜に関しては市場出荷せず、入江さん自らが上伊那中のA・コープやスーパーなど11店舗を回り出荷している。各店舗の直売コーナーへの出荷のため値段も自身で決めないといけないうが、お客さんとのやり取りを参考に楽しんで行っている。「次の日に行って売れていると嬉しいし、評判を聞いて買ってくれた人から『おもしろかったよ』と言ってもらえた時は嬉しいしやりがいを感じる」と笑顔を見せる。

は、土の中が元の状態に戻るのだそう。同じハウスで栽培することでトルコギキョウと葉物野菜それぞれにメリットがあり、いい関係が成り立っている。

トルコギキョウと葉物野菜のいい関係

「トルコギキョウと葉物野菜は相性がとてもいいですね」と話す入江さん。トルコギキョウは肥料を多く必要とする植物。収穫後に葉物野菜を植えることで、土壌に残った肥料を野菜が吸って成長し、次にトルコギキョウを植える際

寒さや虫を乗り越えた春菊を出荷

春菊は寒さに弱い野菜。入江さんのハウスでも常に温度が0度を下回らないように暖房機で管理している。それでもハウスのきわは寒くなりがちで、寒さが厳しい夜は春菊が凍ってしまいうことがある。これまでビニールカーテンやハウスのビニールを2重にするなど対策を取ってきたが、燃料代の高騰も相まって思うように暖房機も入れられず苦労した。また、寒い冬でも暖かいハウスの中では、少量ながらアブラムシの発生もある中、入江さんは農薬を一切使わずに栽培を続ける。「被害のなかったものを出荷し、子どもから大人まで安全安心な野菜を食べてもらいたい」と入江さんのこだわりだ。

寒い季節でも中に入ると暖かい、そんなハウスで春菊の収穫作業をしていたのは伊那市手良の入江則充さん。入江さんは高校を卒業後、東京の花市場で2年間売れる側を勉強した。その後、実家へ戻り就農。現在はつくる側として、夏にはトルコギキョウを20棟のハウスで栽培。冬は春菊10a、ほうれん草20a、小松菜30aを栽培している。春菊を始めとした葉物野菜はメインに栽培しているトルコギキョウのハウスを使用。冬場のハウスの有効活用で、栽培できるものはないかと考え、4年ほど前に始めた。現在は両親と妻、外国から来た研修生の5人で栽培している。

令和3年度 JA上伊那農業振興生産拡大支援事業（未来A-サポート）メニュー

対象事業	事業番号	対象品目	項目	要件	支援内容
野菜振興に係わる支援事業	1	アスパラガス	ハウス導入による生産拡大支援	5a以上	購入額の30% 上限100万円
	2	キュウリ	ハウス導入による生産拡大支援	5a以上	購入額の30% 上限200万円
	3	超重点品目・重点品目	灌水装備導入支援 (ろ過機・ポンプ・ホース・散水器具)	2a以上	購入額の30% 上限15万円
	4	超重点品目・重点品目	中古ハウス移転建設費用支援	2a以上	移転建設費用の20% 上限100万円
	5	アスパラガス	苗代支援	2a以上	新規生産者:購入額の50% 上限20万円 面積拡大者:購入額の25% 上限10万円
	6	白ネギ	苗代支援(面積拡大分)	3a以上	面積拡大者:購入額の30% 上限20万円
	7	キュウリ、ミニトマト	ココバック栽培システム導入支援(ハウス有効利用)	1a以上	購入金額の50% 上限100万円
	8	ジュース用トマト	マルチ	1a以上	購入額の50% 上限10万円 (新規生産者、面積拡大者とも)
	9	ジュース用トマト	マキタ充電式ファンベスト(夏場の暑さ対策)	維持	購入額の50% 上限1万円
	10	超重点品目・重点品目	白ネギ収穫機・白ネギ根切機・白ネギ皮むき機・白ネギ選別機・白ネギ結束機・アスパラ選別機・アスパラ結束機・アスパラバーナー	拡大	購入額の20% 上限50万円
	11	超重点品目・重点品目	野菜保冷庫:容量が農業用コンテナ12個以上(品質向上対策)	維持	購入額の30% 上限10万円
果実振興に係わる支援事業	12	リンゴ・ナシ・ブドウ	新植に対する棚施設導入支援	棚面積10a以上	購入額の30% 上限200万円
	13	リンゴ・ナシ	高密度栽培棚への改良支援	棚面積10a以上	改良工事金額の30% 上限100万円
	14	果実全品目	品質向上対策 防蟻灯資材導入支援		資材購入額の50% 上限10a当たり10万円
	15	果実全品目	品質向上対策 多目的ネット(スッキリネット)		資材購入額の50% 上限10a当たり30万円
	16	果実全品目	凍霜害対策燃焼用ペール缶導入支援(10a当たり20缶)		購入額の50% 上限10a当たり2万円
花き振興に係わる支援事業	17	アルストロメリア	生産拡大及び新規作型の導入支援	2a以上	苗の購入額の30% 上限200万円
	18	トルコギキョウ	ハウス導入による生産拡大支援	2a以上	新規ハウスの購入額の30% 上限200万円
	19	超重点品目・重点品目	中古ハウス移転建設費用支援	2a以上	移転建設費用の20% 上限100万円
	20	アルストロメリア トルコギキョウ	養液土耕新規・更新	2a以上	新規購入金額の30% 上限100万 更新補助購入金額の10% 上限50万
21	アルストロメリア トルコギキョウ	チラー・暖房機・ヒートポンプ機械導入補助		新規購入は30% 上限150万 機種更新は購入金額の10%補助 上限100万	
きのこ振興に係わる支援事業	22	きのこ全品目	生産性、安全安心の向上を目的とした機械器具・備品の導入・更新支援	生産性の向上	購入額の30% 上限200万円 (ビン・キャップ・コンテナ・生育棚の更新、金属検出機、包装ライン、詰込殺菌ライン、LED照明、冷凍機の導入)
畜産振興に係わる支援事業	23	酪農	初妊牛導入支援・育成牛導入支援	維持	5万円/1頭 上限1戸 12頭
	24	酪農	乳牛育成支援(空き畜舎有効活用含む)	増頭	自家保留 2万円/1頭 上限1戸 5頭
	25	肉牛	F1スモール導入支援	維持	3万円/1頭 上限1戸 25頭
	26	肉牛	和牛スモール導入支援(県内市場出荷・繁殖素牛含む)	増頭	3万円/1頭 上限1戸 10頭
	27	兎	優良種兎導入支援	維持	1,500円/1羽 上限1戸 15羽
	28	畜産	農業生産拡大に係る畜産用施設導入支援		購入額の30% 上限10万円 養兔用ゲージ更新
農業機械の共同利用推進事業	29	超重点品目・重点品目	重点品目に係る規模拡大の為に共同購入(正組合員2人以上)により農業機械を導入し生産コストを引き下げる取組支援 対象機種 野菜定植機・マルチャー・SS・自走式ブームスプレヤ・高所作業車・剪定枝粉砕機	拡大	購入額の30% 上限50万円
農業経営に係わる支援事業	30	大豆	種子代支援	拡大	面積拡大分に対して5,000円/10a

※本事業の申請書の受付期間は令和3年3月1日から8月31日とします。(期限前に予算達成次第打ち切りと致します)
 ※超重点品目及び重点品目:アスパラガス・白ネギ・ブロッコリー・スイートコーン・キュウリ・業務用キャベツ・夏あかり・シナノリップ・サザンスイート・リンゴ中生種・ブドウ・桃・アルストロメリア・トルコギキョウ・鉄砲ユリ・コギク・フナシメジ・エノキ・ナメコ・乳牛育成牛・肉牛・生乳
 ※支援後の営農状況によっては、支援金を返還していただく場合があります。
 ※支援金の千円以下単位の金額は切り捨てとします。
 ※本事業の利用は、1組合員3年間(2019年~2021年)で3回以内(畜産及び苗代以外)とします。
 ※支援額は、本体価格(税抜き価格)を対象とし支援します。
 ※リース事業を使用した場合、リース会社への供給額を購入金額として支援します。
 ※中古ハウス移転建設費用助成は、移転元所有者の承諾書が必要です。
 ※任意団体や共同購入の場合、名簿と購入を決定した会議の議事録の提出が必要です。
 ※他の補助金(国、県、市町村など)と重複支援は出来ません。
 ※共同購入による農業機械導入は、支援後の稼働日誌コピーの提出が3年間必要です。
 ※畜産の要件は、3月1日基準で完了報告書提出日までの増減数を確認します。
 ※上記以外の支援については、営農指導員にご相談ください。



令和3年度 農業振興生産拡大支援事業の申し込みがはじまりました

未来A-サポート

令和3年度は6,000万円の支援を予定しています。

申請書提出期限
令和3年
8月31日(火)

※期限前に予算到達した時点で打ち切りと致します。

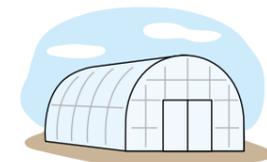
JA上伊那は事業計画の中で設定した超重点・重点品目について、生産を拡大される方を応援します。施設や機械、種苗などを導入して、農業生産の拡大を予定されている方ぜひご利用ください。

支援事業をご利用いただける方

JA上伊那の正組合員(正組合員が主たる構成員の団体も利用できます)。

支援対象について

- 令和3年12月31日までに購入予定の施設、機械、種苗、生物などが対象になります(期間内に工事・導入等を完了することが支援の条件)。
- 支援対象については次ページの支援メニューをご確認ください。
- 支援額は、本体価格(税抜き価格)を対象とし支援致します。
※他の補助金(国、県、市町村など)と重複支援はできません。



お申し込みについて

- お申し込み窓口は各営農センターまたは各支所組合員組織課です。申請書類についても、各営農センターまたは各支所組合員組織課窓口でお受け取りください。
- 支援事業の利用にあたっては、利用申請書、本人確認書類(免許証)などを提出いただく必要があります。
- 申請書の受け付けは3月から始まり、提出期限は令和3年8月31日(火)となります。期限前に予算到達した時点で打ち切りと致しますので、お早めの提出をお願いします。

支援金の交付等について

- JAの生産拡大支援事業運営会議の審査により支援できない場合がございます。審査の後、決定しましたら「決定通知書」をお届けします。
- お手元に「決定通知書」が届き、対象物の工事・導入が完了しましたら、12月31日までに「事業完了報告書」を提出してください。(事業完了報告書を期日までに提出いただけなかった場合は、支援が取り消しとなりますのでご注意ください)
- 支援金は「事業完了報告書」を提出いただいた後に、ご本人の口座に振込処理をさせていただきます。

販売実績等の報告について

- この支援事業を利用された方は、その後3年間、販売実績などを報告していただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。
※支援後の営農状況によっては、支援金を返還していただく場合があります。



※未来A-サポートについてご不明な点は、各営農センターまたは各支所組合員組織課へお問い合わせください。

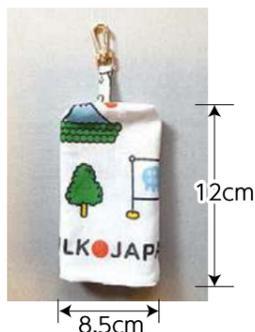
くらしの活動相談員直伝 『エコバッグカバー』をつくりましょう!

