

『みんなのために あなたといっしょに』

る RURAL らる

今月の特集

る～らる300号のあゆみ
～誌面で振り返る る～らるの移り変わり～

5

Vol.300
2021 May

 JA上伊那

JA上伊那HP 



日輪を指す (鈴木 真さん || 辰野町)



常勤監事
西村 篤

責任

P. ドラッカーは経営の本質は「責任」と言っている。
昭和19年10月特攻の父と言われた大西瀧治郎中将は第1航空艦隊司令長官に就任した。着任時に手元にはほとんど航空戦力は残っていなかった。航空機による体当たり攻撃がどれほど愚かな作戦なのか大西長官が1番良く分かっていた。長官は語る、「もう戦争は続けるべきでない。しかしここで敵を追い落とすことができれば不利な条件でも講和に持ち込める。特攻をもってフィリピンを最後の戦場とす。日本民族がまさに滅びようとする時、身を挺してこれを防いだ若者たちがいたという歴史の残る限り、後の世に日本民族は再興する」

昭和19年10月25日神風特別攻撃隊は大西長官の命令で史上初めて敵艦へと突入した。大西長官は「特攻は日本の作戦指導がいかにまずいかを表している。統率の外道だ。自分の死後100年たっても自分のやったことを誰も理解しないであろう」

昭和20年8月16日大西長官は全ての責任を背負い切腹した。多くの若者を死に追いやった償いとして介錯をつけずに、夜半から自らの血の海で、すさまじい苦痛に苦しみながら17日の日の出とともに絶命した。多くの若者を死に追いやりながら、敗戦後ものうのと生き延びた高級将校たちの中、特攻命令を出した者としての「責任」を果たした。後を追おうとした部下に大西長官は言う「生きよ、生きて新しい日本をつくれ」大西夫人はその生涯を閉じるまで、特攻隊員の家族や慰霊活動に全てを捧げ尽くした。



イチゴの状態を確認しながら収穫する笠松さん



赤く染まった食べ頃のイチゴ

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。ホームページからも見られるので、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/>

二次元コードから簡単アクセス!



真っ赤なイチゴを手に笑顔の笠松さん

農業に

夢中!!

伊那市西箕輪
かきまっただかし
笠松崇志
さん(29)

笑顔が1番の やりがい!

CONTENTS

May 2021 Vol.300

| | |
|---|----|
| 農業に夢中!! 笑顔が1番のやりがい! 伊那市西箕輪 笠松崇志さん | 2 |
| 特集 る～らる300号のあゆみ | 4 |
| TOPICS&LEVEL 昨年の報告踏まえ令和3年度へ向け意思統一... 各生産部会で総会開催 ほか | 8 |
| 我が家のけんキッス! 今も輝いて... | 12 |
| ALL GREEN ナスの栽培について ブドウの芽かき作業について | 14 |
| なくてはならないJAへの道 | 16 |
| Enjoy LIFE 食の思い出と我が家の味 | 18 |
| 商品紹介 エーコープ らっきょう酢 | 36 |

「逆境をのりこえて」
イチゴを始め、最初の年に台風19号でハウスが被害に遭い、初めて迎えた収穫期は新型コロナウイルス感染症予防対策のため休園するなど大変なことも多かった。笠松さんは「会社員とは違いその年の気候に合わせて自分で考えながらやっていかなければならないところがあるが大変」と会社員を経験したことがあるからこそ、その難しさを感じている。しかし、「自分が考えてやった分だけいいものが収穫でき、皆さんに喜んでもらえることが1番」とやりがいを話している。

「みはらしいちご園」では今年、食べ放題ではなく、パックに摘み取って持ち帰ってもらう形に内容を変更し、新型コロナウイルス感染症予防をしながら営業している。お客さんからは「バックにどれだけ入るかというのが結構楽しかった」という声や「普段食べる量より多くイチゴを持ち帰ることができてよかった」など喜びの声も多くある。「食べ放題は中止となってしまっただけ楽しんでいただけで良かった」と笠松さんも嬉しそうに話した。

イチゴ狩りも新たな形で
「みはらしいちご園」では今年、食べ放題ではなく、パックに摘み取って持ち帰ってもらう形に内容を変更し、新型コロナウイルス感染症予防をしながら営業している。お客さんからは「バックにどれだけ入るかというのが結構楽しかった」という声や「普段食べる量より多くイチゴを持ち帰ることができてよかった」など喜びの声も多くある。「食べ放題は中止となってしまっただけ楽しんでいただけで良かった」と笠松さんも嬉しそうに話した。

毎日の見まわりが大事
虫や病気の発生には特に気を付けているという笠松さん。ハウス栽培のため1度虫や病気が発生してしまうとすぐに全体に広がってしまうのでいかに病害虫の発生を早く見つけ抑えていくかがカギとなる。また、発病の1番の原因となるのはイチゴがベッドと呼ばれる畝の部分に乗ったままの状態だ。イチゴにも生えてくる向きがあるため、新しく出てきた芽が内側に向いているとイチゴ自体も内側に実を着け畝に乗りやすくなり、そのままにしておくと熱と水気により腐りやすくなる。そのため、ベッドより外側にイチゴを出すことも病気を予防するためには大事な作業だ。今年も新型コロナウイルス感染症の影響もあり例年に比べ入園者が減少。普段なら食べ放題で消費される分の収穫作業に追われているが、その中でも毎日ハウス内を見てまわり、苗の状態やイチゴの様子に目が行き届くように気を付けている。

伊那市西箕輪のはびる農業公園「みはらしファーム」内にある「みはらしいちご園」で出迎えてくれたのは笠松崇志さんだ。実家が農家だったことから小さい頃から農業が身近だった。上伊那農業高校を卒業後、信州大学農学部に進み果樹について学んだ。その後はJA上伊那で果樹担当の指導員として活躍。JAを辞め1度は会社員となったが、父からの紹介もあり1昨年からはイチゴ栽培を開始。現在はハウス2棟で「紅ほっぺ」「章姫」「女峰」の3品種のイチゴを笠松さんと弟がメインとなって栽培している。

るるるのあゆみ

誌面で振り返るるるるの移り変わり

話題・できごと



上伊那管内であった旬の農作業風景やJA関連のイベントをたくさん紹介してきたコーナーです。記事の多くは広報担当が各地へ出向き撮影、取材を行い、文章の構成まで行っています。

200号からはカラーになってより見やすくなったわ。



あやや

約200人にもおよぶ農家さんが登場したよ!



べいくん

上伊那の農家が登場し、これまでの思い出や農業への取り組み、これからの未来に関してなど、広く『農』に対してその人が考えることを紹介してきたのが『農の標』です。

農の標



巻頭特集

るるるの巻頭は箕輪町上空から伊那方面を望む上伊那の空撮からスタートしました。その後は『原風景・上伊那の四季』、『ふるさと歳時記』を経て現在は農家さんにスポットを当てた『農業に夢中!!』を連載しています。



創刊号は上伊那の空撮

ふるさと歳時記

ふるさと歳時記は34号~198号まで続いた長寿企画だよ!



ナカちゃん



農業に夢中!!



原風景・上伊那の四季

表紙



2004年3月 94号



2003年1月 80号



2002年8月 75号



1999年3月 34号



1996年6月 創刊号

ほかいびと



「ほかいびと」は「かみいな歴史探訪」の続編で井上井月とその映画を紹介しています



めばえちゃん

かみいな歴史探訪



上伊那にゆかりのある保科正之公を大河ドラマにとの運動が上伊那で高まったことから158号から連載がスタートしました。16回にわたり正之公の足跡をたどりました。

この人 この道



ユニークな取り組みや趣味など農業以外に力をいれている人を紹介してきたコーナーです。十人十色。文化刺繍や三味線、書道など数えきれないほど多くの取り組みを紹介しました。

今も輝いて...



「人往来」「この人この道」「人生ひとすじ」「今も輝いて...」と移り変わりました



四季折々 たべもの日記



生活班 NAVI

連載していたふるさと散歩道や掲載レシピを各1冊にまとめました



めばえちゃん

わたし流 元気食



本になりました!



上伊那の 食物語



フレッシュ トーク



ふるさと散歩道

平成14年に教育文化活動の一環で発刊されたのが「母から娘に伝えたい、上伊那の郷土料理」です。その第2弾として平成17年に上伊那地域の農村文化、地域資源の再発見をテーマに「上伊那たずねある記」が発刊されました。

「JA上伊那広報誌『るるる』は1996年6月に創刊し、本号をもちまして300号を迎えました。約25年という長い歴史の中でコーナーも時代とともに新しくなったり、名前を変えて続いたりした様々です。今回の特集では創刊号から300号にいたるまでの『るるる』の移り変わりを歴代の広報担当者のキャラクターとともに振り返ります。

そして…

300号

「あ〜らる」が300号を迎えられたのもひとえにご愛読いただいているみなさま、取材に協力いただいたみなさまのおかげです。ありがとうございます。

これからもJA上伊那の出来事や旬な話題、お得な情報などを皆さまにお伝えしていきますので今後ともJA上伊那広報誌「あ〜らる」をよろしくお願ひします。

これからもよろしくお願ひします



営農便り

なくてはならないJAへの道



北から南から

「情報連絡員」は「北から南から」の前身です



やさしい野菜づくり



我が家のげんキッズ!

ひろがる夢 未来へ架ける虹

ぼくとわたしの夢ときめき

なるなる成美の気になるJA!

成美のJA上伊那おいしいな!



元気な子ども達のコーナーです

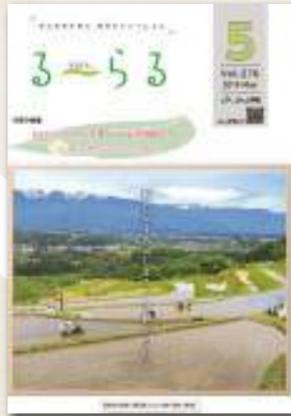


現在連載中の『我が家のげんキッズ』。保育園から小学生までを対象にしていますが昔は中学生や高校生にも出演していただき、将来の夢を掲載していました。

成美さん♪



伊那市を拠点に活動するタレント成美さんとのコラボ企画もありました。上伊那の生産者や農畜産物を明るく、楽しく紹介してもらったり、JA上伊那の気になることを紹介してもらいました。



あ〜らるの取材風景

ぐる〜とJA施設めぐり



裏表紙



我が家の金庫番



180号 2ページにバージョンアップ!



168号 あぐりスクールが1ページで連載開始

200号 初代キャラクター、ナカちゃん登場。

あぐりスクール



そやっちとリーちゃんは「あ〜らる」や「あ〜らるコミュニティ」などの制作のため、取材にでたり、編集作業を行ったり。今回はちょっとだけ制作の様子もお見せします。

上伊那管内の飯田線各駅探訪シリーズ



ぐるっと上伊那 職場紀行



ふるさと再発見! (全14回)

「食」と「農」をテーマに上伊那の小学生を対象とした『あぐりスクール』の様子を伝えるコーナーが168号からスタート。200号からは編集担当やスクール担当の職員がキャラクターになって登場しました。



オープンを迎えた「ファームテラスみのわ」



ピザをテイクアウトで販売

▶ 農産物直売所「ファームテラスみのわ」オープン
(株)グレースのキッチンカーも本格稼働

J A上伊那が指定管理者となった農産物直売所『ファームテラスみのわ』が箕輪町大出の広域農道沿いにオープンしました。4月3日には直売所を含む複合施設『みのわテラス』でグランドオープンのセレモニーが行われました。指定管理者を代表して御子柴茂樹組合長は「生産者には楽しんで出荷してもらい、地域の皆さんには地産地消を目的として購入してもらえる施設にしていく」とあいさつ。テープカットで盛大にオープンを祝いました。『ファームテラスみのわ』にはこの日多くの客が訪れ賑わいを見せました。

また、同日(株)グレースが運営するキッチンカーも本格稼働を迎えました。新型コロナウイルス感染症拡大によるイベント等の減少の影響を受け、自らイベントに出向いて料理を楽しんでもらいたいとの思いから『グレースダイニングサービス』のブランド名称で新しい営業スタイルを確立しました。この日は『みのわテラス』の一角でピザやグレース名物のたたきごぼうを販売。購入した客はグレースの味をテイクアウトで味わいました。

▶ 昨年の報告踏まえ令和3年度へ向け意思統一
各生産部会で総会開催

3月下旬から4月にかけて、J Aの各生産部会の総会が開かれました。令和2年度の事業報告や令和3年度の事業計画の確認、生産者の表彰などが行われました。



多くの表彰が行われた花卉部会 (3/24)