JA上伊那では生活部会を中心に以前から“マイバッグ持参運動”に取り組んできました。SDGsの普及や昨年7月のレジ袋有料化を機にぐっと気運も高まっています。

そこで、今回はマイバッグを収納する便利なエコバッグカバーづくりを提案します。家にある布を使ってつくりましょう!

バッグの中で迷子にならないように!

エコバッグをうっかり忘れないように!



〈材料〉

・布 (ハンカチのような薄手の生地)

①本体 横 19cm×縦 15cm 2枚

②ループ用 2cm×7cm 1枚

*布は不要となった傘の生地など薄手の生地なら何でもOK

③ナスカン 1つ または ひも

④ワンタッチホック 1組 または マジックテープ



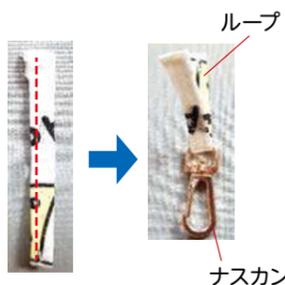
〈作り方〉



① 布 (19cm×15cm) 2枚を中表にあわせ、待ち針で止めたら縫い代5mmのところを、返し口5cmほど残しぐるっと縫う。

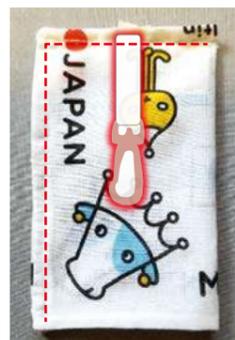


② 表に返し、返し口をまつり縫いする。(横 18cm×縦 14cmの布1枚が完成)



③ ループをつくる。2cmを三つ折りにし、2mmくらいのところを縫う。

④ ③にナスカンを通す。



⑤ ②を横半分に折り、上の中央に④を挟み待ち針で止める。わと下の部分以外を縫い代7mmで縫う。



⑥ 上の角をつまみ三角にし1.5cmほど縫ってマチをつくる。(縫い代はどちらかに倒す)



⑦ ⑥を表に返し、下から1cmの真ん中に目打ちで穴をあけホックをつける。

ホックがなければマジックテープを縫い付けてもよい

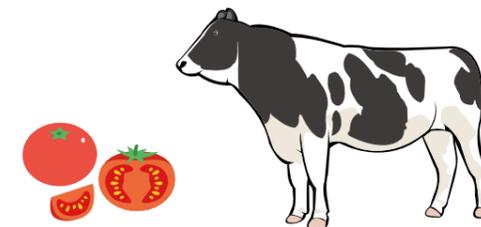
エコバッグだけではなく、ビニール袋を入れてもOK

ナスカンがなければひもでもOK!お出かける時のバッグにつけておけばいつでもエコバッグを取り出すことができます。



令和3年度の主な支援拡充内容

- ・野菜振興に係わる支援として、昨年7月の豪雨と8月の高温干ばつの影響を特に強く受けたジュース用トマトの生産維持拡大のために、新規に生産を始める方及び面積を拡大する方にマルチ代の助成を行い、収穫時の高温対策として保冷ベストの購入助成を行います。
 - ・果実振興に係わる支援として、果樹の品質向上対策に、多目的ネット設置に対して助成を行います。
 - ・畜産振興に係わる支援として、初妊牛・スモールなどの導入支援を拡充します。
 - ・農業経営に係わる支援として、大豆生産面積拡大分に対する種子代助成を行います。
- ※果樹新植に係る苗木購入助成は、国の補助制度が拡充されましたので、そちらをご利用ください(お問い合わせは各営農センター果実担当まで)。



未来A-サポート これまでの支援実績

園芸品目から畜産まで幅広い品目を支援しました。対象は効率性向上やコスト削減などに役立つ農業機械・設備の導入、果樹・花卉・野菜等振興品目の苗木・種苗、畜産の素牛・初妊牛・種兔の導入などでした。

支援金額
2016年~2018年
(前3カ年計画)

支援件数:604件

合計 1億4,958万円

3年間で
2億677万円
販売金額が
増えました

2019年~2021年
(現3カ年計画)

2019年
120件 3,642万円

2020年
146件 3,775万円

2021年
6,000万円
の支援を予定!!



利用者の声



アスパラガス
生産者

本田 秀樹さん(62)
宮田村

14年ほど前からアスパラガスの栽培を始めました。10年ほど前からは息子も就農し、2人で栽培しています。若い世代が農業で安定して収入を得るには規模拡大が必要だと考えていましたが、初期設備に費用もかかるので、営農指導員から『未来A-サポート』の話はありがたかったです。国の制度は条件が厳しい面もあるので、JA上伊那独自の支援はありがたいと思います。アスパラガスは経営計画が立てやすい品目でもあるので支援事業を活用して新たな生産者が増えることを期待しています。



リンゴ・梨
生産者

有賀 正彦さん(38)
辰野町

10年ほど前にJAのインターン制度を利用して就農しました。最初は栽培をやめる方の果樹園を引き継ぐ形で栽培を始めました。今は点在していた園地を整理して、まとめながら面積を増やしています。昔からの古い樹もあるので、高密植栽培に向く品種は改植も進めて収穫量を増やしていきたいです。今回支援事業を活用してトレリスを設置した果樹園には、超重点品目の『シナノリップ』を定植する予定です。果樹は初期投資も大きいですが、支援事業はとてもありがたい制度だと思います。

生活部会『オリジナルエコバッグ』完成 心を込めて配布準備行う

J A生活部会の『オリジナルエコバッグ』が完成しました。今年度はコロナ禍で『第25回 女性まつり・家の光大会』の延期など、活動が制限される中“今年ならではの”の活動としてエコバッグづくりに取り組んできました。素材や使いやすいサイズにこだわり話し合いを重ね、布地にはペットボトルの再生ポリエステルを使用し環境面に配慮。マークの色には今年度の生活部会のテーマカラー『桃色』を使用しています。2月2日には、J A本所で本部役員13人が配布準備作業を行いました。エコバッグには、オリジナルロゴマークとキャッチフレーズに込められた思いや本部役員一人ひとりのメッセージを記したメッセージカードが添えられました。また、配布する封筒の中には、令和元年10月の台風19号被害に対するお見舞金や県内外から寄せられた支援金を活用した非常用給水袋も同封。衛生面にも配慮して手袋、ヘアキャップを着け、心を込めて1つずつ手作業で封筒に入れました。完成した『オリジナルエコバッグ』は、生活班長を通じて班員へ配られました。



▲配布準備作業の様子▶

春芽収量増加を目指して 半促成アスパラガス被覆講習会開催

J A野菜部会アスパラガス専門部は、2月2日から5日にかけて管内6会場で『半促成アスパラガス被覆講習会』を開き、春芽収穫に向けて被覆の注意点を確認しました。管内のアスパラガスの約9割がビニールハウスを利用した半促成栽培です。冬の間休眠状態となっているアスパラガスを保温資材で覆い地熱を上げて萌芽を促します。営農指導員は株の年齢、成熟度、ハウスの大きさ等により被覆開始時期を調整すること、被覆後のハウス内の温度・かん水管理に注意するよう伝えました。



営農指導員の説明を聞く参加者ら

JA職員が講師に 児童に地元のお米生産伝える

J A営農経済部の職員が2月3日、伊那市立伊那東小学校^{すみれ}の授業で講師を務め、管内の米の生産状況や出荷先、農家とJ Aの関わりについて児童に伝えました。同校は今年度の『お米学習教室』でコシヒカリの栽培に挑戦。学習の一環で田んぼの水がどこから来るか探求し、米栽培について生産者から話を聞きました。児童たちは学習の集大成として『伊那の豊かな自然や生産者の努力など、地域の魅力が詰まった伊那のお米』をPRするポスターやチラシをつくる計画を立てています。



写真を使いながら授業を行うJA職員

上伊那産フルーツを使った商品続々と セミドライ『やわらか仕上げいちご』新発売！ 『りんごワッフル』待望の個包装が誕生！！

J Aは1月26日、上伊那産の夏秋イチゴを原料にしたセミドライフルーツ『やわらか仕上げいちご』を新発売しました。原料のイチゴ『すずあかね』は夏イチゴの代表品種で5月～11月末にかけて収穫されます。収穫後のイチゴを冷凍保存しておき阿智村の南信州菓子工房でセミドライ加工しています。冷凍保存することでイチゴを無駄なく使うことができます。完全に乾燥させるドライフルーツとは違い、イチゴの甘みと酸味が凝縮され、果肉感も味わえます。価格は1袋(30g) 380円(税込)。

また、令和元年12月に販売された信州のりんごワッフルの個包装も発売。これまでは1袋5個入りのみでしたが、「必要な数だけ買いたい」などの要望に応じて誕生しました。価格は160円(税込)。個包装の発売に合わせてギフト箱の取り扱いも開始。5個入、10個入、15個入の3種類。高級感のあるギフト箱を用意し、贈答用としてもお使いいただけます。

『やわらか仕上げいちご』『信州のりんごワッフル』いずれもJ A農産物直売所やA・コープ店、ファミリーマートJ A店で販売中です。



果肉感も味わえる『やわらか仕上げいちご』



個包装も仲間入りしバリエーション豊富にそろった『信州のりんごワッフル』

1年間の班活動の成果を展示 辰野支所生活部会作品展

辰野支所生活部会は2月1日～12日まで、パレスたつので『生活部会作品展』を開きました。今年度は、コロナ禍で活動が制限されるなか、それぞれが工夫して班活動に取り組みました。その活動の成果を発表する場として今回の展示会を計画しました。新型コロナウイルス感染症対策として、密を避けるため2週間の展示期間を設けゆったりと作品を鑑賞していただきました。地元新聞にも掲載され、部会員だけでなく地元の方もたくさん来場され地域の方とふれあう場になりました。



1つひとつの作品をゆっくり鑑賞する来場者

若手生産者の声を市政に届ける JA青壮年部と市議会議員との懇談会開催

J A青壮年部の代表7人は1月28日、伊那市議会議員との懇談会に出席しました。同議会経済建設委員会の議員7人と『新型コロナウイルス感染症による農業への影響と今後の対応について』と『農家の担い手の現状について』をテーマに意見を交わしました。懇談会の中で青壮年部からは新規就農や規模拡大を考える生産者はいても、まとまった耕作地がなく効率的な経営につながらない現状を伝え、品目ごとの団地化や地権者との調整を行う農地中間管理機構の役割強化を訴えました。



意見を交わす青壮年部員と市議会議員

駒ヶ根ファームス内JA店舗24年の営業に幕大感謝セール開催

駒ヶ根市赤穂の駒ヶ根ファームス内でJAが管理運営する店舗が2月14日、24年の営業を終了しました。2月8日からこれまでの利用に感謝し大感謝セールを開催。多くの来店客でにぎわいました。「重宝していたので、営業終了は残念」と話す来店客や、顔なじみの職員と名残惜しそうに話をする常連客の姿も見られました。閉店後の店舗は改修工事を経て、4月以降管理者を改めリニューアルオープンの予定です。工事期間中も農産物直売所など併設施設は営業を続けています。



顔なじみの職員と閉店を惜しむ来店客

長年のご利用ありがとうございました

4月3日のオープンに向けて出荷予定者集結第1回ファームテラスみのわ生産者大会開催

JA営農経済部は2月25日、箕輪町に建てられた複合施設『みのわテラス』内でJAが管理する農産物直売所『ファームテラスみのわ』で第1回生産者大会を開きました。箕輪町や辰野町を中心に生産者ら約200人が出席。年間事業目標など店舗運営についての説明やだるまの目入れなどを行いました。同直売所の北村健二店長は「毎日足を運んでもらえるような店づくりをしていきたい」と決意しました。同直売所は4月3日にオープンを迎え、記念セールを予定しています。



店舗運営について生産者に説明する北村店長

1年間の活動を振り返る生活部会全体班長会各支所で開催

管内各支所生活部会では、各地区の生活班長が一堂に会し、1年の活動を振り返る全体班長会を開催しました。2月12日には、美篤手良支所生活部会全体班長会が美篤手良支所で開かれました。今年度はコロナ禍で思うような活動ができない中、フードドライブ活動の充実や作品展の開催、エコバッグづくりに向けたデザインの考案など今年ならではの活動に力を入れた1年を振り返りました。また、伊那市西春近の『小出太鼓』による太鼓の演奏や獅子舞が披露され福を呼び込みました。



迫力ある小出太鼓の演奏に耳を傾ける参加者

『Slow風土“KAMIINAぷらす”』当選者決定上伊那産農産物加工品をプレゼント

令和2年10月～12月に取扱いをしていた懸賞品付定期貯金『Slow風土“KAMIINAぷらす”』の抽選を、2月16日JA本所にて行い、田中悟金融共済担当常務の抽選で当選者が決まりました。本企画は『Slow風土』を契約された方の中、当選されなかった方と、同期間中にJAカードのお申込みいただいた方を対象として抽選で『上伊那産農産物加工品セット』をプレゼントする企画です。当選者については賞品の発送をもって発表に代えさせていただきますのでお楽しみに!!



抽選を行う田中悟金融共済担当常務

リモートで手芸楽しむJA生活部会『ミドルミズ大学』

JAとJA生活部会が開く世代別女性講座『ミドルミズ大学』は2月6日、本所で今年度最後となる第6回講義を開きました。今回は『集う』から『繋がる』講義に変更し、初の試みでWeb会議ツール『Zoom（ズーム）』を使用。講師にはJAカルチャーリーダーの吉沢麻由美さんを招き、マグネット付きクリップボードを製作しました。吉沢さんは映像を通して、製作手順や糊付け方法など細かなところまで指導。完成した参加者からは「できました」との喜びの声が聞かれました。



製作する吉沢さんとそれを撮影する職員

米鑑定し検査の目鍛えるJA営農経済部農産物鑑定会開かれる

JA営農経済部は2月10日、伊那市狐島のJA南信会館で農産物鑑定会を開きました。農産物検査員の資格を持つ職員ら27人が出席。水稲うるち玄米30点、水稲もち玄米10点の品位検査や水稲うるち玄米5点の銘柄鑑定などを行いました。検査員は整粒や形質の品位などを見定め、被害粒や着色粒などに注意しながら、どの等級に区別できるのかを見極めました。農産物鑑定会は時期に合わせて麦や大豆などに品目を変え、上伊那では年間9回開催されています。



目を凝らし等級を見極める検査員

『ミヤマシジミ』保全とソバの実り向上に成果いいじまむら夢塾2021

飯島町内の農業関係者で運営する『いいじまむら夢塾2021』が2月6日、飯島町文化館で開かれました。約100人が参加し農業功績者表彰などが行われました。研究報告では平成30年に、町・JA・東京大学大学院の3者で締結した絶滅危惧種のチョウ『ミヤマシジミ』の保全とソバの結実に関わる連携協定の研究経過を報告。ミヤマシジミの保全とソバの結実率の向上を実現する方法として、畦畔の草刈りの抑制を提案。3年間の検証の結果、一定の有効性を認めたことを報告しました。



オンラインで研究報告を聞く来場者ら

家庭菜園での野菜づくりのコツを学ぶ美篤手良支所『家庭菜園講習会』

JA美篤手良支所は2月9日、『家庭菜園講習会』を開催しました。生活部会員を中心に16人が参加。支所組合員組織課営農担当の職員が講師を務め、春野菜の作付けを前に『良い土づくりと栽培のポイント』を伝えました。良い土とはどんな状態か、土づくりに使う有機質肥料の特徴、連作障害を予防するため畑をブロックに分け野菜をローテーションして栽培する『輪作』について、前後作として相性のよい野菜の組み合わせなどを紹介しました。



メモを取りながら職員の説明に耳を傾ける参加者

健康情報局



老人保健施設すずたけ
理学療法士
三浦真琴

今月の情報は 訪問リハビリ って何?

以下のような不安やご希望はありませんか?

- 退院して家でちゃんと生活できるかな?
- 家のお風呂に入りたいけど大丈夫かな?
- 関節が硬くなってきちゃった
- 最近足腰が弱ってきた気がする
- トイレに行くときに転びそうで不安
- 玄関の上がり框が高くて怖い
- 外に行きたいけど1人で行くのは不安
- 最近おせるようになってきたけど大丈夫かな?
- トイレでの排泄を続けたい
- 家族でいっしょに食事をしたい
- 2階に行きたい
- 料理を続けたい



老人保健施設すずたけではリハビリスタッフ（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）がご自宅へお伺いしリハビリテーションを行う「訪問リハビリ」を提供しています。

お身体の状態や生活環境などに応じて、実際の生活場面に応じた動作の練習や指導、ご家族への介助指導、福祉用具の提案などを行い、少しでもご自宅での生活が快適になるようお手伝いしています。

○訪問リハビリで行うこと

【身体機能の維持、改善のための訓練】

- ・筋力、柔軟性、バランス等の維持、改善のためのストレッチや運動など
- ・痛みに対するアプローチ
- ・飲み込みや言語機能の維持、改善のための訓練

【ご本人、ご家族への日常生活の指導、助言】

- ・日常生活動作の練習や指導
- ・ご家族への介護方法、介助方法の提案

【生活環境（寝室、リビング、浴室、トイレ、玄関、廊下など）調整の提案】

- ・ベッドや車いす、杖、置き型手すり、段差解消機などの福祉用具の提案
- ・廊下やトイレへの手すりの設置や敷居の解消などの住宅改修の提案



ご自宅での生活に不安がある方、自宅での生活を安心して続けたい方、ご自宅でのリハビリを考えている方は、すずたけもしくは担当ケアマネジャーにご相談ください。

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

☎0266-41-5522

介護サービスステーション伊那

☎0265-72-6015

介護サービスステーション伊南

☎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(3月10日~4月11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(3/13・予約制)・安田(3/13)
午後	麻沼(内科)	リハ診察 ※予約のみ	小川(内科)		塩澤 (内科・胃カメラ)	

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
休日当番医…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	3月花岡(内科) 4月~唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科) 塩澤(消化器科・胃カメラ) 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
休日…土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日

我が家の げんキッズ!