令和2年度の報告を確認する酪農部会 (3/26)



令和3年度の計画で意思統一する野菜部会 (3/30)



日本穀物検定協会の食味ランキングで「特A」をとった米穀部会 (4/2)



慎重な審議が行われた果樹部会 (4/5)



挙手で議案に賛成するきのこ部会 (4/16)

▶ 今年も定植時期迎える
JA上伊那出荷販売額1位の『白ネギ』

J A上伊那の出荷する野菜の中で最も販売額の多い白ネギの定植が4月6日に、駒ヶ根市赤穂の農業組合法人北の原で行われました。組合員は専用の農機具を使用し、掘り起こされた溝に苗を植えていきました。北の原では3月25日から定植を始め、この日が2回目。収穫時期が集中しないよう約1週間ごとに定植し、1回に約1.5ヘクタール、4回に分けて計7.1ヘクタールの定植を行いました。J A上伊那では今年、販売額5億5,000万円を目指しています。



専用の農機具を引き苗を植える様子

▶ 高品質な大麦の栽培に向けて
米穀部会南部地区で栽培指導会開催

J A米穀部会南部地区と上伊那農業農村支援センターは4月6日に駒ヶ根市北の原の圃場で令和3年産大麦の栽培指導会を開きました。駒ヶ根市、飯島町、中川村、宮田村の生産者約45人が参加。同センターの平出有道技師が、これまでの天候と生育状況から出穂が平年より8日ほど早いことや追肥、病害虫対策、収穫の適切な時期などについて説明しました。J A上伊那全体では今年度173ヘクタールで栽培し、606 tの収穫を見込んでいます。



平出さん(手前)の説明を聞く参加者

▶ 高品質を維持し消費者へ
アスパラガスの収穫・出荷最盛期

J A上伊那管内で主力野菜のアスパラガスの出荷が最盛期を迎えています。駒ヶ根市市場割の坂嘉代子さんは出荷前日に収穫、出荷調整を行い、当日の朝切り戻し、吸水作業をした後出荷。1日で多い日には1200束(1束100グラム)を出荷しています。坂さんは「毎朝4時前後から作業を行い7時までに出荷しなければならぬので大変」と苦労を話しますが、「このひと手間が品質を高める重要な作業となるため手は抜けない」と意気込みました。



アスパラガス束ねる坂さん

▶ 支所業務の一部を集約
共済部契約管理センター始動



パソコンに向かい業務に励む職員

J A共済部は本所に契約管理センターを新設しました。これまで各支所の担当者が行っていた、自動車共済契約者への免許情報の確認や期日の案内、保障内容の確認業務を行うほか、長期共済契約者への掛金入金情報の連絡なども行います。また、窓口担当者やライフアドバイザーに利用者へ最適なアドバイスができるよう、情報提供なども行います。田畑雅士センター長は「それぞれの支所と連携を密にとり、支所、利用者両方を支えられる仕事をしていきたい」と決意しました。

▶ 新たに3商品が仲間入り

酪農家のおもてなし牛乳使用商品に認定証交付

J Aなどでつくる上伊那地域酪農協議会は、地域の若手酪農家が企画、開発した『酪農家のおもてなし牛乳』を原料に使う商品に認定証を交付しています。今回新たに箕輪町のみわ加工株式会社がつくる『テラスぷりん』と『テラスろうる』、駒ヶ根市東町の株式会社アローブの『kuusおもてなしロールケーキ』の3商品を認定。認定商品は7商品となりました。4月19日には認定証授与式を開き、同協議会の下村篤協議会長が代表者に認定証を手渡しました。



認定を受けた代表者（中央2人）と協議会関係者

▶ 特殊詐欺を未然防止

伊那警察署から感謝状

J A西箕輪支所と同支所管内に住む小松茂成さん（68）に4月20日、伊那警察署の土屋秀夫署長から女性への特殊詐欺被害を防いだとして感謝状が贈られました。ATMの前で電話をしながら慌てた様子で操作する女性を発見した小松さんは職員へ伝え、事情を確認。「未請求の還付金があるから手続きが必要だ」などの内容から同署に通報しました。西箕輪支所の岩下次長は「地域密着型の組織として、お客様との関係を大事にしながら特殊詐欺被害防止に注視していきたい」と話しました。



感謝状を受け取ったJA職員と小松さん

▶ 管内最初の田植えが始まる

もみ播きから収穫まで自分たちで

伊那市手良の(株)中坪ノーサンで4月21日に田植えが始まりました。借り受ける水田が多いため毎年4月下旬から田植えを行い収穫時期が集中しないようにしています。同社では3月21日にもみ播きをし、温度管理を徹底しながら育苗。登内美穂代表は「日中気温が高い日が多かったが、朝晩冷えたので霜にやられないよう気を付けた」と話しました。同社では6月10日頃までに32ha、約300枚の水田の田植えを行う予定。管内では5月中下旬に田植えの最盛期となる見込みです。



曲がらないよう丁寧に田植えする登内代表

▶ 『伊那華のシリーズ』に新商品

『伊那華の信州のいちごワッフル』発売

J Aは4月28日に地元農産物を使用したプライベートブランド『伊那華のシリーズ』から、『伊那華の信州のいちごワッフル』を新発売しました。『伊那華の信州のいちごワッフル』はセミドライ加工した上伊那産の夏秋いちご『すずあかね』と小麦『ハナマンテン』を100%使用し、程よい甘さのもっちり食感なワッフルが完成しました。高級感のあるパッケージにもこだわりました。価格は160円(税込)でJ A直売所や管内A・コープ店、ファミリーマートJ A店などで販売しています。



商品をPRする御子柴茂樹組合長(中央)と職員



事業報告を確認する総会の様子

▶ 巣ごもり需要で販売高増加

令和2年度生産者直売部会定期総会開催

J A営農経済部と生産者直売部会は4月7日に本所で令和2年度の定期総会を開きました。部会役員やJ A職員17名が出席し、令和2年度事業報告や令和3年度事業計画などについて説明しました。令和2年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、休業を余儀なくされた直売所はあるものの、巣ごもり需要の影響で好調に推移。A・コープ店やファミリーマートJ A店などを含めた19店舗合計での販売高は前年対比110.8%と前年を上回りました。

▶ 丁寧に育苗し生産者へ

育苗センターで水稲育苗作業

4月10日から上伊那管内の育苗センター（中部・北部・南部）で水稲育苗作業が行われました。箕輪町の北部育苗センターでは、コシヒカリを中心に3品種を播種。1日に育苗箱約6,500枚の種まきを行い、出芽室で3日間保管。芽が出てきたところで委託育苗ハウスや農家へと供給されました。同センターの職員は「1つひとつ同じように播種するのは大変だが、丁寧に作業した。農家の反応が楽しみ」と笑顔で話しました。



専用の機械に種もみを入れる作業員

▶ 自然との共生を目指し連携協定延長

JA、東京大学、飯島町

J Aと東京大学大学院農学生命科学研究科、飯島町は4月14日に飯島町役場で絶滅危惧種のミヤマシジミの保全とソバの振興を目的とした連携協定を3年間延長しました。この協定は2018年8月6日に締結され連携を深めてきました。延長にあたって御子柴茂樹組合長は「この研究成果を普及させ全国に伊那谷の農業をアピールしたい」と決意しました。今後は、飯島町を自然と共生するモデルタウンとするという最終目標に向けさらに調査、研究を進めていきます。



協定を結んだ御子柴組合長(右)ら

▶ 工事完了祝い来所者へ記念品配布

JA上伊那箕輪町支所グランドオープン

J Aが進めていた箕輪町支所の工事がすべて完了し、4月15日にグランドオープンしました。新築工事は2019年度からの「長期構想・3ヵ年計画」の支所整備の一環です。2020年7月6日に新支所が完成し、旧支所は2021年3月末までに駐車場として整備が完了しました。この日は午前9時より先着100人に記念品として『酪農家のおもてなし牛乳』を配布しました。来所者は「きれいになった」「入口の階段がなくなり、高齢者の方も入りやすくなった」と笑顔で話しました。



支所入口で記念品を受け取る来所者

健康情報局



みずず診療所 理学療法士 岩波恭平

今月の情報は 認知症 について

今回のテーマは認知症についてです。今の日本は65歳以上の方が占める割合は28%を超え、世界でもトップの超高齢社会です。そのため認知症が社会問題にもなっており、周りにも「私は認知症かしら?」と悩んでいる方がいらっしゃるのでは、このテーマにしました。

まず認知症とは「いったん正常レベルにまで発達した知能が、何らかの原因で不可逆的に低下するもの」と定義されています。認知症は様々な原因から生じますが特に高齢化と関係の深い病的現象によるものを総称して老年性認知症と呼び、65歳以上の5~6%になるとされています。しかし記憶能力そのものは認知症がなくとも加齢とともに低下します。そこで、「正常な」記憶低下と認知症症状との違いを紹介しようと思います。

| 正常な記憶低下 (物忘れ) | 認知症に特徴的な物忘れ |
|-----------------------------------|---|
| 生理的な脳の老化による | 脳の病変による |
| 体験の一部(些細な事)を忘れる 忘れても別の機会に思い出せる | 体験の全部を忘れ、思い出せない 記憶が連続線ではなく孤立した点の集まりになってしまう |
| 物忘れを自覚しており、予防措置がとれる | 物忘れを自覚しておらず、予防措置がとれない |
| 日常生活には支障がない | 日常生活に支障をきたし介護を必要とする |



このように、認知症の記憶障害は本人が自覚できないことが加齢による物忘れとの違いの1つとしてあり、わかりやすいと思います。老年性認知症と大別して呼んできましたが、実はこれには様々な型があり、代表的なものとして2つ紹介します。1つ目が血管性認知症。これは脳血管障害によるもので急に発病し段階的に進行する特徴があります。そしてもう1つがアルツハイマー型認知症です。これは大脳が全体的に萎縮していくもので発病時期が不明瞭でなだらかに進むという特徴があります。

これらにならないためにはどのような対処法があるのか。認知症の型の診断に対しては進歩が見られてきており、予防は型によって異なります。たとえば血管性認知症は高血圧や糖尿病など血管の健康を損なう身体疾患を予防・治療することにより、血管障害の発生リスクを下げる事が望めます。また近年ではこの「良い生活習慣」(バランスの取れた食事や運動習慣)を身につけることはアルツハイマー型認知症の予防にも有効である事が示唆されています。

残念ながら認知症の根本的な治療はなく数種類の抗認知症薬が使用されていますが、その効果は限られています。しかし悪化を防ぐには早期発見が重要であり、家族の気づきから受診につながる事が多いです。新型コロナウイルス感染症により会えなくなっている人もいますが今一度、家族との交流により心の健康を維持することを考えてもらい、そばにいる家族の大切さに気づけてもらえればと思います。



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 旧アイバル)
 ☎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(5月14日~6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。

| みずず診療所 ☎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 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) 唐澤(第4週)(内科) |
| 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 | | | | | |

我が家の げんキッズ!

【伊那市美篤】
 (順也さん、理恵さんのお子さん)
 白鳥 透也くん(6歳)
 ゆうが 裕雅くん(4歳)



野球大好き！仲よし兄弟♪

透也くんは4月から小学校1年生。新しいお友達と仲良くなるために元気に通っているよ。プールは4歳のときから通っていて、今は水に顔をつけたり、パタ足の練習を頑張っているんだ！けん玉や将棋も得意だよ。裕雅くんは最近補助輪なしで自転車に乗れるようになったんだ。工作も大好きでよく作るのは紙ヒコーキ。武器や鳥もつくれるんだ！2人とも将来の夢は野球選手になること。お家の庭でお父さんやお母さんにボールを投げてもらってカーン☆とカッコよく打つ仲よし兄弟だよ！

両親からひとこと
 いっぱい遊んで、元気に大きく育ってね。



会社の入り口にて

片桐さんは東京の大学を卒業後、「長男だから帰ってこい」と父親に諭されて東京に未練を感じながらも飯島町に戻り南信精機製作所に入社しました。その頃に出会ったのが現在も続けているゴルフです。当時のゴルフはまだ大衆化しておらず、上伊那では練習場がいくつしか出来始めた頃です。先輩ゴルファーから手ほどきを受け、休日には黙々とボールを打った片桐さん。初ラウンドでは思った通りにボールが飛びませんでした。唯一のナイスショットが出たときは嬉しく、おもしろいと感じたそう。先輩からは、スコア無視でマナーを徹底的に教えられ、「紳士のスポーツであるから常に礼儀正しく、人に不快感を与えない。ルールは知っていて当たり前、自信がない時は自分に不利な判定を下すべし。上達の術は練習量あるのみ」との指導を受けてきました。「私の会社経営方針は、挨拶・品質最優先・自己

片桐さんが会長を務める株式会社南信精機製作所は、60年前に父親が創業しました。精密部品の加工から始まった会社は、その後幅広く技術を蓄積し、現在は自動車に搭載される精密部品が主体です。自動車のEV化・自動運転の開発が進む中、南信精機は新製品開発で多忙です。

今も輝いて...

ゴルフと会社経営はつながっている
 飯島町 片桐光繁さん(76)

研鑽の3つに重点を置いている。挨拶がきちんとできればお互いの信頼関係が上手いきお客様からも好感を受ける。品質が良ければお客様に信頼され、社員が自信を持つ。自ら学べば自分を成長させる。この3つは先輩から教えられたゴルフの基本精神と共通する」と片桐さんは話します。

ゴルフは4人1組でプレーするスポーツですが、片桐さんは様々な方とゴルフを楽しんでいます。「お客様とのプレーは気を使うが、大自然の中で爽快なショットが出ればお互いに称え合い、和やかな話が生まれ、難しい商談もスムーズに進む。知らない者同士のプレーも、自己紹介が終わって第1打を打ち終われば楽しい会話が始まり、友達同士のプレーでは、足の引っ張り合いもあって和気あいあいとした1日になる」と話します。

ゴルフは現在多くの人に親しまれ、16年のリオ五輪から競技に復帰。日本各地でジュニア育成が進み、プロ・アマ共に日本人選手が世界で活躍しています。「4月の松山英樹選手のマスタース優勝は、ゴルフファンにとっては無上の喜び。ゴルフは高齢でも楽しめるし、健康維持には持って来いのスポーツなので楽しいと思ったらぜひ続けてほしい」と話す片桐さんです。

会社で設計・製造・販売する部品





ナスの栽培について

営農経済部
南部営農センター
清水悠太



5月に入り野菜苗の定植が本格的に始まってきました。ナスは5月中旬下旬に定植し、秋の降霜時まで収穫が可能です。長期間の栽培になりますので土作りや追肥の回数など栽培のポイントを確認し、「おいしく」「長く」収穫を楽しみましょう。

- ・施肥10㎡あたり
牛ふん堆肥 20kgまたは50ℓ
やさしいN52号 600g
- ・炭酸苦土石灰 1.5kg
- ・畝幅 150〜180cm
- ・株間 70〜90cm

定植

定植適期苗は一番花のつぼみが膨らみ茎葉ががっちりしたものを選びましょう。



若苗定植は過繁茂になりやすく、老化苗は発根が遅れ活着不良になりやすいです。

ナスは寒さに弱いので定植時期は晩霜の心配がなくなった5月中旬から下旬の最低気温が10℃以上になってからにしましょう。マルチは土壌に適度な水分がある状態で定植1週間前までに張り地温を十分確保しましょう。定植直後は仮支柱を立て風によられないようにします。

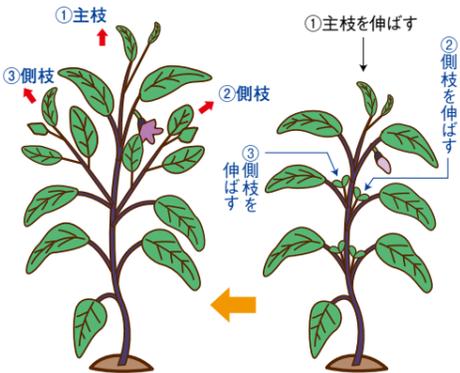
畝幅、株間は上記の通り広めにとり光がよくあたり風通しの良い畑にしましょう。また排水性の悪い圃場では根張りが悪くなったり病害のリスクがあるので高畝栽培をしましょう。

定植後の管理

植えつけ後は、脇芽の除去、整枝仕立て、支柱立て、追肥等の作業があります。

仕立ては3本整枝を基本とし一番花直下の2芽を伸ばし主枝との3本整枝にします。それ以下の脇芽は除去しましょう。

3本整枝の仕立て方



支柱は3本の枝が垂れないように誘引しましょう。枝が垂れると樹勢の低下につながります。ナスの枝は折れやすく果実は傷つきやすいのでイボ竹やキュウリパイプを使用し誘引してください。

追肥・灌水

ナスは多肥を好む作物です。肥切れを起こさないように早めに行いましょう。

1回目は初期の収穫から畝間に「やさしい追肥N30号」を10㎡あたり20g散布し、以降2週間おきに散布

してください。
灌水は少量多灌水を基本として乾燥を防ぎましょう。高温乾燥状態が続くと果実が固くなります。特に梅雨明け後は高温になりやすいので敷きワラをすると良いでしょう。

更新せん定

更新せん定は良質な秋ナスを収穫するためにあります。時期は8月上旬までとして各枝の強い芽が残るように頂点から3分の1から2分の1の長さを切り戻してください。



その後追肥と灌水を十分行い芽の伸長を促します。せん定後1カ月半ほどで収穫が始まります。



ブドウの芽かき作業について

営農経済部
北部営農センター
笠井拓真



●芽かきについて

近年のブドウ人気もあり上伊那でもブドウ栽培者が増えてきました。そこで今回は重要だが意外と忘れがちな芽かき作業について説明したいと思います。

気温の上昇とともにブドウの芽も膨らみ展葉（葉がつくこと）し、さらに花穂も現れ新梢は伸びていきます。冬季のせん定で発生する新梢数はある程度調整されていますが、発芽した新梢をすべて残しておくとも栄養が分散し、伸びが悪くなり、込み合っつて棚面が暗くなることで結実不良や果実品質低下、病害虫の発生につながり、高品質な房を収穫しにくくなってしまう。最適な樹勢に導くことが重要で、そのためにも弱い新梢や強すぎる新梢をかきとり芽の勢いを揃える芽かき作業が必須になります。

展葉7枚目前後までは昨年の貯蔵養分で生育しており、早い時期の芽かきは養分の浪費を防ぎ、生育を促進させる効果があります。ただし、早すぎると晩霜害や風害などの気象

災害や、一挙に行くと残った新梢が無駄に成長し、花が落ちてしまったり品質低下の恐れがあるため新梢の勢いを見ながら2〜3回に分けて行いましょう。



極端に強い芽は落として芽の勢いを揃える

また、近年多く栽培されているシャインマスカットは花穂をもたないものもあるため花穂を確認でき次第行うよう注意が必要です。仕立て方によって管理の方法が異なりますので、次のポイントを抑えて行いましょう。

●長梢せん定

1回目は展葉2〜3枚目頃に行い、不定芽や副芽などをかく。

不定芽・結果母枝の芽以外から発生する芽。

副芽：1つの芽から複数の新梢が発生した場合、最初に発生した芽（主芽）に対して、遅れて発生した芽。



●短梢せん定

展葉4〜5枚目頃には花穂の良否が確認できるため、この時期から行う。原則として1芽座1新梢でなるべく基部の芽を利用し、新梢間隔を20〜25cmに調整する。芽座基部の芽の方が樹勢は弱いので、作業が遅れると基部の芽を使いにくくなるので注意が必要。また、1つの芽から同勢力の新梢が2本発生している場合は、なるべく早く1本にし、このときかきとるよりもハサミで切り取ると、残したい芽がかけにくくなる。

初期の生育を揃え、いい房が収穫できるように今後の管理も進めていきましょう！



なくてはならないJAへの道



コメリ・インショップ Part2

JA上伊那では2020年3月1日より、大手ホームセンター「コメリ」との協業を行っています。兼業農家の方でも休日や仕事帰りに資材を購入したいという要望に応えた取り組みです。現在、「コメリ」は上伊那管内に8店舗あり、JAの肥料や農薬、農業資材などが購入できます。

Vol.2で辰野店を紹介しましたが、今回は上伊那管内8店舗の中で最も組合員の利用が多い伊那店の市川雄士店長にお店の中を紹介していただきます。



コメリ伊那店 市川雄士店長

先にもありました通り、上伊那地域のコメリ8店舗の中で最も組合員の利用が多い店舗がこの伊那店です。特に東部支所や美篤、手良支所管内の方に愛顧いただいております。



コメリ伊那店



●肥料
店舗正面の外売りにご用意しております。JA取扱商品の中で一番売れているのがこの「オンリーワン」です。また、多くの方に支持をいただいている「N552」など豊富に取り揃えております。

▶オンリーワン
1度にも多くの数を買われる方もいますので在庫は確保しております。気軽に店員までお申しつけください。



園芸農薬コーナー

●農薬
店内に入りまして左側に農薬コーナーがあります。



JA 上伊那取扱商品 POP

協業前より2.5倍の広さを確保しました。もちろん毒劇物も取り扱っております。必要な商品がございましたら取り寄せも対応しております。

また、店内のJA取扱商品にはわかりやすいように緑色が特徴的なPOPが棚についていますので参考にしてください。



資材館にある伊那店の水稲農薬売り場

伊那店の水稲農薬は別棟の資材館にて販売しています。辰野・上牧・駒ヶ根福岡各店では、水稲農薬を農薬売場の近くで販売しています。



農業アドバイザー 加藤雅一さん

●農業アドバイザー
コメリは新しく農業アドバイザーという専門の店員を配置しました。現在は上伊那地域全体を1名で管轄しています。



店舗内で農薬販売している様子 (上牧店)

私たち農業アドバイザーはJAの営農指導員とは業務が異なります。JA取扱商品やコメリ商品の肥料、農薬、農業資材の使い方や適正な農薬の量、時期、選び方をアドバイスする店員です。他にも店舗の店長を対象に商品研修などを行い、農業知識の向上に努めています。常に伊那店にいるというわけではないので直接対応できないときは電話等でお知らせいたします。お客様の利便性の向上や農業の省力化、低コスト化に努めていきますのでよろしくお願ひします。

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

年金プレリウド 倶楽部のご案内

年金プレリウド倶楽部とは、55歳以降年金受給権発生日までの間で、将来の年金受取口座をJA上伊那に指定予約していただいた方々による参加型メンバーズクラブで、年会費無料です。

●会員特典
①年金請求時のお手続きをJAがサポートいたします。

②定期貯金・定期積金の金利を上げさせた商品をご利用いただけます。

③各種開催イベントにご参加いただけます。

●今だけ特典
新規会員登録で、除菌アルコールスプレープレゼント！
(先着200名様5月31日まで)

年金プレリウド倶楽部の新規会員登録のお手続き、お問い合わせは、お近くの金融窓口または渉外担当までお気軽にご相談ください。

今だけ！プレゼントキャンペーン！

2021年5月末まで

年金プレリウド倶楽部 新規申込者 先着200名様に…

除菌アルコールスプレー プレゼント



共済部から

4月より新登場！役立つ機能が充実の「JA共済アプリ」についてお知らせします。



●もっと便利に
①Webマイページへワンタッチアクセス
●WebマイページとID連携し、ご自身の加入内容の確認ができます。
●ご契約の住所・電話番号の変更などの異動手続きが可能です。

●もっと身近に
②JAへの連絡が手軽に
●契約情報をもとに、支所単位で契約JAが自動表示され、検索機能を使わずにすぐに連絡をすることができます。

●もっと便利に
③すぐに事故連絡 (いえ・くるま)
●災害時や交通事故時の事故連絡やレッカーロードサービスの手配が簡単におこなえます。
●Webマイページの契約情報やモバイル機能(カメラ・GPS)を使い、どの契約でどんな事故があったかをすぐに連絡可能です。

●もっと安心・満足に
④毎日の暮らしに役立つ充実したコンテンツ
●健康増進(げんきなカラダプロジェクト)をはじめ、お金・防災防犯・子育て・食等のお役立ちコンテンツへの閲覧が可能です。
●気になる共済の資料請求や掛金試算も可能です。



JA共済アプリはこれからも都度バージョンアップを行い、より便利に進化していきます。今なら、JA共済アプリダウンロードキャンペーンも実施中です。詳しくは共済LA(ライフアドバイザー)、最寄りの支所共済窓口にお問い合わせいただくか、QRコードより登録にお進みください。

生活班 NAVI

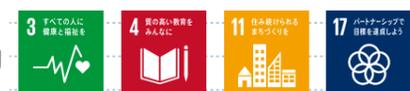
ひとりでは小さいけれど みんなで取り組んで大きな一歩へ
東部支所 組合員組織課 征矢和加奈