野菜パワーで元気いっぱい3兄弟♪



【駒ヶ根市赤穂】
(義裕さん、香里さんのお子さん)
倉田 岳都くん(8歳)
志道くん(6歳)
大也くん(4歳)

岳都くんは絵を描いたり、自分でお話をつくって絵本にしたり器用な男の子。将来の夢はカメラマンになることなんだって。今は3年生から始める理科の授業を楽しみにしてるんだ! 志道くんは運動神経が抜群! 保育園ではドッジボールやコマ遊びに夢中。とっても上手にコマを回すんだよ。末っ子の大也くんはちょっぴり甘えん坊。4月からお兄ちゃんと離れて1人で保育園がちょっと心配。3人いっしょになると元気いっぱい!! 自転車乗りやボール投げをして遊ぶよりおばあちゃんの手伝いで畑の野菜にお水をあげたり収穫もしているよ。3人ともおばあちゃんのつくる野菜が大好き♡

両親から
ひとこと
3人で助け合いながら
元気に成長してね♡



『高遠味噌』を手に笑顔の北原さん

組合の活動が始まったのは昭和63年。地元のリンゴ農家の女性が中心となってリンゴジュースの加工施設をつくりたいという声がかきつけられた。それまでも各農家で出荷できないリンゴをジュースに加工していましたが、上伊那地域に加工施設がなく、塩尻までリンゴを持ち込み加工していたということでした。相談する中で、せっかく加工施設をつくるなら、リンゴジュースだけではなく、当時地元で生産者が多くいた大豆を使った味噌もつくれる施設にしようと計画が進みました。

現在加工組合では、リンゴジュースとジャム、味噌、氷餅を生産しています。組合設立当初からつく

北原さんが組合長を務める『高遠町農産加工組合』は、現在17人の組合員で活動しています。60代後半から90歳近い方まで、年は違えど、みんなが同じ立場で教えあったり、気兼ねなくおしゃべりできる仲間が集まって、味噌づくりやリンゴの加工品づくりを楽しんでいます。

今も輝いて…

おいしい味噌をみんなに食べてほしい

伊那市高遠町 北原登志栄さん(74)



組合の仲間とリンゴジャムづくり

り続けている『高遠味噌』は高遠直売センター、あじくな、伊那市内のA・コープ店で販売しており、おいしいと評判です。毎年5月から7月にかけて約7トンの味噌を仕込み、1年間熟成させて販売しています。味噌玉に加工施設で製造した自家製麹をまぶし一晩寝かせて発酵させてから樽に仕込むという昔ながらの製法で「手間暇と愛情をこめて仕込んでいます。1度食べたら他の味噌は使えない」と太鼓判を押します。

「添加物を使わないので健康志向の人におすすぬ! みんながおいしいと言ってくれるお味噌をこれからもつくり続けていきたい。そのためにも若い仲間をつくって伝統の味を守っていききたい」と目標を話します。



育苗培土を使って良質な野菜苗をつくりましょう

営農経済部
南部営農センター 小出順誠



いよいよ春本番となり畑の準備が進んできました。JA資材店にも春まきの種子や苗が準備されてきます。完成苗を購入して定植するのもよいですが、自ら野菜苗づくりにチャレンジしてみませんか。

●準備するもの

- ・育苗培土
- ・水稲育苗箱(30cm×60cm)
- ・新聞紙
- (底敷きや乾燥防止)
- ・容器

- ・ペーパーポット
- ・チェーンポット
- ・セルトレー
- ・ポリポット等

●野菜苗づくりに使用する育苗用の培土は種類があるのをご存じですか？



期間が約70日あり、ネギ類の育苗に最適です。保水性があり、培土に含まれるピートモスが黒色のため温度が上がりやすく低温期での育苗に向いています。

げ育苗用に適しています。また肥料の持続期間がたね一番より長いです。セルトレー育苗には使えません。

○たね播き培土

『たね一番』40L入り

『JAファーム 花と野菜の種まき培土』17L入り

200穴の使用が多いです。すべて水稲育苗箱に入ります。育苗日数は約30日です。



●特徴

肥料の持続期間が約30日です。ペーパーポットからセルトレーまで播種に適した細粒のピートモスをベースにつくられていますので、水抜けもよいです。特に小さい種子やセルトレー育苗に最適です。

●特徴

プランターやポット育苗から生育期まで使用できる安価な培土です。

目安は箱を持ち上げて下から水がにじむ程度までとします。その上に乾燥防止で新聞紙をかけて発芽するまで待ちます。品目によって違いますが育苗中の最低温度は10℃以上を確保できるようにしましょう。

○ポット育苗用培土

『苗一番』30L入り

●特徴

『たね一番』よりピートモスが粗めでポットの中に空気層がでやすく細根の発生を促します。トマト・きゅうり・ピーマンなどの果菜類の鉢上げに最適です。

①ネギ類の育苗

ネギ用培土は専用のチェーンポットCP253で1袋約7枚分あります。水稲育苗箱の底に新聞紙かクラフト紙を敷きチェーンポットを広げ培土を入れます。土はしっかりと詰めましょう。育苗日数は約60日です。チェーンポットCP253は1枚で16.5m分の連結苗ができます。

●培土の注意点

市販の培土に含まれるピートモスは1度しっかりと乾燥してしまつと、吸水が悪くなつてしまいます。定期的にかん水して過剰に乾燥しないようにしましょう。また古くなると肥料が抜けたり、吸水が悪くなりま

○ネギ用培土

『スミリンネギ培土』40L入り

●特徴

肥料の持続



『苗一番』よりピートモスが粗めでポットの中に空気層がでやすく細根の発生を促します。トマト・きゅうり・ピーマンなどの果菜類の鉢上げに最適です。

セルトレーは55穴・72穴・128穴・200穴とあり『たね一番』1袋で約8枚分あります。一般的には128穴・200穴の使用が多いです。

☆育苗培土はJAの各資材店舗で購入できますのでお問い合わせください。



苗木の定植方法について

営農経済部
北部営農センター 兼子 敦



今回は、苗木の定植方法について紹介します。品目により多少異なりますが、ポイントを押さえ上手に育つように管理しましょう。また、今回は具体的に紹介しませんが、栽培面積に適した本数を定植するようにしましょう。

畑や果樹園として管理している場所では、根の大きさにあわせて植穴を掘ります。休耕地となつていた場合は、1m四方・深さ60cm程度の大きめの穴を掘り、堆肥や土壌改良材を混和しながら根の大きさにあわせて埋め戻します。

ので、定植後も降雨がない場合は1週間に1回程度水やりを行います。※施肥よりも重要です。

れ、苗木が生育不良になります。また、カミキリムシなどの被害を受けやすくなるので、直径50cm位はきれいに除草しましょう。敷き藁も除草と乾燥対策に有効ですが、定植直後は地温が上がりにくくなるため、5月以降に行うと良いです。

1. 定植時期について

一般的には秋植え(11月)と春植え(3月~4月)が良いとされています。長野県のような寒い地域では春植えの方が冬の寒さによる枯死の心配が少なく安心して植えられます。

2. 定植方法について

●苗木の種類

病気に強くしたり、樹を小さくするために専用の台木(根)を用いることが多くあります。台木があるものには、根の上の部分に接ぎ木した箇所が見られます(テープが巻いてることが多い)。無いものは自根苗と呼びます。また、根がむき出しの状態で流通するものと、土付きのポット苗があります。

①植穴の準備
畑や果樹園として管理している場所では、根の大きさにあわせて植穴を掘ります。休耕地となつていた場合は、1m四方・深さ60cm程度の大きめの穴を掘り、堆肥や土壌改良材を混和しながら根の大きさにあわせて埋め戻します。

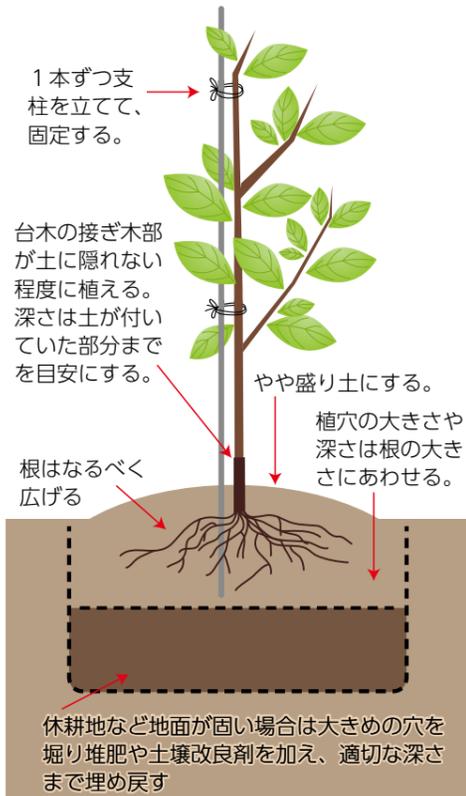
②定植
出来るだけ根を広げるように植ええます。台木があるものについては、接ぎ木部が地面に埋もれないように注意してください。植え付け後に苗木が沈む場合があるのでやや浅植えにします。秋植えの場合は、寒さ対策のため土を余分に盛り(+10cm~15cm位)春になつたら土をどかすようにします。幹の部分にワラを巻くのも良いです。

③水やり
定植時にしっかりと水やりをしましょう。水やりをすることで、根が土に馴染みやすくなります。また、乾燥が枯死の1番の原因になります。

②支柱立て(固定)
苗木が風で揺れると、根まで動き生育が安定しません。支柱を立てしっかりと固定することで生育が安定します。

③防除
アブラムシやケムシ類は観察しながら防除をします。ぶどうでは定植直後から黒とう病が問題になる品種が多いので、専用の防除が必要になります。

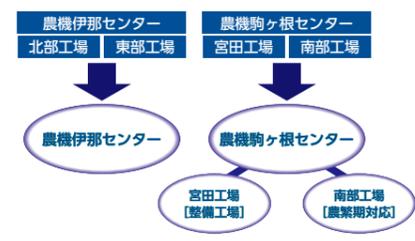
~苗木定植のポイント~



なくてはならないJAへの道

農機駒ヶ根センター

JAの農業機械センターは、昨年4月にこれまでの2センター4工場制から伊那市、辰野町、箕輪町、南箕輪村を管轄する「農機伊那センター」、駒ヶ根市、飯島町、宮田村、中川村を管轄する「農機駒ヶ根センター」の2センター制へ移行しました。



るるらる2020年10月号で農機伊那センターについて紹介しましたが、今回は「農機駒ヶ根センター」を紹介し



名倉洋二センター長

駒ヶ根センターは、駒ヶ根にある「農機駒ヶ根センター」と宮田村の「宮田工場」、飯島町の「南部工場」の3工場からなっています。



駒ヶ根センター



農機駒ヶ根センター
駒ヶ根市東町9-11
0265-81-1112

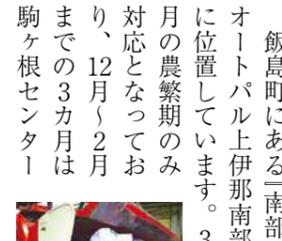
「駒ヶ根センター」は、南部営農センター及び資材店の建設に伴い整備工場を従来の場所から同一敷地内で移転しました。小型から中型の農機具の修理、販売を行っています。