今年は桜の開花が早く、例年ですと見ごろを迎える時期に花が散ってしまいました。先日家庭菜園講習会を開催したところ「桜の花が散るころじゃがいもを植え付ける」という話があり、「じゃがいもの収穫も年々早くなっている、これも温暖化ということか」と改めて感じたところです。生活部会では昨年度から「SDGs宣言」し班別懇談会を中心に学習を進めているところです。持続可能な社会を築くために自分たちにできることを考え、仲間とともに実践していく年にしましょう。



2019年6月の懇談会の様子

私もできることを考え取り組んでいます。例えば職場へ水筒とお弁当を持参しています。ゴミやプラスチック消費の削減を意識し、小さいけれど地球環境保護につながればと思います。コロナ禍の影響で、「SDGs」の2030年の目標達成が危ぶまれています。安心して暮らしていける地球を子供や孫、次世代につなげる取り組みを、一人ひとりが心がけ大きな一歩にしていきましょう。



班別懇談会に参加しましょう！

5月下旬～7月にかけて各集落・班で班別懇談会を開催します。商品研修は「エーコープあげらく天」。出席奨励品となります。日程のご案内は各班長さんを通じてご案内いたしますので、最寄りの会場へ是非お出かけください。



リレーエッセイ 笑顔のこちそう

食の思い出と我が家の味

令和2年度 宮田支所 部会長 新谷喜久子



北信生まれの私の食の思い出のひとつは祖母と山の畑へ摘みに行きつくった二ラせんべいです。今でもときどき思い出してつくります。もう一つは今は亡き母や祖母が得意だったおやきです。これはうまくつくれないので里帰りした時の楽しみにしています。

上伊那に来てからは、地域の人や義母に教えてもらいながらいろいろ覚ええました。漬物はまだ勉強中です。

お盆のれんげナスや五平餅は我が家の大切な一品です。また、穏やかで機知に富んだ亡き義父の好物だったサトイモご飯も加わっています。

幸いなことに家の周りに畑がありますので、子どもが手を離れるころから野菜づくりも楽しんでいきます。自家栽培のトマトやキュウリの味は格別ですね。お茶の木もあり、お茶もつくります。家中に漂う新茶の香りが魅力です。

生活班で配布される野菜の種も食卓を豊かにしてくれます。

今回紹介する料理は職場で覚えたものです。仕事で帰りが遅くなる時や、留守をするときに子どもたちからリクエストが多かったもので、ポリウムがあります。ケチャップは子どもが楽しみながらアレンジしていました。



ポテトオムレツ (ダッチオムレツ)



作り方

- ジャガイモを角切りにし、茹でて少し形が残るくらいまでつぶす。
- タマネギをみじん切りにして炒める。その後ひき肉を入れて炒める。
- ②に①を加え、塩とコショウで味を調える。
- ボウルに卵をとき、三温糖と塩を加えて混ぜる。
- フライパンに米油を薄くのばし、卵を流し込む。しばらくしてから③を加え、かぶせるように折る。
- 皿に盛り付けケチャップをかけて完成。

材料 (1人前)

| | |
|-----------------|---------------|
| 卵(小) …………… 2個 | ケチャップ …… 適量 |
| 豚ひき肉 …………… 40g | 塩・コショウ …… 少々 |
| ジャガイモ …………… 50g | 米油 …………… 小さじ2 |
| タマネギ …………… 50g | 三温糖 …… 小さじ1 |



旬 クッキング

アスパラガスの肉巻き

箕輪町支所 組合員組織課 有賀智子



疲労回復、美肌効果、若返りも期待できるアスパラってすごい!!

ごはんのおかずやお酒のおつまみにピッタリ。旬のものを笑顔でおいしくいただきます☆

◆材料 (4人分)

| | |
|-----------------|------|
| アスパラガス …………… | 4本 |
| 豚バラ肉(薄切り) …………… | 200g |
| 塩・コショウ …………… | 適宜 |
| 片栗粉 …………… | 大さじ1 |
| サラダ油 …………… | 大さじ1 |
| 酒 …………… | 大さじ1 |
| みりん …………… | 大さじ1 |
| ④ 醤油 …………… | 大さじ1 |
| 砂糖 …………… | 小さじ2 |

◆作り方

- アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、塩適量を入れた熱湯で2、3分茹で、ザルに上げ粗熱をとる。
- 塩コショウした薄切り豚肉をアスパラガスの端から巻き、片栗粉を全体に薄くまぶす。
- フライパンに油を入れ中火で熱し、巻き終わりを下にして焼く。
- ③の肉に火が通ったら④を入れ照りがでるまで絡めながら炒める。
- 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。(トマトなどを添えるというどりがよくなります)



ケーブル TV で放送中!! ふるらるコミュニティ 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
5月13日(木)より
JA上伊那の動き ~4月~
5月20日(木)より
上伊那の農畜産物を使った料理(春)&かみま~る号

| | 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 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!



JA上伊那ふるらるコミュニティ <http://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/about/movie/>



今月の特集

上伊那の農畜産物を使った料理(春)&かみま~る号

5月20日(木)から放送!

上伊那で栽培されている今が旬の食材を使った料理を紹介します。また、運行2周年を迎えたかみま~る号の今の様子も取り上げます。

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) | 藤沢地区* |

※第1・3・5週目は片倉多目的集会所 13:30~14:30
第2・4週目は藤沢バス停横 13:00~14:30

JA上伊那 協同の成果

| (JAのうごき)令和3年3月 | |
|----------------|---------------|
| 農畜産物販売高 | 8億2,969万円 |
| 貯金高(平残) | 2,934億6,831万円 |
| 貸出高(平残) | 738億6,784万円 |
| 長期共済保有高(長期保障) | 9,834億2,634万円 |
| 購買品供給高(組織の状況) | 9億2,974万円 |
| 正組合員 | 15,407人 |
| 准組合員 | 15,811人 |
| 組合員戸数 | 25,457戸 |
| 出資金 | 81億8,616万円 |
| 固定資産(帳簿価格) | 77億3,146万円 |
| 職員数(臨時職員含む) | 758人 |

理事会報告 令和3年4月26日

- (決議事項)
- 第25回通常総代会開催について(再決議)
 - 令和2年度事業報告、事業報告の附属明細書、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び貸借対照表の附属明細書について
 - 令和3年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について
 - 第25回通常総代会提出議案について
 - 「総会参考書類」に記載すべき事項について
 - 職員給与規程の改正について
 - 信用事業方法書の改正について
 - 共済規程の変更について(再提案)
 - 農業法人へのJA出資の変更について
- 以上理事会にて決定いたしました。

上伊那米だより

令和3年5月
第269号
発行 JA上伊那
米穀部会

米穀部会・酒米専門部定期総会 書面議決により決議!

—さらなる「安全安心」「高品質」「良食味」な上伊那米を目指して!—

令和2年度の米穀部会・酒米専門部定期総会は新型コロナウイルス感染症対策により部会役員による役員総会となりました。事業報告並びに収支決算、令和3年度事業計画が承認されました。毎年行っている米の品質向上表彰では、コシヒカリのタンパク値が低かった3地区が表彰されました。

1位 東部地区(タンパク値 5.80%) 2位 美篤手良地区(5.95%) 3位 駒ヶ根地区(5.96%)

総分析点数 12,110点 分析平均値は 6.11%(前年6.20%) 使用分析計は、(株)ケット科学研究所AN-820
令和2年度は全体でタンパク値が下がっています(平均値で前年より▲0.9%)。8月~9月にかけて高温となったことで肥料の溶出が早く、収穫間際に窒素が残らなかったためタンパク値が下がったと考えられます。心配された高温障害も軽微なものとなっており、全品種で1等米比率98.8%と高い水準を維持することが出来ました。令和3年度も引き続き高温登熟対策や害虫対策に取り組み、高品質米を目指してきたいと思ひます。

<<田植え~田植え後の管理について>>

北部営農センター 武居 聖也

高温登熟対策としてコシヒカリについては田植え期間の目標を5月10日~31日とし、田植えのピークが5月15日~23日になる様、ご理解とご協力をお願い致します。

水稻が活着出来る限界温度は12℃前後ですが、5月中下旬の平均気温をみると12℃前後まで冷え込む日もあります。この時期は、気象変動も大きく、植え傷みが発生しない様こまやかな管理が必要となります。この為田植え日は地温(水温)を十分確保し、極力風のない暖かな日を選ぶとともに、育苗後半は外気に十分慣らしながら苗に抵抗力をつけて植え付けて下さい。

<田植え>

- ★健全な苗を使用する。(もみ枯細菌病が疑われる苗は使用しない。)
- ★植え付け密度は坪当り60~70株を標準とし、1株当り3~4本植えとします。植え代はムラを無くし、植え付け深さは2cm程度。深植えは初期生育が悪くなります。補植は2~3株連続して欠株になった場合に行いますが、これ以下の欠株なら隣接株が補い合うので補植の必要はありません。

★病害虫防除

| 使用時期 | 薬剤名 | 使用量 | 使用上のポイント |
|-------------|-----------------------------|---------------|-------------------------------------|
| 播種時~田植え当日 | ブーンパディート箱粒剤 ルーチンアドスピノ箱粒剤 | 50g/苗箱1枚当たり | イネドロオウムシ・イネミズゾウムシ 葉いもち |
| 移植3日前~田植え当日 | デジタルメガフレア箱粒剤 | 50g/苗箱1枚当たり | イネドロオウムシ・イネミズゾウムシ 葉いもち(カメムシ発生地区) |
| 播種時~田植え当日 | ワンリード箱粒剤 ゼロカウント粒剤 | 50g/苗箱1枚当たり | イネドロオウムシ・イネミズゾウムシ |
| 5月下旬~6月上旬 | なげこみトレボン | 4~6個(小包装)/10a | イネドロオウムシ・イネミズゾウムシ (直播や苗箱剤無しの場合) |

<水管理>

- ★水管理は田植え後、活着するまでは水深3cm程度の浅水にしますが、地面は露出しない様に水管理をして下さい。活着後は日中浅水とし、午後に灌水し夜間は深水にして保温して下さい。日中気温が低い場合は、水による保温効果を高めるため深水管理にして初期生育を進めます。ただし、除草剤を散布する際はイネが埋没しない程度の深水にしてから散布します。(散布後1週間は田面を出さない様にしましょう)その後は自然に減水したら活着後の水管理に戻します。

<除草剤>

- ★除草剤は以下の点に注意し効果を高めましょう。
 - ①代掻きは丁寧に水持ちを良くする。(水持ちの悪い圃場は畔周りを多くする)
 - ②使用時期、使用量を守る。難防除雑草や雑草イネ(3回体系)の発生圃場は体系防除を行う。
- ★農薬を使用する場合の注意事項。
 - ①農薬散布後7日間は落水・かけ流しをしない。(環境保全と効果の向上)
 - ②農薬の使用は、令和3年度米穀野菜施肥基準冊子を確認し、農薬ラベルに基づいた使用とする。

<その他>

- ★補植用苗は長期間放置すると病害の発生源になるので、田植え後10日以降には片付ける様お願いします。

2021年 生活 阜月

日時 **5月21日(金)・22日(土)**
両日/AM9:00~PM4:00

伊那会場 **JA上伊那 暮らしのセンター
上伊那LPガスセンター**

静岡産 ハラダ製茶 **お茶**
大特価 **1,000円** (税込)
1缶 (税別926円)
※写真はイメージです

猛暑の季節が 間近です!!

省エネ家電フェア

早期エアコン取付お申込み **受付中!**
最新家電を **特別価格**にて **販売中!**

ペアガラス予約相談会

ガラスを取替えるだけの **「あんみつ」ガラス**

安心の10年間保証

安住 安心 安全 節電 節約

夏の窓辺をもっと快適に! 冷暖房の効きが違います。

オゾン水生成器 トレビ・クリアゼロ FW-3

家の中を **除菌・消臭**
水道水からオゾンが作れます

実演販売
49,500円 (税込)
(税別45,000円)

エーコープ **新茶**

好評ご予約承り中

食べ頃 **送料おまけ** など

販売

住宅設備 好評受付中!

住宅リフォームは安心のJAへ

- お部屋、内装のリフォーム
クロス、フローリング、ふすま、障子、畳など
- 水まわりのリフォーム
ユニットバス、システムキッチン、トイレ、水漏れ、
宅内下水道工事など
- その他 石積み、舗装など

●屋根、外壁のリフォーム
塗装工事、サイディング、雨樋など

●エクステリア
テラス、フェンス、門扉、物置、カーポート、
シャッター等

ご相談・お見積りはお気軽に!! (無料)

LIXIL

テラス
サンルーム
カーポート

梅雨前の **予約相談会**

めがね・補聴器

JAより **コーナー**

耳よりなお知らせ

聴力測定会
補聴器体験コーナー

建て替えに代わる新リフォーム **新築そっくりさん**

まずは、**無料建物診断**から始めませんか?

古い住まいを本当に再生できるのか? それとも痛みがひどくて建て替えをしなければいけないのか... まずは、私たちがしっかりと診断させて頂きます。

住まいの **建物診断・耐震診断** から
まずは、建物調査の必要性を実感してください!

新築そっくりさん **無料建物調査システム**

建物調査 プランお見積り 屋根調査 床下白蟻検査

太陽光・蓄電池

太陽光発電システムの **価値を高める!!**

蓄電システム **夏の特別キャンペーン**

本体価格・消費税込み **880,000円** (税込)
(税別800,000円)

太陽熱温水器

夏の特別キャンペーン

古い温水器 使用の方は下取り **最大 50,000円引き**

SSS-302 2人以下の
ご家庭向けシステム **698,000円** (税込)
(税別634,546円)

SSS-303 3人以下の
ご家庭向けシステム **798,000円** (税込)
(税別725,455円)

総合展示会

同時開催 日時 **5月21日(金)・22日(土)**
両日/AM9:00~PM4:00

駒ヶ根会場 **JA上伊那 JAファーム南部店前**
※ガス器具のみの展示会を実施します。

ご来店時 **粗品 プレゼント**

最新クミアイガス器具展示 会場で手に触れてみてください!

いつだって家事のミカタ宣言!
日頃の「料理」や「洗濯」の負担を軽減します!

ラク家事① 最新ガスコンロ編 グリルのお掃除をラクに。グリルの中にセットして油の飛び散りを防ぎます!

汚れのないのがあたりまえ
お手入れが面倒な油のベタ付きや焦げつきを防ぐから、お手入れカンタン。ニオイ残りも防ぎます。

焼き網使用
焼き網を使用した場合油の飛び散りは約 **14,570μg** (グリル室内)

油が飛び散る...

コックプレート使用
コックプレートをすると油の飛び散りは **わずか 1μg** (グリル室内)

油がほとんど飛び散らない!

開口スリットで直火が届く
食材の外側をカリッと焼き上げて、食感まで楽しめる美味しさに仕上げます。

99.9%カット!

詳しくは動画をチェック!

さんまもまるごと焼ける

ラク家事② 最新レンジフード編

Before: ぐびりついた油汚れでベタベタ

After: サッとひと拭き、スッパリキレイ!

ノンフィルターの最新レンジフードに取り替えると、見た目も空気もスッパリ! フィルターがなく凹凸の少ないデザインだから、お掃除の手間がかかりません。

昔ながらの換気扇タイプは凹凸が多く、ぐびりついた油汚れのお手入れは大変。また直接屋外に排気するので外の冷気が入り込みやすく、冬場は特に困りもの。

ラク家事③ 洗濯編

洗濯後の衣類を毎回毎回物干し場まで運んで1枚1枚洗濯バサミにつるして干すのが大変! さらに、乾いたあとの取り込む手間もめんどろ!

ガス衣類乾燥機 **乾太くん** なら

- 短時間乾燥で、干す手間も取り込む時間もかからない
- ガスのパワフル温風で嫌な生乾き臭をカットします
- ふんわりするやわらかい仕上がり

だから、一度使うと **手放せません!**

乾太くんをもっと知りたい!

JA上伊那 暮らしのセンター

TEL 0120-97-2223
TEL 0265-76-1941

【辰野・箕輪・伊那・南箕輪地区】
上伊那LPガスセンター
TEL 0265-78-1165

【駒ヶ根・宮田・飯島・中川地区】
南部LPガスセンター
TEL 0265-83-6839

JAマイカーローン 借換応援 —キャンペーン—

キャンペーン期間中に
JAマイカーローン(借換型)を正式申込のうえ、
ご契約いただいた方にQUOカードをプレゼントいたします。

令和3年
12.30(木)
まで

— お借入額300万円以上 —
QUOカード
3,000円

< お借入額200万円以上300万円未満 >
QUOカード 2,000円

< お借入額100万円以上200万円未満 >
QUOカード 1,000円

※本キャンペーンは、他金融機関およびファイナンス会社等からJAマイカーローンにお借換いただいたお客様が対象となります。 ※QUOカードのプレゼントは、借入期間1年以上のお借入をいただいたお客様に限り。 ※JA住宅ローンの借入資金と併せたマイカーローン等のお借換(おまとめ住宅ローン)をされた場合は、本キャンペーンの対象外となります。 ※審査の結果、お借入のご希望に添えない場合がございます。

キャンペーン手続きの流れ

JAマイカーローンのお借入は
「ネットローンが便利!」24時間365日受付中!



| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>STEP 1</p> <p>JAネットローンWEBページにアクセス! 「マイカーローン」を選択</p> | <p>STEP 2</p> <p>最寄りのJAを選択し、金利をチェック 郵便番号から取扱可能なJAを選択できます。</p> | <p>STEP 3</p> <p>お申込み内容確認のご連絡 お申込み受付後、ご自宅または携帯電話などにお電話をする場合がございます。</p> | <p>STEP 4</p> <p>仮申込み結果のご連絡 JAから仮申込み可否結果をメール等で回答いたします。</p> | <p>STEP 5</p> <p>店頭にて正式な手続き お取引希望店へご来店いただき、正式なお手続きをいたします。QUOカードはお借入の契約時にお渡しいたします。</p> |
|---|--|---|---|--|

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。



農業機械講習会 開催のお知らせ

農作業に欠かせない農業機械の使い方について、専門家から教わってみませんか?
自宅に眠ったままの機械があるが使い方がわからない、機械の正しい使い方を知りたい方などを対象に、初心者向けの内容で実技を中心に講習いたします。(草刈機、管理機、トラクターについて講習します。) 機械操作が初めての方もお気軽にご参加ください。

- 日時** ▶ 令和3年7月27日(火) 午前8時30分～12時00分
- 研修場所** ▶ 株式会社JA菜園(伊那市西箕輪)
- 受講料** ▶ 500円(保険料、資料、飲み物代として)
- 申込締切** ▶ 令和3年6月30日(水)

(定員20名になり次第締め切りいたします。)
※詳細についてはお申込みの方へ後日改めてご連絡いたします。



お申込み・お問い合わせ先 ▶ JA上伊那営農経済部 電話 0265-72-8833 (担当 上甲・宮原・中山)

見直そう! 農作業の安全対策

5月は、『春の農作業安全確認運動』月間です。
県下では、昨年農作業中の死亡事故が14件と、全国的にも高い水準で発生しています。重傷事故も多く発生しており、高齢者や農作業に不慣れな方は特に注意が必要です。
事故は、トラクターやスピードプレーヤーなどの転倒・転落によるもの、野焼きによるものが非常に多い傾向となっていて、特に疲れが出始める昼前や夕方によく発生しています。また、機械の動力部に手袋や作業着などが巻き込まれて負傷する事故も発生しています。

農業機械を使うときは・・・

- ・始業点検や周囲の安全確認をしっかりと行いましょう。
- ・シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ・作業は余裕を持って行いましょう。
- ・点検や異物を除去する際は、必ずエンジンを停止させましょう。
- ・1人での作業はなるべく避け、休憩を十分に取らしましょう。



～家族や友人同士みんなで声を掛け合って、
農作業安全に取り組みましょう～

また、万が一の事故に備えて『労災保険』に加入することも大切です。詳しい内容は、最寄りのJAまたは労働基準監督署へお問い合わせください。



R3年みはらしファームの アスパラ狩り

- 期 間** : 5月23日(日)まで
(生育状況により変更になる場合があります)
- 開園時間** : 平日 13時30分の1日1回
土日 10時と10時30分の1日2回
(団体のお客様はご相談ください)
- 料 金** : **750円** (露地)
収穫したアスパラガスを指定の袋に詰めて持ち帰り

標高 850mの寒暖差のある圃場で育ったおいしいアスパラです。ぜひお越しください!

ご予約・お問い合わせ **みはらしファーム観光農園** TEL **0265-74-1820**
※前日までにご予約ください!



みはらしファームからの 産地直送 アスパラガス

標高 800m から 900m の高原で栽培されるわが郷土アスパラガスを安全・安心 (箱には、生産者氏名、種類、内容を記載しています)・そして新鮮・味良しの 4 拍子にて貴方の食卓にお届けします。

期間 6月中旬まで発送可能

2kg 3,500円 (税込) **1kg 1,800円** (税込) + **送料(クール便) 1,100円** (税込)

※ご注文はお電話にてお願いいたします。
※生育状況により、はびろ産ではなく上伊那産となる場合がございますのでご了承ください。



JA上伊那 **とれたて市場** **みはらしファーム とれたて市場** 営業時間 **9:00~17:00**
TEL **0265-74-1805** FAX **0265-74-1808** 伊那市西箕輪 3416-1

【お知らせ】

第25回JA上伊那南部地区組合員 ゴルフ大会開催の中止について

新型コロナウイルス感染症につきましては、感染者が全国で再び急拡大しており、上伊那圏域で警戒レベルが初のレベル4に引き上げられ、4月25日には4都道府県で3回目の緊急事態宣言が発令されました。

このような社会状況のなか、組合員の皆さまの健康と生命を守ることを最優先とし、第25回JA上伊那南部地区組合員ゴルフ大会につきましては、中止を決定いたしましたのでご了承ください。



養兔事業で副収入を目指しませんか?

現在、医薬原料用ウサギが不足しています。JA上伊那では新規生産者を募集しています。
JA上伊那には部会もあり、20代~80代の生産者が活躍しています。

- こんな方を募集**
- 動物が好き、農業(家庭菜園)を営んでいる方
⇒有機肥料も作れます!
 - 家族(お子さん・お孫さん)がいる方
⇒情操教育にもつながります!
 - 力仕事はできないが…
⇒仕事は飼料給与・清掃・種付等なので、女性や高齢の方でもOK
 - 家に倉庫や空きスペースがある(パイプハウスでも可)
⇒ケージでの飼育なのでOK
 - 仕事の合間・家事等の合間に収入を増やしたい方!!

飼育方法は

- 親兔導入 ⇒ 種付(自然交配) ⇒ 分娩 ⇒ 子ウサギ飼育 ⇒ 出荷
- 生まれてから出荷まで 平均 85日 で出荷
- 年間出荷羽数 親メス 1羽あたり 20羽 (年間 4回程度の分娩となります)
- 作業内容は、種付・飼料給与・給水対応・清掃・消毒
- 子兔の出荷は、通常毎週集荷・庭先で受け渡しとなります

販売単価 1羽あたり **3,157円** (税込) ※令和3年4月現在
(例) 親メス10羽の場合 年間出荷数約200羽程度
※規模などに関しては、ご相談に応じます。

お問い合わせ 少しでも興味がある方は、お気軽にお問い合わせください!!
JA 上伊那営農経済部畜産課 清水
電話 **0265-78-4088** 携帯 **080-1005-8789**

農協観光 おすすめの旅

新型コロナウイルス対策として対策を徹底しています。

バス座席は
1人2席確保します

感染対策の整った
食事会場設定

添乗員・乗務員の
マスク着用・検温

感染状況の変化等により旅行の安全かつ円滑な実施が困難となった場合、また困難となる可能性が大きい場合には、旅行実施を中止する場合があります。旅行日前と旅行中の検温のご協力をお願いします。※旅行代金はすべて税込金額です。

松本支店へ
引越しました！
元気に営業しています。

新緑の奥入瀬溪流 東北 4日間 パワースポット恐山へ!

大間のまぐろと盛岡わんこそばを食べ尽くす!