駒ヶ根センターの修理の様子



宮田工場



南部工場



南部工場
飯島町飯島154-3
0265-86-3177



宮田工場
宮田村7423-4
0265-84-1204

「宮田工場」は、トラクターやコンバインなど、大型農機専門の整備工場として位置づけられています。



宮田工場でトラクターの整備をする職員

が窓口となり修理を承ります。駒ヶ根センターは、工場が3カ所ありますが、同じJA上伊那の農業機械センターなので、伊那センターと業務の体制は大きくは変わりません。営業担当と工場担当の職員の体制で対応をしています。営業担当はお客から修理の依頼を受けて訪問することはおろそかですが、それぞれのお客様の機械購入からの年数や前回の整備時期をもとに整備点検をお勧めしています。農業機械は車の車検のように法的な点検が定められていないので、定期的に点検整備をせず故障につながる可能性があります。故障の際に高額な修理費が発生したり、修理では間に合わず、買い替えが必要になってしまいうケースもあります。農繁期に故障が発生すると、作業の遅れやそれにより収穫量の減少など経営に影響を与えることも考えられます。そういったリスクを少しでも軽減し、農作業に欠かせない農業機械を少しでも長く使用できるように定期点検をお勧めしています。最近機械の調子がおかしいなど感じたり、本格的な農作業が始まる前の点検整備は、お気軽に農機センターへご相談ください。

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上伊那 無料年金相談会のご案内

年金相談会では、年金の専門家である社会保険労務士がわかりやすく年金の様々な疑問にお答えします。

- よくある相談例として
 - ・年金は何歳からもらえるの？
 - ・定年後、再就職しても年金はもらえるの？

など、様々な年金に関する相談にお答えします。これから年金を受給する方はもちろん年金をすでに受給している方も相談可能です。

○年金相談会の持ち物

- ・基礎年金番号のわかる書類（本人、配偶者）
- ・認め印
- ・年金定期または特別便
- ・年金を受給されている方は年金証書（本人、配偶者）

以上をお持ちいただくより詳しい相談が可能です。

○4月の相談会日程

年金相談日	開催支所	開催時間
4月 8日(木)	美篤手良支所	午前 9:30~12:00
4月13日(火)	西箕輪支所	
4月17日(土)	本 所	午後 1:00~3:30
	中川支所	
4月22日(木)	宮田支所(午前のみ)	
4月24日(土)	辰野支所	
	飯島支所	

※相談ご希望の方は事前に支所までご予約をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた対応として、ご来場の際はマスクの着用等をお願いします。また、状況により開催を見送る場合がございます。

JA共済では、組合員・地域の皆さんにより一層「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. 43

今回紹介するのは
丸源自動車工業
さんです

南箕輪支所 金融共済課
共済ライフアドバイザー
浦野 茜



社長の伊藤さん（中央）と従業員の皆さん

JA上伊那 南箕輪支所

上伊那郡南箕輪村5972-1
☎0265-72-6388

生活班 NAVI

みなさ〜ん オリジナルエコバッグを使っていますか?

飯島支所 組合員組織課 唐澤理恵

エコバッグプロジェクトは昨年度、生活班のみなさんからオリジナルマークとキャッチフレーズを募集するところからスタートしました。

班会などで集まる機会が減っている中、みんな応募してくれるかドキドキ。締め切り近くなると「絵、描いてきたよ〜」と次々にカラフルなイラストや素敵なキャッチフレーズが寄せられ、事務局の不安を打ち消してくれました。オリジナルマークの選考や素材選びなど、思った以上に時間がかかり「エコバッグいつできるの?」「マークは誰のが選ばれたの?」などたびたび話題に!

そして、みんなの思いが詰まったエコバッグが完成しました!

ポケット付きで小物の一時保管に便利。

色とか形とかどうですか?

一体感を感じるオリジナルマーク。

いいじゃん! かわいい!

荷物がいっぱい入りそう!

マチ付きで、底が広いので大容量。かさばる荷物もしっかり収納。



ペットボトルをリサイクルして作られた再生ポリエステルを使用。



マークはハートを中心に、花・緑・地球をイメージ。キャッチフレーズは「ワンフォーオール オールフォーワン」【One for all, All for one】



グレーが濃くない?

たむとコンパクト。ループ付きで、カバンにつけて持ち歩きできるので、うっかり忘れ防止にも◎。

中身が透けないよう濃いグレーにしました

なるほど〜



リレーエッセイ 笑顔のぞちそう

野菜つくってます

飯島支所 部長 吉澤のり子



数年前からリンゴと野菜をつくるようになりました。ちょうど飯島支所で家庭菜園セミナーがある事を知り、野菜づくりの基礎を学びました。るるらの『やさしい野菜づくり』や家の光の『畑の時間』のページは初心者にとって、とても参考になります。でも、最後は近所の方に教わるのが一番です。苗の種類や蒔く時期、植え付けのコツなどいろいろ教えてもらいながらなんとか収穫できるようになってきました。

中でも、レタスは以前は苗を植えていましたが、この頃は種を蒔いて育てるようになりました。サラダはもちろんですが、ちぎってみそ汁に入れるとさっとできて重宝しています。

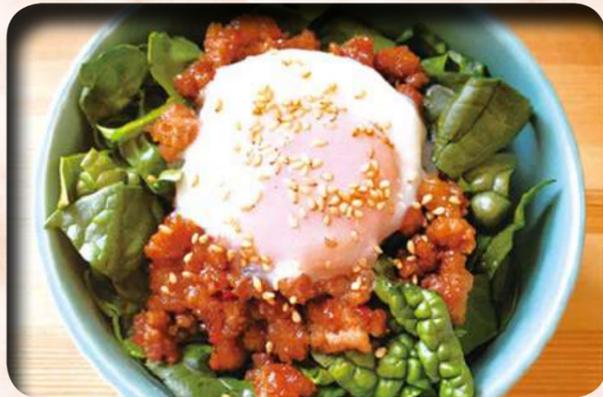
リンゴ畑にはキジが来ます。最初、木の上にいるのを見た時にはびっくりしました。麦畑の中で雄が鳴いていたり、アスパラガスの横を雌がかわいいヒナを連れて歩いているのを見るのはまた楽しいものです。そんなリンゴ畑で昨秋収穫した最後のリンゴを使って、焼きリンゴケーキをつくりました。フライパンでさっとつくれるのがなによりです。

令和3年度は、コロナワクチンの接種が進んで、もう少し生活部会の活動ができるようになると思います。

旬 クッキング

台湾ミンチ温玉のせご飯

美篤手良支所 組合員組織課 平澤里美



今が旬のちぢみほうれん草! 青菜には、鉄分やビタミンCが多く含まれていますが、生で食べれば、倍以上栄養が取得できます。そこがミソです。生で食べて、とっても甘いほうれん草をぜひ味わってください。温玉とミンチの組み合わせもパッチリ☆

◆材料 (4人分)

- ご飯 2合分
- 合いびき肉 200g
- 片栗粉 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 卵 (常温) 4個
- ちぢみほうれん草 200g
- しょうゆ・みりん 各大さじ4
- 砂糖 小さじ2
- A 鶏がらスープの素 小さじ1
- 豆板醤・コチジャン 各小さじ1
- にんにくチューブ 小さじ1/2
- 白ごま 適量

◆作り方

- ① 殻付き卵にぐつぐつに沸騰したお湯を入れ (卵がかぶるくらい) 15分おいたら氷水に入れて冷まし、温泉卵をつくる。
- ② ちぢみほうれん草を洗ってよく水を切り、食べやすい大きさに切る。(生で使う)
- ③ ポリ袋に合いびき肉と片栗粉を入れて振り、なじませる。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、③を炒める。火が通ったらAを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 器にご飯、ほうれん草、ミンチ、温泉卵の順でのせ、白ごまをふって完成。



焼きリンゴケーキ



作り方

- ① リンゴをくし形に、16等分くらい(5mm幅)に切り分けておきます。
- ② 溶きほぐした卵に、牛乳を加えて混ぜ合わせます。
- ③ むしパンミックスを入れ、均一に混ぜ合わせて生地をつくります。
- ④ フッ素加工のフライパンに砂糖を入れ、中火にかけます。砂糖が溶けてキャラメル色になったら、弱火にしてバターを入れます。 ※焦げやすいので目を離さないでください!!
- ⑤ バターが溶けたら火を止めて、素早くリンゴを均一に並べます。
- ⑥ ③の生地を全てゆっくり流し込み、蓋をして弱火で10分ほど焼いてできあがりです。

材料

- エコープむしパンミックス 200g
- 牛乳 130ml
- 卵 (Mサイズ) 1個
- リンゴ (中玉) 1個
- 砂糖 40g
- バター 20g

※むしパンミックスがない時はホットケーキミックスでもOK!!



※フライパンにお皿をかぶせ「えいっ」とひっくり返してね!

JA共済から“大切なお知らせ”

予定利率変動型年金共済 ライフロード

JAの年金共済は毎年予定利率を見直します。 賢く老後の資金を備えるならJAの年金共済!!