旅行期日 令和3年 6月29日(火)~7月2日(金)
旅行代金 2名一室利用 **180,000円**
※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12名様)
※2名様一組でお申し込み下さい。

| 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 | 徒歩 | 食事 |
|------|-------------------------------|-----------------|---------|----------|------|----|---|----|----------------------------|
| 6/29 | 【集合・出発】上伊那管内 7:00~8:00 | 名古屋 小牧空港 | FDA363線 | 青森空港 | | | | | 昼 弁当 |
| 6/30 | ねぶた祭の歴史や魅力を紹介します。おねぶたの家 W・ラッセ | 青森県の観光、物産情報発信基地 | | 宿泊: 浅虫温泉 | | | | | 夕 日本三大温泉のひとつ 恐山温泉 |
| 7/1 | ホテル (休憩) 道の駅よこはま(栗の花プラザ) | 奇岩・奇跡作り出す溪流美 | | 奥入瀬溪流 | | | | | 朝 日本最古の木造芝居小屋 十和田湖 |
| 7/2 | ご当地グルメ「十和田ばら焼き定食」 | 日本最古の木造芝居小屋 | | 十和田湖 | | | | | 昼 明治38年建設のモダンな洋風建築 小坂鉱山事務所 |
| 7/3 | ホテル (バス) 盛岡名物わんこそばの昼食 | 南部鉄器の行程見学・お買い物 | | 岩鑛器館 | | | | | 朝 賞治の思想と多彩な活動を再現 宮沢賢治記念館 |

富良野・大雪山 旭山動物園散策

水面が青く見える不思議な池
ベストシーズン 北海道旭岳
信州まつもと空港 集合解散ツアー



旅行期日 令和3年 7月13日(火)~16日(金)
旅行代金 2名一室利用 **158,000円**
※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12名様)

| 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 | 徒歩 | 食事 | |
|------|-------------------------|------------------|---------|---------|------|----|----|----|---------------------|
| 7/13 | 【集合・出発】信州まつもと空港 10:10集合 | 新千歳空港 | FDA211線 | 旭山動物園 | | | | | 昼 層雲峡温泉 |
| 7/14 | ホテル ラベンダーが見頃 | 富良野町内 | | 夕 富良野町内 | | | | | 朝 神秘的な風景を散策 美瑛町観光名所 |
| 7/15 | ホテル 北海道の風景、旭岳のパラダイス | 旭川市内 | | 自由夕食 | | | | | 朝 旭川市内 |
| 7/16 | ホテル 車窓見学 | 北海の味覚が揃う(海産物お買物) | | 札幌場外市場 | | | | | 朝 札幌場外市場 |

FDAで行く 初夏の旅へご案内

ご案内 ●後日改めて集合・解散地(および時刻)をお知らせ致します。●詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致します。事前にご確認の上、お申し込み下さい。●お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮・措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しの「旅行取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

旅行券 ありませんか?
Nツアー旅行券は有効期限がないので、いつでも利用できます。今回紹介のツアーでも利用できます。ご利用の際は、下記へぜひお問い合わせ下さい。旅行に行けなくても旅先の特産、料理を宅配「旅先エール便」でもご利用できます!
※「旅先エール便」ご希望の方は下記へお問い合わせ下さい。チラシを郵送します。

信州とんとんヨッ! マイクロツーリズム!
長野県内を元気に!
県内宿泊施設プラン 4月1日(木)~9月30日(木)
※計画の際は、ぜひお問い合わせ下さい。パンフレットを郵送します。(※予約の際別途送料発生します。)

〈旅行企画・実施〉〈旅行に関するお問い合わせ・お申込み〉
観光庁長官登録旅行業第939号 (一社)日本旅行業協会正会員 観光協会の認定を受けた旅行業者
株式会社 農協観光 松本支店
〒390-0832 長野県松本市南松本 1-2-16
TEL.0263-28-3939 FAX.0263-28-3940

オートパル上伊那 創立記念相談会

2021 6/12(土)・13(日) 5会場 同時開催
※北都店は12日のみ開催

DAIHATSU Rocky G-4WD 1.0L・CVT 2,224,200円

SUZUKI HUSTLER HYBRID Xターボ 4WD 660cc・CVT 1,746,800円

DAIHATSU Tanto CUSTOM R5ターボ 2WD 660cc・CVT 1,853,500円

TOYOTA YARIS X 2WD(ガソリン) 1.0L・CVT 1,455,000円

HONDA FIT 1.3L・CVT 1,718,200円

SUBARU SAMBAR JA セレクティブ4WD エアコン・パワステ 660cc・5MT 19.0km/L

SUZUKI CARRY JAパッケージ KC エアコン・パワステ 660cc・5MT 19.6km/L

働くあなたのパートナー 軽トラ

抗菌・消臭 EXギフト

抗菌・消臭 すまらんハウス ギフトセット

ご成約記念品 食糧便キフトメニュー プレミアムアイス (全12種類)

食糧便キフトメニュー 晩一あかつき (全14種類)

ファイヤーサイド 取扱商品から (全8種類)

上記商品の中から1品をお選び頂けます。

株式会社オートパル上伊那 公式アプリ
お得意なイベント情報や各店舗の特典情報を配信します。
App Store / Google Playストア 無料ダウンロード

作業工程 **200円につき 1ポイント** ポイントが貯まります!

T-POINT

バスポート特典
0オイル交換時オイル半額 (1ヶ月間限定)
0車検時1,000円値引き (1ヶ月間限定)

国産新車 全メーカー取扱い TOYOTA NISSAN HONDA MAZDA SUBARU SUZUKI DAIHATSU MITSUBISHI MOTORS

農耕用車両の運転免許について 2021年5月

最近の大型トラクタの運転に

は大型特殊免許が必要です。

農作業機を直接装着した農耕トラクタの公道走行が可能になりました。

★ご存じてましたか？

農作業機を直接装着した農耕トラクタの公道走行が可能になりました(条件や制限事項あり)。

小型特殊免許・普通免許で運転可能なものは、農耕トラクタ単体又は農耕トラクタに農作業機を装着した状態で、寸法が、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下(安全キャブや安全フレーム等が備えられている自動車、当該装置を除いた部分の高さが2.0m以下のものにあつては、2.8m以下)、最高速度が15km/h以下の条件を全て満たす必要があります。このため、農作業機を装着することにより、この寸法を超える場合には、大型特殊免許が必要です。



※画像は農林水産省公式HP(作業機付きトラクタの公道走行について)内の【ガイドブック】より引用。
URL: https://www.maff.go.jp/j/eisan/sien/sizai/s_kikaika/kodoseko.html

例えば、最高速度が15km/hを超えるもの(ハイスピード機能装着車等)が該当します。

平成29年の「道路運送車両法」の改正により、農耕用小型特殊自動車車両の規格条件等が変更されました。しかし、「道路交通法」での変更はなされておらず、従来通りの区分での運転免許が必要です。もし、大型特殊免許をお持ちでない方が、新小型特殊自動車を道路で運転すると、無免許運転で違反点が25点となり、免許を取消された方もいます。

新小型特殊自動車の区分は…

| 区分/車体等 | 新小型特殊自動車 | | | 大型特殊自動車 |
|------------|-----------------------------|--------|-------|---------|
| | 小型特殊自動車 | 農耕車以外 | 農耕作業用 | |
| 長さ(m) | 4.7以下 | 4.7以下 | 制限なし | 制限なし |
| 幅(m) | 1.7以下 | 1.7以下 | 制限なし | 制限なし |
| 高さ(m) | 2.0以下 ^{※2} | 2.8以下 | 制限なし | 制限なし |
| 最高速度(km/h) | 15以下 | 15以下 | 35未満 | 60以下 |
| 総排気量(cc) | 制限なし | 制限なし | 制限なし | 制限なし |
| 運転免許 | 小型特殊免許 又は、普通免許等の 上位免許 | 大型特殊免許 | | |



- 小型特殊自動車の条件の内、ひとつでも上回っているものがあれば、大型特殊免許が必要となります。
^{※2}2ハットカード等により、高さが2.0m超、2.8m以下のものを指す。
- ナンバーの色だけでは判断できません。

- ※1 道路とは…
- 道路法で定める道路。(高速自動車国道、一般国道、都道府県道、市町村道など)
 - 道路運送法で定める自動車道。(専用自動車道など)
 - 一般の人や車が自由に通行できる場所。(公園、校庭、空き地、私道、神社仏閣の境内など)

これから大型特殊やけん引の免許取得をお考えの方へ

- 2021年12月30日までに教習を開始していただき、2022年1月20日までに卒業できる組合員の方に限り、教習料金・プランを下記のようにさせていただきます。この機会に是非取得されよう、ご案内申し上げます。
 - 申込書が、「JA上伊那本所営農経済部」、「各営農センター」、「各支所組合員組織課」、「各農機センター」に用意してあります。組合員番号など必要事項を記入してください。
 - 自動車教習所に申込書を提出して、申込手続きを行ってください。
- ※注)日程及び料金等は、自動車教習所へ直接お問合せください。
自動車教習所の申込状況により時期が変更となる場合もあります。

大型特殊免許教習



普通免許以上所持にて 規定教習時限 6時限
●1日2時限まで教習可能です。

一般料金
税抜¥84,600 税込¥93,060

JA組合員様特別価格
※但し、上記①の期間内に限らせて頂きます。
税抜¥77,600 税込¥85,360

けん引免許教習



普通MT以上所持にて 規定教習時限 12時限
●1日2時限まで教習可能です。

JA組合員様特別プラン
※但し、上記①の期間内に限らせて頂きます。

教習料金
税抜¥118,200 税込¥130,020

上記料金にて技能教習・各検定に追加料金なしの保証プランです。

運転免許センターで更新される際には、免許試験手数料¥1,750(消費税)が別途必要です。
※途中解約の場合は、すでに終了している教習代金及び手数料分について実費精算となります。

長野県公安委員会指定・実地試験免除

伊那自動車教習所

お申込み・お問合せ 0120・21・8188

〒398-0111 長野県伊那市みさき9623-2 TEL0265-72-6181

【受付】●平日=8:30a.m.~7:00p.m. ●土・日・祝日=8:30a.m.~5:00p.m. 教習は年中無休(12/31~1/3を除く)。土・日・祝日も営業。検定も行います。

生ごみを **タケミ菌** で 有機肥料にリサイクル

✓ 食物の分解が早い

✓ 寒さに強い菌です
＜冬季間でも使えます＞

出来上がった
堆肥で



病気になりにくい健康な
土作りが出来ます!!

臭いを食べる菌
安全な納豆菌のなかま

タケミ菌とは?

いやな臭いが
なくなるよ



タケミ菌が臭い成分を
パクパク食べちゃうよ

生ごみ分解
処理機にも
使えます。

【タケミゴールド】

1袋
600g

お徳用
セット

1セット(6袋入り)

5,082円(税込)を **4,620円(税込)**

＜ゴミの量にもよりますが、1袋1ヶ月が目安です。＞

●ご注文・お問い合わせは

JA上伊那
くらしのセンター

フリーダイヤル
お問い合わせ

0120-97-2223
0265-76-1941



熊本県産 初夏の味覚! 肥後グリーンメロン



*つるなし、つるありの
ご指定はご容赦願います。

糖度が高く、甘く
ジューシーさがあります。
外皮には細切りネットが入り
青肉系の果肉です。
* 自家用としてのご利用を
お奨めいたします。

L玉以上
2玉 1箱

2,390円

(税込)

参考本体価格 (2,213円)

注文締切日 5月25日(火)

お届けは6月中旬～下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時期が変更になる場合がございます。その節はご容赦ください)



JA上伊那くらしのセンター

フリーダイヤル 0120-97-2223
お問い合わせ 0265-76-1941

参加者募集

令和3年度 新規就農実践塾

上伊那農業農村支援センターとJA上伊那では、農業を始めたばかりの方や、これから専業農家を目指す方等を対象に、新規就農実践塾を開講します。

広く農業に関する基本知識を習得していただくことを目的とした「基礎コース」、りんごや野菜の基本的な技術を確認し、経営に生かしていただくことを目的とした「りんご専門コース」、「野菜専門コース」を設けます。ぜひ、ご参加ください！

- 対象者** 認定新規就農者
数年以内に認定新規就農者・認定農業者を目指す方
- 申込** お近くの普及指導員、または、メール・FAX等で申込み下さい。
- 費用** 受講は無料。
ただし、必要な書籍や資材、保険加入料など実費を負担いただくことがあります。

- 募集人数**
- 基礎コース……………20名
- りんご専門コース……………10名
- 野菜専門コース……………10名
- ※締切 令和3年5月28日(金)まで
(各講座、令和3年6月から実施予定)
- ※申し込み人数により途中からの参加も可能です。

申込み先 お問い合わせ先
上伊那農業農村支援センター 技術経営普及課 地域第一係
(所長) 大日方 広志 (担当) 片桐 直樹
TEL 0265-76-6842 FAX 0265-78-9349
E-mail kamiina-aec@pref.nagano.lg.jp

JAの仕込みそ

国産大豆・国産米使用
遺伝子組み換え大豆は使用しておりません。

今年より仕込みそは5月で販売終了となります。
仕込み味噌 注文期限 令和3年 5月25日(火)

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。

- ① 桶詰替不要 20kg 8,530 税込円
- ② 桶詰替不要 10kg 4,740 税込円
- ③ 桶詰替不要 まろやか 10kg 5,130 税込円

容器に移し替えていただくタイプ

- ④ 靴づくり 20kg 8,470 税込円
- ⑤ 田舎づくり 20kg 8,110 税込円
- ⑥ まろやか 20kg 9,170 税込円

〈ご注文はお電話で〉

JA上伊那 暮らしのセンター

0120-97-2223
0265-76-1941

ご注文・お問合せいただいた個人情報は、申込の受付、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。

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

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

Q2

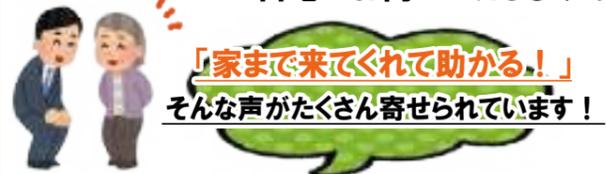
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1 | 9 | | 3 |
| | | 5 | | 2 |
| | 8 | | 7 | |
| | | 8 | | 5 |
| | 2 | | 1 | 7 |
| 6 | | 5 | | |
| | | 1 | | 6 |
| 7 | | | 2 | |
| | 5 | | 3 | 8 |

答えは今月号の37ページ「今月のる〜ら〜さん」のコーナーにあるよ。

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

- 5月13日(木) 東 部 支 所
 - 5月14日(金) 宮 田 支 所
 - 5月17日(月) 南 箕 輪 支 所
 - 6月 4日(金) 箕 輪 町 支 所
 - 6月 7日(月) 駒 ヶ 根 支 所
 - 6月 8日(火) 駒 ヶ 根 東 支 所
 - 6月 9日(水) Aコープ東伊那店
- 午前9:30～お昼12:30まで

《生活総合展示会》午前9:00～午後4:00まで
5月21日(金) } 暮らしのセンター
5月22日(土)

※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



商・品・紹・介



エコープ らっきょう酢 1800ml 本体価格売価 759円 (税込 819円)
 今回ご紹介する商品は、『エコープ らっきょう酢 1800ml』です。

エコープ らっきょう酢

●らっきょう漬けはもちろん、梅・しょうが・みょうが等、いろいろな甘酢漬けがお楽しみ頂けます。

塩漬けなしでおいしく漬かります。

梅の甘酢漬け

大好評

料理にも使えてすぐ便利!

季節の野菜をおいしくしたえよう!

お寿司の合わせ酢だって(らっきょう酢)を使えばとっても簡単!!



A・コープ七久保店 宮崎真理子

～商品特徴～
 らっきょう漬けが塩漬けなしで、簡単においしく漬かるベストセラー商品です。
 塩漬けたらっきょうは、必ず塩抜きして漬けてください。
 しょうがの甘酢漬け、梅の甘酢漬け、お寿司の合わせ酢にもお使い頂けます。

【A・コープ店からのお知らせ】
 長野県A・コープでは新茶の予約承り中です。摘みたてを新鮮パックし、品質と安心にこだわったエコープ新茶を毎日の食卓に。
 また、5月21日(金)～23日(日)【初夏の信州農産物フェスタ】を開催します。『生鮮野菜県産優先・国産こだわり宣言』『牛・豚・鶏精肉100%県産・国産宣言』をもとに信州産農産物と地元的新鲜食材と合わせてA・コープオリジナル商品の販売をしております。お買い得商品をふんだんに取り揃えて皆様のお越しをお待ちしています。

| 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 | ●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 |

中央店に産地の野菜がたくさん並んでいてとてもうれしいです。またあじうなも野菜が豊富になり、いつも利用しています。いつもありがとうございます。

伊那市 金子美舟さん

いつもご利用ありがとうございます。4月3日にオープンした「ファームテラス」も新鮮な地元野菜をはじめとした農産物を販売していますのでぜひご利用ください!

少し前になりますがJAの「Slow風土」が当選したとの連絡が入り、商品を選んで申し込みました。くじ運から見放されていると思っていたので大変うれしかったです。商品が届くのは夏ごろ。楽しみに待っています。

箕輪町 PN こまじじょう

当選すれば長野県各地の農産物から好きなものを選べる「Slow風土」。届くのが楽しみです。当選おめでとうございます。

コロナが終息しない中ではありますが、今年から、マレットを始めました。主人と、良い汗を流しています。なかなか上達しないですが、楽しいです。

駒ヶ根市 木下早苗さん

共通のマレットゴルフを楽しんでいます。夫婦の仲の良さが伝わってきます。感染対策万全で楽しんでください。これからは熱中症にも気を付けてください!

子供のころ田んぼに咲くれんげ草に感動したのを思い出しました。今はあまり見かけません。どこに行けば見れますか?

中川村 PN カビちゃん

れんげ草、とてもきれいな花です。一面ピンク色に染まったれんげ草畑1度でいいから見てみたいなあ。ぜひ情報をお持ちの方はお寄せください。

静岡県産の太い竹の子を親類から今年もいただきました。毎年見ごとな竹の子です。さっそくこぬかであくをとりにさらに水に2日ほどつけてから、煮物にしてみました。おいしく煮えたので子どもにもあげて、春の味を堪能しました。

伊那市 PN 芋音

たけのこの季節がやってきます。最近「メンマ」をつくりおすそ分けするのが楽しみです。

伊那市 ファーマー

旬のたけのこを煮物にメンマに。きつお子さんや分けてもらった方は喜んでいただけよう。旬の味を楽しむのはつくる側も、もらう側も幸せな気持ちになりますね!

教習所に通っています。左折とS字カーブがうまくいかず大変です。いつも送り迎えしてくれる両親や祖母に感謝を忘れずに「ありがとう」と伝えるように心がけています。

辰野町 小林佳奈里さん(大学生)

些細なことでも感謝の気持ちを忘れずに伝えるのはどんな時も大事ですよ。免許を取ってコロナが落ち着いたら恩返しは車で旅行かな?

頭の体操の答え

Q1

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

答え 9

Q2

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

答え 12

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
 ①5月の空を泳ぎます
 ②ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
 ③魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
 ④『トッカータとフーガ』を作曲しました
 ⑤柱や立ち木の間に用いて使う寝具
 ⑥トマトの実の食べない部分
 ⑦バラは「愛」や「美」、アヤマなら「朗報」「希望」など
 ⑧——を買って家を建てた
 ⑨リュックやトランクもこれの一種
 ⑩ゴールまで——5kmです
 ⑪つるべを下ろして水をくみます

タテのカギ
 ①亀が日なたで——干しをしている
 ②漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ——、——笛
 ③砕けて石や砂になります
 ④突然、風船が——した
 ⑤種、稲、穂に共通の部首
 ⑥5月の第2日曜日は——の日です
 ⑦和服の袖の下に垂れた部分
 ⑧物質の性質や星の動きなどを学びます
 ⑨胴が太いへびのような形をしているという、幻の生物
 ⑩二輪車のこと
 ⑪奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
 ⑫中国に次いで人口の多い国
 ⑬紳士服——は4階でございます

crossword puzzle grid with letters A-E in specific cells.

締め切り 5月31日(月)
 当選は7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!

右の二次元コードからもご応募できます。

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

3月 クロスワードパズル当選者 正解 シュンミン (応募134通)
 JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

瀬戸生子 平沢洋子 福島照美 御子柴彦 丸山みどり 小田切武久 氣賀澤道雄 米山光広 北村志保子 三室てるみ



表紙紹介「日輪を指す」

撮影者:鈴木 真さん(辰野町)
 撮影地:辰野町

編集者のポツリ

はじめまして。4月から新しく広報の担当となりました、上條梨緒(かみじょうりお)です。3月までは駒ヶ根にあるJAファーム南都店におりました。撮影する側になったことは少ないですが、上伊那の情報を皆さまに分かりやすく、楽しんでいただけるような番組、記事を自分自身も楽しみなながら作っていきたくと思います。よろしくお願いたします。(上條梨緒)

特集にもある通り、「る~らる」は今年で300号を迎えました。改めてる~らるを振り返ってみて「創刊から知ってるよ」という方から「〇号からなら」という方もいらっしゃるかと思います。「る~らる」の記念すべき号に携わることができて私自身もとてもうれしく感じています。また、お気づきかと思いますがレイアウトも少し変わっています。新しい「る~らる」を今後ともよろしくお願いたします。(征矢大士)

第15期
受講生
募集

ミドルミズ大学

期 間 令和3年7月～令和3年12月（8回）

対 象 者 45歳以上65歳以下（令和3年3月31日現在65歳）
のJA上伊那生活部会員（JA上伊那の組合員及び
その家族。組合員以外の生活部会員）で雑誌「家
の光」購読者
※「家の光」は毎回の講義で使用します。

今年は
7月から
始まります

会 場・
募集定員 北部校（辰野・箕輪町会場）、中部校（本所会場）、南部校（駒ヶ根会場）
各校概ね30人
※各校10人以上で開講いたします。また人数によっては会場を分けて開催いたします。

入 講 料 4,000円（カリキュラムにより別途材料費等が必要となります）
口座振替となりますので別途「口座振替依頼書」にてお申し込みください。
すでに提出していただいている方は再度の提出は不要です。
※ご本人がJA上伊那の正組合員または准組合員の場合は3,000円。
この機会にぜひ組合員としてJA事業に参画してください！
※開講後の入講料は返金いたしません。

裏面を
「」宛ててください



問 合 せ JA上伊那各支所組合員組織課 または
総務企画部総務課 電話0265-72-6224 FAX0265-78-9002

募 集 締 切 令和3年5月31日(月)
お申込みいただいた方には後日詳細をご案内いたします。

※感染症対策として毎回「健康チェックカード」を提出していただきますのでご協力をお願いいたします。

切り取り

JA上伊那ミドルミズ大学 受講申込書

組合員 ・ 組合員家族（どちらかに○）

ご本人が組合員の場合組合員コード

ふりがな
氏 名

住 所 〒

電話番号

生年月日 年 月 日

希 望 校 (○をお願いします)

北部校 ・ 中部校 ・ 南部校

該当にレ印をお願いします

「家の光」を購読している（継続） 新規に「家の光」購読を申し込む

切り取って最寄りの支所組合員組織課へお持ち下さい。

●ご記入いただいた個人情報は「ミドルミズ大学」以外の用途には使用致しません。

📷 フォトコンテスト部門

| | | | |
|-----------|-----|------------|----|
| JA上伊那組合長賞 | 1点 | 賞金30,000円+ | 副賞 |
| 優秀賞 | 3点 | 賞金15,000円+ | 副賞 |
| 新人賞 | 1点 | 賞金10,000円+ | 副賞 |
| 優良賞 | 6点 | 賞金5,000円+ | 副賞 |
| 佳作 | 若干点 | 賞金3,000円+ | 副賞 |

📅 カレンダー部門

JA上伊那
カレンダー採用賞 13点 賞金 5,000円+ 副賞

※応募数 各部門1人3点まで

応募締切
2021年
9月17日(金)

JA上伊那 フォトコンテスト2021

作品テーマ…上伊那の「農のある暮らし」「魅力ある風景」
元気な農作業風景や季節感あふれる風景 生き生きとした人々の暮らし...