ご契約例 男性/60歳払込終了/60歳年金支払開始/年金受取期間10年/定期年金/共済掛金:10,000円/月払い
当初5年間予定利率0.5%/6年目以降適用の最低保証予定利率0.75% ※以下金額は千円未満切り捨てて表示

<令和2年4月現在>

加入年齢	60歳時共済掛金総額	《現行》 ※現在適用されている最低保証予定利率で推移した場合		
		年金受取総額	差額	給付率*
20歳	480万円	531.3万円	プラス 約51.3万円	110.6%
30歳	360万円	383.6万円	プラス 約23.6万円	106.5%
40歳	240万円	247.1万円	プラス 約7.1万円	102.9%
50歳	120万円	123.3万円	プラス 約3.3万円	102.7%

* 給付率 = 年金受取総額 ÷ 60歳時共済掛金総額
 ※ この共済は、6年目以降、毎年予定利率を見直す予定利率変動型の年金共済です。
 ※ 予定利率とは、共済掛金積立金を積み立てる際に適用されるあらかじめ定められた利率のことです。当共済に適用される予定利率は、ご契約当初5年は固定ですが、ご契約6年目以降は毎年見直されます。
 ※ ご契約時の予定利率は、毎年設定されます。したがってご契約時期によって適用される予定利率が異なり、最低保証年金額が変更となる場合があります。
 ※ 予定利率は共済掛金積立金にかかるものであり、お支払いいただいた共済掛金全体に対するものではありません。したがって、共済掛金全体に対する利回りは予定利率よりも低くなります。
 ※ 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・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

お問い合わせは
JA上伊那最寄りの支所共済窓口まで
 ※お電話の受付は平日の8:30~17:00になります。



【20169990278】

上伊那米だより

令和3年3月
 第267号
 発行 JA上伊那
 米穀部会

《水稻育苗のポイント》 営農経済部米穀課

項目	作業内容	ポイント
種子の準備	稚苗 乾粉量 160~180g/箱 18~21箱/10a 中苗 乾粉量 80~100g/箱 25~30箱/10a	浸種開始まで種籾は日陰の風通しの良い場所で、自家採取の籾やワラなどと一緒にしないよう分けて保管する。JA長野県安心基準米100%の取組を行うため、全量種子更新をお願いします。
種子消毒	温湯消毒：60℃のお湯に10分間浸漬する。消毒終了後は直ちに水で冷やす。すぐに浸種しない場合は、乾かしてから風通しの良い日陰で保管する。 農薬消毒：テクリードCフロアブル200倍液に24時間浸漬する。みのる式の場合は根上がり防止のためホームイ水和剤を使用。消毒後は日陰の風通しの良い場所で24時間乾かす。	浸漬時間は全ての品種で10分間とするが、時間が長くなると発芽が悪くなる場合があるので10分間を厳守する。無菌に近い状態のため、なるべく早く浸種作業に移る。 消毒後の残液は適正に処理する。
浸種	発芽に必要な水分を吸収させるため、積算温度で100℃になるまで水につけます。水温15℃で7日、10℃で10日程度。なるべく一定の温度での積算が好ましい。(10℃~15℃の間を目安)1日に2~3回攪拌すると温度変化が少なくなる。浸種中は種籾が酸欠にならない様に2日位の間隔で水換えを行う。	種籾への吸水を良くするため、水の量は種籾の量に対して3~4倍の量で行う。発芽をそろえる為には低水温や高水温での浸種は避ける。十分吸水されると籾殻が透き通ってアメ色になり胚が見える。 
催芽	ハトムネ程度に催芽させるため、29℃の温湯に20~24時間浸漬する。もみ枯れ細菌病対策として、催芽時の温度は30℃以上にならない様に注意する。浸種時の温度や吸水の具合で、催芽の時間が変わってきます。催芽を始める時間に注意する。	もみ枯れ細菌病の対策で催芽時の水をタフブロック200倍液で行うと同時に作業ができます。 
播種	稚苗 催芽粉量 200~225g/箱 育苗日数20~23日 中苗 催芽粉量 100~125g/箱 育苗日数30~35日	浸種・催芽後の籾は重量が25%ほど増えるので播種するときに注意する。高密度播種育苗(密苗、密播など)の場合はさらに多い催芽籾の播種量となります。
出芽から育苗時の温度管理	育苗期間中は、もみ枯れ細菌病等の発生を抑えるため、苗箱内の温度が高温にならない様に注意する。特に播種後~出芽揃いになる間は、30℃以上にならない様に注意する。箱内に棒状の温度計などを設置し温度の確認をする。	稚苗仕上げの目標 草丈10~15cm 葉数2~2.5葉 中苗仕上げの目標 草丈15~20cm 葉数3~3.5葉

浸種は長めに行い、しっかりハトムネ程度に催芽してから播種を行いましょう。

※別々の方法で消毒した種子等を一緒に浸種・催芽を行うと病原菌がわずかでも残っていた場合、病気が多発する可能性がありますので、それぞれ分けて作業を行って下さい。

《発芽試験結果》 3/1 調査 (上伊那)

調査基準		コシヒカリ	あきたこまち	もちひかり
◎◎	0.1mm以上	91.3%	90.2%	91.8%
◎	1.0mm以上	19.6%	53.4%	87.2%
○	0.1~1.0mm	71.7%	36.8%	4.6%
△	ハトムネ	4.3%	3.8%	2.6%
×	被害・脱ぶ粒	4.4%	6.0%	5.6%
合計		100.0%	100.0%	100.0%

○調査は15℃で7日間浸種した後、催芽を29℃で24時間行い発芽率の調査を行いました。
 ○発芽率は0.1mm以上芽が出ているものを数え調査しました。
 ○今年は昨年の高温の影響を受け脱ぶ粒が多い傾向でした。(芽が動いているものでも、籾が割れているものもカウントしました)
 ○コシヒカリを見ると例年に比べ◎が少なく時間がかかる傾向です。浸種は一定の温度で長めに行う事で揃いがよくなります。催芽時の温度も29℃で20~24時間を目安にハトムネ以上に揃ったのを確認して播種して下さい。30℃以上で催芽をすると病気の発生や発芽の揃いが悪くなる恐れがありますので注意して下さい。

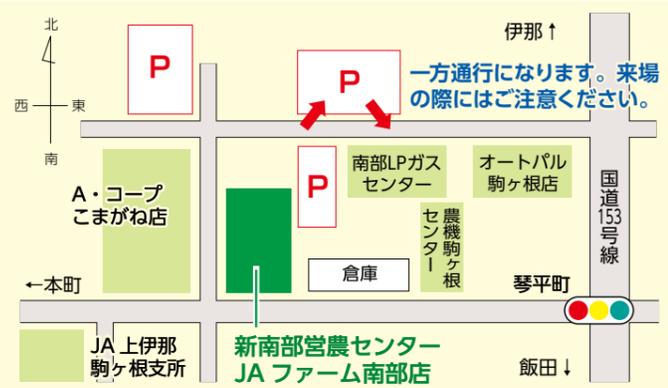
《麦種子代の助成について》

JA上伊那では令和2年産の麦類の長雨による収量・品質低下を受け、種子助成することを決定いたしました。令和3年産麦の栽培面積を確保するため、JAに出荷されている方に、令和2年秋の麦種子購入数量に対して下記の単価で助成いたしました。

- 助成単価
 大麦：160円/kg 小麦：205円/kg
 ※令和3年2月25日(木)に振込させて頂きましたので、通帳等ご確認ください。

3月16日(火) 南部営農センター・JAファーム南部店 オープン

南部地区の基幹店として、組合員・地域の皆さまに今まで以上にご利用いただける店舗を目指し準備を進めております。
3月16日(火)～3月22日(月) オープンセール開催
 お買い上げいただいた方に粗品をプレゼント(なくなり次第終了となります)。



現在の資材店の営業は3/12(金)まで
3/13(土)～3/15(月)は臨時休業となります。

駒ヶ根市東町9-2
 南部営農センター TEL 0265-81-1105 FAX 0265-82-6489
 JAファーム南部店 TEL 0265-81-1132 FAX 0265-83-2965

JAファームでクレジットカードが使えるようになりました!!

JAファーム(資材店)でクレジットカードによる支払いが可能になりました。
 竜西店と北部店では3月1日から、南部店は新築オープンの3月16日から対応可能となります。
 ますます便利になったJAファームへぜひご来店ください。



※出張店(春富資材店・中川資材店)では対応していません。

農産物直売所

令和3年4月3日(土) 9:00

ファームテラスみのわ オーズン!!

オープン記念セール開催

『ファームテラスみのわは、生産者の顔が見える
 新鮮で確かな品質の農畜産物を、自信を持ってご提供致します』

上伊那の恵まれた自然と環境の中で地元生産者が栽培した新鮮で安心な上伊那産農畜産物や加工品を豊富に取り揃えています。また、提携JAと協力し全国の旬の味もお届けします。



出荷者大募集中!!
 JA上伊那の直売所に採れたて野菜を出荷しませんか。
出荷に関するお問い合わせ
 JA上伊那営農経済部販売戦略課
Tel: 0265-73-5141

箕輪町大字中箕輪 3730-186 Tel: 0265-70-5230 Fax: 0265-70-7053

長野県JAバンク

新社会人 応援キャンペーン

キャンペーン期間 令和3年2月1日(日) ▶ 5月31日(日)

給与振込の口座指定とJAネットバンク登録で

5,000円分QUOカードプレゼント!!

以下、2つの条件を満たした方が対象となります。

条件1

キャンペーン期間中に新たに給与振込口座を指定し、いずれかの月に5万円以上の給与の入金を確認できた方。
 ※キャンペーン期間以前に同口座で給与振込を指定したことがある方は対象外です。

条件2

キャンペーン期間中に条件1で指定した給与振込口座で新たにJAネットバンクを登録した方。
 ※キャンペーン期間以前に登録された方および期間中に解約された方は対象外です。



●当キャンペーンのお申込みは不要です。
 ※詳しくはお近くのJA金融窓口までお問い合わせください。
 ※景品内容については、予告なしに変更する場合があります。
 ※当キャンペーンは新社会人ではない方でも対象となります。

長野県JAバンク
 長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

ケーブル TV で放送中!!
ふるふるコミュニティ 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
 3月11日(木)より
 JA上伊那の動き ~2月~
 3月25日(木)より
 あぐりスクールスペシャル

	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。

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上伊那ふるふるコミュニティ **検索**

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

QRコードから簡単アクセス!



今月の特集 **あぐりスクールスペシャル**

3月25日(木)から放送!
 JA上伊那が小学生を対象に開く食農教育授業「あぐりスクール」。活動に制限がかかる中、コロナ禍でもできることを考え行ってきました。その1年間の様子を振り返ります。

2021年度 **ジュース用トマト栽培者大募集!!**

高リコピン品種に限り10aあたり3万円の助成を行います※

契約栽培なのでたくさん採れば収入増!! 空いている畑がある方はぜひ!



- ※栽培指導はJAと契約先(カゴメ)で行います。
 - ※価格が事前に決まっています。1等50円/kg
 - ※出荷規格は簡単です。完熟もぎ取り1・2等品の区分けだけで、ほとんどが1等品出荷です。
 - ※出荷経費(運賃・箱代・手数料)はかかりません。
 - ※所得は作付け面積10aあたり145,000円(長野県経営指標より)各種助成も充実!
 - ※栽培期間:4月~9月(収穫最盛期8月)
 - ※畝たて同時マルチの貸し出しも可能です。
- 目標反収**8トン!**
- ※助成事業は本年度限りの内容です。カゴメ(株)定植調査による確定作付け面積と出荷実績に基づき令和3年11月以降にお支払いを予定しています。

栽培希望の方は、3月19日(金)までに
JA上伊那 各営農センター担当までご連絡をお願いします。

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
株式会社 グレース
<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

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和3年1月

農畜産物販売高	122億4,215万円
貯金高(平残)	2,887億3,377万円
貸出高(平残)	739億1,013万円
長期共済保有高(長期保障)	9,898億7,335万円
購買品供給高	78億4,953万円
(組織の状況)	
正組合員	15,503人
准組合員	15,858人
組合員戸数	25,580戸
出資金	82億7,008万円
固定資産(帳簿価格)	76億1,629万円
職員数(臨時職員含む)	759人

理事会報告 令和3年2月24日

(決議事項)

- 出資口数の減少について
- 第25回通常総代会開催期日について
- 組合と理事との契約について
- 令和3年度借入金の最高限度額の決定について
- 令和3年度貸付金利率の最高限度並びに信用供与等の最高限度額について
- 米穀等の最終精算について
- JA上伊那農業振興生産拡大支援事業実施要領の改定について
- 令和3年度コンプライアンス・プログラムについて

以上理事会にて決定いたしました。

キケンな野焼き! 空気の乾燥する季節は特に注意
野焼き作業での事故多発!

長野県下では、昨年農作業中の死亡事故が14件発生しており、そのうち1件が野焼き中に火に巻き込まれた事故です。過去3年間では、野焼き作業中の死亡事故が10件報告されており後を絶ちません。

やむを得ず野焼き作業を行う場合には必要最小限にし、次の点に注意しましょう。

- ① 風のある日は原則禁止!
- ② 1人ではなく複数で行いましょう!
- ③ 燃えにくい服装で実施しましょう!

野焼き作業を実施する際の注意点

始める前の注意点	作業中の注意点
① 周囲に燃えやすい物が無い場所で行いましょう。	① 少しずつ燃やし周囲に燃え広がらないようにしましょう。
② 消火のため水バケツ、スコップなどを準備しましょう。	② 風が強いと感じたらすぐ消火しましょう。
③ 防炎性能の高い服装など、自身の燃え移り対策を行いましょう。	③ 火を消すまでその場を離れないようにしましょう。
④ 事前に消防署への届出や連絡をしましょう。	④ 1人ではなく、できる限り複数人数で行いましょう。

長野県上伊那農業農村支援センター

労災保険のご案内 - 労災保険は国の制度です -

農業者のための 労災保険の特別加入制度

労災保険は、本来、労働者の業務災害に対して保険給付を行う制度ですが、労働者ではない農業者の方も一定の要件のもとに特別に加入が認められています。

農業者の場合には、「指定農業機械作業従事者」「特定農作業従事者」「中小事業主等」の3つの区分のいずれかに加入することができます。

JA上伊那では、上伊那農協労働保険事務組合を設置しており、国の労災保険制度に加入できます。

この件についてのお問い合わせ
JA上伊那本所 営農経済部営農企画課
TEL:0265-72-8833 まで

営業開始時間の変更について 令和3年4月1日より

政府から求められている『働き方改革』への対応のため、令和3年4月1日より、一部の部署にて営業開始時間を変更します。

対象部署	変更後の営業開始時間
本所・支所・営農センター LPガスセンター・くらしのセンター	9:00

※集荷施設・直売所・資材店・農機センターは従来どおりの営業開始時間です。

組合員・利用者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご了承いただき、引き続きご利用をお願いいたします。

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**円(税込)
- エコープ仕込みそ 10割こうじ ②桶詰替不要 10kg **4,230**円(税込)
- エコープ仕込みそ 12割こうじ ③桶詰替不要 まろやか 10kg **4,630**円(税込)

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糴づくり 20kg **7,330**円(税込)
- エコープ仕込みそ 7割こうじ ⑤田舎づくり 20kg **6,990**円(税込)
- エコープ仕込みそ 12割こうじ ⑥まろやか 20kg **8,020**円(税込)

- ⑦ 食べ頃仕込み味噌【赤】
- ⑧ 食べ頃仕込み味噌【白】



1kg カップ お手頃サイズ **2,600**円(税込)

- ⑨ 食べ頃仕込み味噌【赤】
- ⑩ 食べ頃仕込み味噌【白】



4,320円(税込)

- ⑪ 食べ頃仕込み味噌【減塩】



3,160円(税込)

- ⑫ 食べ頃まろやか仕込み味噌



2,520円(税込)

早期ご購入キャンペーン実施中!

JAまで3商品券 60名様に **2,000**円を **プレゼント!!**

- 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月末日まで **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... お問い合わせは **JA上伊那 暮らしのセンター** 0120-97-2223 0265-76-1941

愛媛県産

清見柑

注文締切日
3月19日(金)



温州みかんとオレンジの交配品種です。さっぱりとした甘さとオレンジの香りがあふれる柑橘です。くし型に6-8等分に切ってお召し上がりください。

約5kg 1箱
【良品】
3L・2L・L・M

2,980円(税込)

参考本体価格(2,759円)

なお、サイズ指定はお受けできませんのでご了承ください。

★お届けは4月上旬を予定しております。

*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。(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)

＜ご注文はお電話で＞



0265-76-1941 0120-97-2223

ご注文・お問合せいただいた個人情報は、申込みの受付、注文品の配達・代金決済、関連する各種サービスの提供に利用します。

ZENRIN 住宅地図のご案内

地震や雪害等の思いがけない災害時や防犯活動などに備えて、この機会に是非お求めください。

製本版・バインダー取替版 ※専用バインダーは別売り(6,050円)です。

発行年	地域	通常価格	販売価格
19年11月発行	長野県 伊那市1 [伊那]	22,000円	19,800円
	長野県 伊那市2 [高遠長谷]	11,000円	9,900円
21年3月発行	長野県 駒ヶ根市 飯島町 中川村 宮田村	20,900円	18,810円
	長野県 辰野町	14,300円	12,870円
20年4月発行	長野県 箕輪町	14,300円	12,870円
	長野県 南箕輪村	12,100円	10,890円

※表示価格は全て消費税込みです。

※ご注文はお電話で※



0265-76-1941

0120-97-2223

※いただいた個人情報は、申込商品等の発送、代金決済、関連するアフターサービスの提供及びその他当組合の提供する商品、サービスのご案内に利用させていただきます。

農機 春の展示会

日時

2021年3月12日(金)~13日(土)

2021年3月16日(火)~17日(水)

場所

農機南部工場

農機駒ヶ根センター

目玉商品



畔草刈機

2日間限りの大特価

希望小売価格 ¥283,800(税込)を

¥230,000(税込)

替え刃1セットサービス!

2日間お電話でも注文承ります。

その他多数特価にて展示販売致します。

お問い合わせ先

農業機械課

農機駒ヶ根センター

☎0265-81-1112

農機南部工場

☎0265-86-3177

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。

下記の日時にて開催いたします

3月15日(月)	駒ヶ根支所
3月16日(火)	箕輪町支所
4月8日(木)	春富支所
4月9日(金)	富県支所
4月12日(月)	西春近支所
4月14日(水)	中川支所
4月15日(木)	飯島支所
4月16日(金)	辰野支所

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



アルゴンガス入り高断熱ペアガラス

おうち時間を快適に!

あんみつガラス



安住・安全・安心
「安」が3つで「あんみつ」



★あんみつガラスへの簡単交換で、快適な暮らしが実現します!!

あんみつ ガラス

After!

Before

ガラスだけの簡単交換!
ガラスの交換時に中枠を外して、スッキリさせる事もできます。

あんみつ ツイン

After!

Before

室内側にサッシをプラス!

新規サッシ

After!

Before

リフレッシュ

After!

Before

デザインを替えて暮らしのイメージチェンジ!

玄関ドア

After!

Before

リフレッシュ

玄関引戸

After!

Before

玄関は家の顔
お気に入りの玄関がきっと見つかる!

採風ドア(勝手口)

After!

Before

ドアを開けたままキッチンの換気が可能。防虫網付きで虫の侵入を防ぐ!

あんみつ雨戸

こんな雨戸が欲しかった!

お部屋の西日対策に
お風呂・トイレの目隠しに

ルーバータイプ
羽根の角度が自由に調整できます。(0~110°)

- 視線をさえぎって、プライバシーを守る!
- 換気や採風・採光が思いのまま!
- 雨戸をしめて防寒対策! 強風や台風対策!
- カギがかけられるので、防犯対策にも!

お問い合わせは

JA 上伊那 暮らしのセンター

☎ 0120-97-2223

☎ 0265-76-1941



エコープ エキストラバージンオリーブオイル 400ml 税込参考 754円(本体価格 699円)

今回ご紹介する商品は、『エコープ エキストラバージンオリーブオイル 400ml』です。

～商品特徴～

オリーブの実をそのまましぼりました。パスタはもちろんサラダや炒め物にどうぞ。

【おすすめレシピ】

アサリときのこの和風スープパスタ

つくり方

- ①砂抜きしたアサリを日本酒で煮て、殻から身を取り出す。煮汁も取っておく。
- ②フライパンに『エコープ エキストラバージンオリーブオイル』を入れ、ニンニクみじん切りを焦がさないように炒める。
- ③しめじ、エノキなどお好みのきのこを入れて炒める。
- ④そこにひたひたになるくらいの水とコンソメを入れ、煮立ったらアサリと煮汁を入れる。
- ⑤茹で上がったパスタ、刻んだ大葉を入れて、バター、塩コショウ、しょう油で味を調える。
- ⑥器に盛り、大葉ときざみ海苔をトッピングしてできあがり。