作品テーマ 上伊那の「農のある暮らし」「魅力ある風景」

写真サイズ ワイド四切 (254×366mm) のカラー写真 ※四切および、極度にデータ加工したものは不可

審査・表彰・発表 JA上伊那ならびにJA上伊那が委嘱した審査員が審査します。
入賞者の発表と表彰式については検討中です。

応募方法 応募票に必要事項を記入し、作品の裏面に貼付のうえ、
JA上伊那本所・各支所窓口へ直接お持ちいただくか、または下記応募先まで郵送してください。

応募締切 2021年9月17日(金)まで ※郵送の場合は当日消印まで有効

応募規定

- ①組合員資格問わず、初心者を含めどなたでもご応募いただけます。
- ②上伊那管内（辰野町～中川村）で2020年以降に撮影した未発表作品に限ります。
- ③台紙・額・パネルに貼った作品や、規定のサイズ以外の作品は選外となります。
- ④【フォトコンテスト部門】と【カレンダー部門】の両部門に同一作品を応募することはできません。
- ⑤入賞作品の使用権は主催者（JA上伊那）に帰属し、すべての広報活動に使用できるものとします。
その際、トリミングや色補正をすることがあります。
- ⑥入賞作品は写真データのコピーを提出いただきます。
- ⑦選外作品のみ返却します。応募票に記入いただいたJA窓口にお越しいただくか、返信用切手を貼った宛名記入の封筒を添えて応募してください。封筒がないとお返しできません。また、返却希望の作品であっても、返却開始から3ヶ月経過した場合は処分させていただきます。
- ⑧応募写真は被写体（本人）の了解を得たもので、肖像権侵害等その他の問題については応募者の責任とし、JA上伊那では一切責任を負いません。

カレンダー詳細 壁掛けカレンダーは暦2ヶ月につき1枚ずつ（6枚）、卓上カレンダーは 暦1ヶ月につき1枚ずつ（6枚）、各表紙に1枚、計13枚写真を使い製作する予定です。壁掛けカレンダーに採用された作品は、卓上カレンダーにも使用します。

応募先・
問い合わせ先 〒396-8510 長野県伊那市狐島4291 JA上伊那 企画管理課 JA上伊那フォトコンテスト係
TEL: 0265-72-6218 E-mail: s-koho@ina.nn-ja.or.jp



第15期JA上伊那ミドルミズ大学カリキュラム 【令和3年7月～12月】

| | 月日 | 場所 | 時間 | 講義 | 内容 |
|---|--------------------------------------|-----|---------------|--|--|
| 1 | 7月13日(火) | 中部校 | PM 7時 ～ | 開講式 来たるリモート講義に 備えるぞ★ | 家の光7月号を使って さっそくりモートにチャ レンジ!! 苦手意識を 取っ払い、へっちゃらに なりましょう★  |
| | 7月14日(水) | 北部校 | | | |
| | 7月15日(木) | 南部校 | | | |
| 2 | 8月17日(火) | 南部校 | PM 7時 ～ | 飲む点滴 甘酒 講師：白鳥杏奈 先生 | 地元産の材料にこだわっ ておいしくアレンジされ ている「甘酒屋 an's」の 魅力的な世界を生活のヒ ントに！  |
| | 8月18日(水) | 北部校 | | | |
| | 8月19日(木) | 中部校 | | | |
| 3 | 9月2日(木) | 中部校 | PM 7時 ～ | 大切な愛車を 守るために (株)オートパル上伊那 | 困ったときの対処法など クルマのプロからカーラ イフのアドバイス。お得 な情報をGETしよう!!  |
| | 9月3日(金) | 北部校 | | | |
| | 9月6日(月) | 南部校 | | | |
| 4 | 9月27日(月) リモート講義 3校同時開催 (各校) | | PM 7時 ～ | アタマとからだの 整理法 講師：藤森妙子 先生 (快適生活プランナー) | 人生100年! 大切なもの の見つけ方を楽しく前向 きに、実践できる片付け 方を学びましょう。  |
| 5 | 10月7日(木) リモート講義 3校同時開催 (各校) | | PM 7時 ～ | 頑張り過ぎない 収納術 講師：藤森妙子 先生 (快適生活プランナー) | 頑張りすぎず、自分に 合った片付け方法を見つ けて、自然に片付くラク 家事収納の実践編です。  |
| 6 | 10月25日(月) | 中部校 | PM 7時 ～ | 体験! スポーツ チャンバラ 講師：藤森正樹 先生 | スポーツチャンバラって なに? みんなでカラダを 動かして、叩いて楽しく ストレス発散!  |
| | 10月26日(火) | 北部校 | | | |
| | 10月27日(水) | 南部校 | | | |
| 7 | 11月18日(木) | 南部校 | PM 7時 ～ | バランスボールで ストレッチ 講師：宮澤繁美 先生 (健康運動指導士) | ボールを使って無理なく ストレッチ。凝り固まった 筋肉をほぐして日頃の痛 みを解消しましょう。  |
| | 11月22日(月) | 北部校 | | | |
| | 11月29日(月) | 中部校 | | | |
| 8 | 12月13日(月) | 中部校 | PM 7時 ～ | 閉講式 フラワーアレンジで 華やかに★ | 今年の締めくくりは上伊 那の花に囲まれてみんな で記念撮影! 一緒に学ん だ仲間と思い出作り♥  |
| | 12月14日(火) | 南部校 | | | |
| | 12月15日(水) | 北部校 | | | |

◆ 1月卒業旅行 みはらしファームへ旬のいちご狩りに出かけよう!!

※新型コロナウイルス感染症予防に関連して内容等変更になる場合がございます。あらかじめご了承下さい。

【金融】

| 所属部署 | 担当業務 | 担当者名 | 公用携帯電話番号 |
|------------------|----------|--------|---------------|
| 融資課 (ローンセンター) | フリーダイヤル | | 0120-972-677 |
| | ローンセンター長 | 松崎 亮 | 080-2007-0854 |
| | ローン営業担当 | 大澤 啓貴 | 080-2005-6447 |
| | | 赤羽 聡志 | 080-2007-0883 |
| | | 丸山 拓郎 | 080-2208-2245 |
| | | 伊藤 麻衣 | 080-2137-9957 |
| 南箕輪 | 渉外担当 | 山口 凌 | 080-2137-9959 |
| 西箕輪 | 渉外担当 | 榑原 理絵 | 080-2137-9958 |
| | | 埋橋 啓 | 080-2137-9961 |
| 伊那 | 渉外担当 | 伊藤 未来 | 080-2137-9962 |
| | | 福永 遥輝 | 080-2137-9960 |
| | | 池上 樹苑 | 080-2137-9963 |
| | サービス渉外担当 | 長田 勝行 | 080-2137-9988 |
| 美篤手良 | 渉外担当 | 平澤 克也 | 080-2137-9965 |
| | サービス渉外担当 | 西 愛実 | 080-2137-9966 |
| 富県 | 渉外担当 | 宮澤 昭 | 070-4105-3891 |
| 春富 | 渉外担当 | 中村 吏孔 | 080-2137-9967 |
| 西春近 | 渉外担当 | 飼馬 亘 | 080-2137-9969 |
| | | 白鳥 隆之 | 080-2137-9970 |
| 辰野 | 渉外担当 | 御子柴 健太 | 080-2137-9973 |
| | | 矢彦 沢凌太 | 080-2137-9972 |
| | サービス渉外担当 | 小澤 高明 | 080-1083-9188 |
| 箕輪町 | 渉外担当 | 高橋 あや子 | 080-2137-9976 |
| | | 山崎 久樹 | 080-2074-7467 |
| | サービス渉外担当 | 中村 隆 | 080-2137-9975 |
| 駒ヶ根 | 渉外担当 | 阿部 成裕 | 080-2137-9980 |
| | | 上柳 凌平 | 080-2137-9979 |
| | | 神田 元憲 | 080-2137-9977 |
| 駒ヶ根東 | 渉外担当 | 北澤 貴文 | 080-2137-9981 |
| | サービス渉外担当 | 小林 正博 | 070-4105-3121 |
| 飯島 | 渉外担当 | 有賀 優花 | 080-2137-9982 |
| | サービス渉外担当 | 森脇 美保子 | 080-1388-6774 |
| 中川 | 渉外担当 | 高坂 雄也 | 080-2137-9984 |
| | サービス渉外担当 | 芦部 邦晴 | 080-2221-6609 |
| 宮田 | 渉外担当 | 吉澤 みち代 | 080-2137-9986 |
| | | 太田 鈴音 | 080-2137-9987 |
| 東部 | 渉外担当 | 白鳥 羽瑠香 | 080-2137-9989 |
| | | 春日 拓也 | 080-2137-9990 |
| | サービス渉外担当 | 北原 政儀 | 080-2221-6606 |
| | | 北原 源司 | 080-2221-6607 |
| | | 西村 寿 | 080-2221-6608 |

【共済】

| 所属部署 | 担当業務 | 担当者名 | 公用携帯電話番号 |
|------|-----------|--------|---------------|
| 南箕輪 | ライフアドバイザー | 中村 慎吾 | 080-1117-4064 |
| | | 清水 淳平 | 080-1116-2622 |
| | | 浦野 茜 | 080-1097-6960 |
| | | 小林 大 | 080-1074-9783 |
| 西箕輪 | ライフアドバイザー | 下澤 浩史 | 080-1116-5779 |
| | | 百瀬 崇史 | 080-1116-1089 |
| | | 浦野 さゆり | 080-1117-4124 |
| | | 山本 広志 | 080-1083-9263 |
| 伊那 | ライフアドバイザー | 林 和久 | 080-1115-4972 |
| | | 田澤 潤 | 080-1094-8052 |
| | | 白鳥 香織 | 080-1094-4131 |
| | | 黒田 悠 | 080-1097-6005 |
| | | 山口 愛 | 080-1116-1195 |
| | | 井口 佳樹 | 080-1117-4132 |
| | | 原 正史 | 080-1084-1944 |
| | | 淵井 慶清 | 080-1084-1993 |
| 美篤手良 | ライフアドバイザー | 武田 真緒 | 080-1116-1099 |
| | | 田畑 祐貴 | 080-1094-8956 |
| | | 前田 正樹 | 080-1094-4459 |
| | | 片平 明美 | 080-1094-4002 |
| 春富 | ライフアドバイザー | 牛山 慶一 | 080-1116-8957 |
| | | 関 啓太 | 080-1098-9397 |
| | | 英 恭平 | 080-1116-2989 |
| | | 酒井 啓 | 080-1115-5101 |
| 西春近 | ライフアドバイザー | 白鳥 真弓 | 080-1116-2101 |
| | | 城倉 彩乃 | 080-1116-2263 |
| | | 宮坂 整 | 080-1117-4108 |
| 辰野 | ライフアドバイザー | 秋山 将大 | 080-1116-1985 |
| | | 宮下 三広 | 080-1116-1356 |
| | | 北原 恵 | 080-1096-9957 |
| | | 田中 誠一 | 080-1094-8495 |
| | | 征矢 麻里子 | 080-1084-1292 |
| | | 篠平 めぐみ | 080-1116-1489 |
| | | 荒井 雅之 | 080-1116-8024 |
| | | 氣賀 澤真 | 080-1097-6782 |
| 箕輪町 | ライフアドバイザー | 向山 祐子 | 080-1116-2542 |
| | | 福澤 千絵 | 080-1094-3158 |
| | | 大槻 洋介 | 080-1094-3791 |
| | | 根津 光浩 | 080-1094-8040 |
| | | 柴 亜矢子 | 080-1094-3116 |
| | | 永井 まどか | 080-1116-2122 |

| 所属部署 | 担当業務 | 担当者名 | 公用携帯電話番号 |
|------|-----------|--------|---------------|
| 駒ヶ根 | ライフアドバイザー | 田中 愛 | 080-1117-4038 |
| | | 池田 光太郎 | 080-1116-2916 |
| | | 飯塚 慶太 | 080-1117-4117 |
| | | 佐原 寿子 | 080-1116-4970 |
| | | 井澤 篤紀 | 080-1116-8956 |
| | | 伊藤 夕貴 | 080-1098-9971 |
| | | 新井 浩陽 | 080-1099-0375 |
| 駒ヶ根東 | ライフアドバイザー | 上山 延博 | 080-1116-8392 |
| | | 代田 恭一 | 080-1116-5462 |
| | | 新井 麻希 | 080-1096-9711 |
| 飯島 | ライフアドバイザー | 野溝 知子 | 080-1116-1559 |
| | | 伊藤 祐介 | 080-1117-4059 |
| | | 湯澤 智志 | 080-1117-4210 |
| | | 飯塚 恵美 | 080-1083-9944 |
| 中川 | ライフアドバイザー | 城倉 遼 | 080-1117-4125 |
| | | 丸山 慎平 | 080-1115-4747 |
| | | 熊谷 亮 | 080-1116-1834 |
| 宮田 | ライフアドバイザー | 保科 季帆 | 080-1116-8788 |
| | | 加藤 健一 | 080-1096-9413 |
| | | 下島 健 | 080-1116-8962 |
| | | 竹村 洋祐 | 080-1116-1182 |
| 東部 | ライフアドバイザー | 山本 昂 | 080-1083-8299 |
| | | 小林 直人 | 080-1117-4029 |
| | | 酒井 香織 | 080-1116-1682 |
| | | 伊東 章雄 | 080-1084-1467 |
| | | 柴 恭平 | 080-1094-4130 |

【営農経済部 生活エネルギー課 LPガスセンター】

| | |
|--------------|--------------|
| 上伊那LPガスセンター | 0265-78-1165 |
| 南部LPガスセンター | 0265-83-6839 |
| 夜間・休日フリーダイヤル | 0120-78-7780 |

- ※ローン営業担当……住宅ローンをはじめとしたローン専任担当者
- ※渉外担当……組合員（利用者）宅へ訪問し、各ニーズに応じた金融商品等の提案を行う担当者
- ※サービス渉外担当……各支所等へ来店いただけない組合員（利用者）宅へ訪問し、払い戻し等簡単な手続き対応を行う担当者
- ※ライフアドバイザー……JA共済を通じて組合員（利用者）のお役に立てるよう訪問活動を行う担当者

※リンク先から切り取り、活用ください。