【長野県A・コープからのお知らせ】

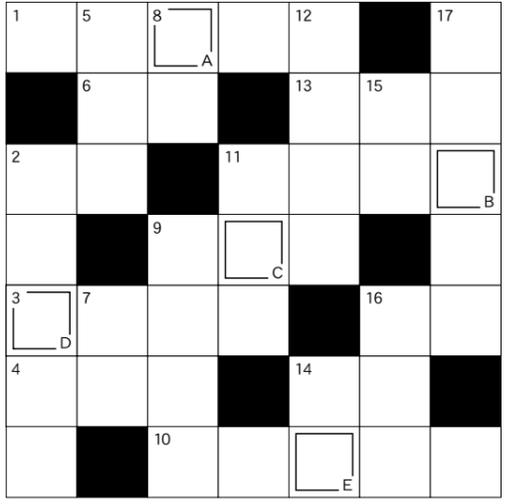
長野県A・コープでは3月26日(金)より【長野県A・コープ25周年誕生祭】を開催いたします。これからも『新鮮・安全・安心・健康』『新鮮野菜 県産優先・国産こだわり宣言』『牛・豚・鶏精肉100%県産・国産宣言』『漁港直送フレッシュ宣言』をモットーにこだわりの商品を取扱してまいります。期間中は、お買い得商品・キャンペーン等盛り沢山でご用意してまいります。どうぞご期待くださいませ。



A・コープ美すず店 濱島静香

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	●東伊那店 ●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→E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桃の節句に付きもののすし
- ②体温計であるかどうか確かめます
- ③理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④難関を——して大学に合格した
- ⑥恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭円周率を表すギリシャ文字
- ⑯アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

タテのカギ

- ②速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤仏様の頭の渦巻き
- ⑦名を捨てて——を取る
- ⑧お清めにも使う調味料
- ⑨円を描くときに使います
- ⑪人数確認のために——を取った
- ⑫ポビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯花より団子、色気より——なのです
- ⑰三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

●締め切り 3月31日(水) 正解者の中から抽選で10名様に
●当選は5月号で発表します。 A・コープなどで使える『JAまごころ商品券』
●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291 1,000円分をプレゼント!
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。

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。

63 POST CARD 3月31日10時
ごたえ ○○○○
住所 伊那市狐島4291
氏名 JA上伊那本所
年齢 る〜らる編集係
電話番号

1月 クロスワードパズル当選者 正解 カドマツ(応募186通)
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)
小野裕子 北原節夫 清水美里 北原房子 原澄子 田中一美 吉澤えつ子 木村美八子 齋藤昌子 太田雅俊

生活部会のエコバッグどこに行くのにも必要なバッグ。かわいいロゴマークもとっても素敵で持ち歩きの楽しみ。これからの部会の発展を応援したいと思います。

箕輪町 唐澤さん
生活部会班員の皆さんにお届けしたエコバッグ。お手元に届いたでしょうか? 買い物中に生活のエコバッグを持った方にお会いするのを楽しみにしています。

畑に小松菜とホウレン草がもう少しで食べられるくらいになり、明日には収穫しようと楽しみにしていたのに、鳥だるうか、きれいに葉っぱだけ食べて茎だけきれいに残っていました。私たちの口に入らず鳥かなにかの口に入ってしまった残念。

箕輪町 P N マーバちゃん
なんとシヨックな出来事。おいしい野菜を鳥たちもわかってるのでしょね。でも、全部食べなくてもいいのにな。

昨年末にしたいけの原木を手に入れ、春にしたいけ菌を打つ予定でしたので、2月号に詳しい説明があり助かりました。教え通りやってほしいだけができるのを楽しみに待ちます。

伊那市 伊藤妙子さん
自宅の庭でもポイントを押さえれば意外と挑戦しやすいんだなと思えました。収穫できるまでちょっと時間はかかりますが、その分できた時にはうれしさが大きいでしょうね。

札幌の雪まつり行きたい行きたいと口にしながらもう50年以上。でも1度は行ってみたいいな(コロナが終息し平和な時に)。

南箕輪村 P N 赤ら顔さん
私も行ってみたいと思いつつながら真冬の北海道の寒さに耐えられるのか?と尻込みしています。コロナが終息したら実現させましょう!

先日、女3世代4人で漢字検定を受験しました。孫が進級することに受験です。本を開くたびに自分が覚えていた筆順や送り仮名が違うのが多かったのでガックリ。孫に教えてもらったり励まされたりでした。各々が自分のやり方で同じ目標に向けて勉強する時間は張り合いもあり、楽しいものでした。まもなく結果が届くと思います。合否はどうでも慰労会はやるうね。と話しています。欲を言わせてもらえれば、ぜひ殿方2人でおもてなしを。叶うといいな。

伊那市 P N 美女4人さん
受験お疲れ様でした。いくつになっても勉強しようという気持ち素直らしいと思います。殿方お2人盛大にねぎらってあげてくださいね。

いま一番栄養価が高いというホウレン草を畑から摘んできてそのままサラダとして食べています。アクもなく甘みがあっておいしいですよ。

駒ヶ根市 P N T・Hさん
旬の栄養価が高い状態のものを、新鮮な状態で食べられる。自分でつくっているからこそですね。

コロナ禍で家にいることが多くなりましたが、温かくなってきたのでウォーキングをしていると会う人が増えてきたように感じます。皆さん外へいききたいのだと思います。

伊那市 P N 主婦の一人
寒い時期は冬ごもりしてはいたのですが、やはり温かくなってくると体を動かしたい気持ちになりますね。

みはらしいちご園に孫たちと行ってきました。今年はコロナのため、摘み取ってその場で食べることができませんでしたが、孫たちは大きくなって甘いイチゴを自宅でおいしそうに食べていました。

辰野町 小澤久仁子さん
みはらしいちご園本場に大きなイチゴがたくさん実りますよ。摘み取りは量を食べなくてはお持ち帰りますが、お家でゆっくり食べることを楽しみに、おいしそうなのをよく見極めるのもおもしろいですね。

ファームテラスの前の前を通ったら建物ほぼ完成している様でした。以前よりゆったりしてシックでお洒落な外観が素敵でした。これからは中身の充実ですね。楽しみにしています。

箕輪町 P N ごまごじょうさん
いよいよ4月3日にオープンです。広い店内に新鮮な農産物がたくさん並び様子を想像すると今からワクワクします。



表紙紹介【春爛漫の農作業】
撮影者: 岩崎俊徳さん(飯田市)
撮影地: 駒ヶ根市中沢

編集者のポツリ
『農産物鑑定会』取材させていただきました。私には見分けられませんが、検査員の方々は真剣な目つきで細かな違いまで鑑定していました。毎年違う気象で米の品質も変わるそう。定期的な鑑定会を行うことで検査員の目を鍛えています。上伊那は県下でも有数の米どころです。高い品質を守るために検査員もがんばっているんだよという思いが伝われば幸いです。(征矢大士)

今月号のお楽しみパズルに届いた1枚のハガキ。追加の切手がたくさん貼ってあるなあと思ったら、昭和54年の年賀ハガキでした。当時のハガキ代は20円。もちろん郵便番号は5ケタ。大事にとっておいたものなのか、片付け中に出てきたものなのかはわかりませんが、私だったらそのまま捨ててしまいたいですが、1枚のハガキも無駄にせず切手を貼って言葉を届けてくださった気持ちが素晴らしいなと感じました。(高橋あや子)

あぐりスクール 参加者大募集!

「いただきます」の
向こう側へ



第16期生

JA上伊那では毎年『食』と『農』をテーマに、小学生を対象としたあぐりスクールを開校しています。上伊那の小学生の皆さんに、『いただきます』が言える子に育てほしい。そして『食』の背景にある大切な『農』に実際にふれて感じて欲しい。そんな願いを込めて今年もJA上伊那のあぐりスクールが開校します!

実施期間 2021年 **5月~12月**の毎月1回

入校料 年間 **7,000円**

- ・教材として JA グループのこども雑誌『ちやぐりん』の6月号から1月号までの購読料を含みます。
- ・参加児童の傷害共済掛金を含みます。
- ・保護者の方、または同居のご家族がJA上伊那の正組合員または准組合員の場合、入校料を6,000円とします。



年間スケジュール

回	日時	場所	カリキュラム	内容
1	5月22日(土) 9:00~11:00	伊那市内 圃場	・開校式 ・田植え ・りんごの摘果	ついに始まったあぐりスクール!お田植えとりんごの摘果を体験しよう。
2	6月12日(土) 9:00~10:00	JA菜園	・さつまいも 植え付け	さつまいもを植えよう!ホクホクでおいしいさつまいもが出来ますように。
3	7月24日(土) 8:30~10:30	伊那市内 圃場	・りんごの袋かけ ・プランター野菜 づくり講習	りんごの袋かけ体験と、お家で出来る野菜づくりを学ぼう。これで君も立派な農家だ!
4	8月7日(土) 9:00~11:00	上農高校	・上伊那農業高校 特別授業	上農高校で特別授業。普段の生活ではできない体験を高校生のお兄さんお姉さんに教えてもらおう。
5	9月25日(土) 9:00~11:00 【収穫日】	伊那市内 圃場	・稲刈り	いよいよ稲刈りの時!5月に植えた小さな苗がどうなったかな?鎌を使って稲刈りを頑張ろう。
6	10月16日(土) 9:00~11:00 【収穫日】	JA菜園	・さつまいも収穫 ・焼き芋づくり ・りんごシール貼 り	おいしい焼き芋とつくろう。焼き芋の後は、りんごにシールを貼って、自分だけのりんごを作ろう!
7	11月20日(土) 9:00~11:00 【収穫日】	伊那市内 圃場	・りんごの収穫 ・プランター講習	自分だけの模様入りのりんごがきれいにできているかな?そして、プランターの次の準備をしよう。
8	12月19日(日) 9:00~12:00	JA本所	・しめ飾りづくり ・開校式	しめ飾りを作って家に飾ろう!5月からの思い出を振り返りつつ、終了証書をゲット。

対象者 上伊那の小学生新3~6年生(現2~5年生)

募集定員 先着 **50人** (定員になり次第締め切ります)

募集期間 **3月15日(月)**
~4月16日(金) まで

その他

- ・毎回、JA職員などスタッフ20人程度が対応し、安全管理に努めます。
- ・参加お申し込みをいただいた方には、後日くわしいご案内を送ります。

お申し込み 入校料と申し込み用紙・保護者同意書をJA本所、または各支所窓口へご提出ください。申し込み用紙はJA本所、または各支所にあります。JA上伊那HPからもダウンロードできます。

※天候・その他の事情により、日程・内容等を変更することもあります。
※【収穫日】の授業については天候により日程が前後する可能性があります。予めご了承下さい。
※第3回に家庭菜園セット(プランター・培土等)を配布致します。

お問い合わせ JA上伊那 総務企画部 あぐりスクール事務局 TEL.0265-72-6224