

『 みんなのために あなたといっしょに 』

る RURAL らる

6

Vol.301
2021 June

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

JA上伊那生活部会 3カ年(2019~2021)活動テーマ
「一歩ふみだす^{キラッ}勇気 仲間とともに☆」



特別なお仕事（原 麻衣さん＝伊那市美篤）



「地域になくてはならないJA」の実現をめざして
代表理事組合長 御子柴茂樹

去る5月28日、第25回通常総代会を開催し、提出した8議案は、原案通り可決承認されました。新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じながらの特殊な状況下で支所運営委員会、総代会の開催にご協力いただき感謝申し上げます。

令和2年度は、不安定な気象により一部農産物に被害が発生しました。主力生産物である米の作況指数は南信99と平年並みでしたがコロナ禍によるイベント自粛などで花卉・畜産を中心に大きな影響を受け、全体の販売実績は前年、計画を下回る大変厳しい年となりました。農業を取り巻く状況は日英EPA、RCEPなど今後さらに輸入農畜産物の拡大による国内農業への影響が懸念されます。

そのような中、組合員の皆さまのご理解、ご協力をいただき長期構想・3ヵ年計画の2年目として営農広域3センター制、支所再編など事業を進めた結果、計画を上回る剰余金を確保することができました。本年度は農産物直売所「ファームテラスみのわ」の新規オープン、営農センターの機能向上、共済部門の契約管理センター・オンライン窓口の設置、情報管理担当の配置など「食と農で笑顔が生まれる上伊那づくり」をめざした長期構想・3ヵ年計画の最終年度となるのに合わせ次期3ヵ年計画の樹立の年となります。総代会では理事28名、監事6名が選出され、理事会・監事会において新役付役員7名が決定いたしました。新しい理事、監事とともに総勢34名で地域に親しまれる組織をめざし、生産者が希望の持てる経営を上伊那から発信できるよう取り組んでまいります。

残された課題の解消に努力するとともに出向く体制のさらなる強化、キャッシュレス・ペーパーレスなどデジタル化に対応し、業務効率化とサービス向上に取り組んでまいります。



田植えをする組合員



自ら育苗した苗

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 上伊那の～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!



直進機能付田植機の入魂式で(前列右から3番目が宮下組合長)

CONTENTS

June 2021 Vol.301

農業に夢中!!	地元お墨付きの米！伊那市長谷 農事組合法人 市野瀬	2
特集	JA上伊那生活部会3ヵ年(2019～2021年)活動テーマ「一歩ふみだす勇気 仲間とともに☆」	4
Topics & Event	5月28日に開催された第25回通常総代会にて... 新役員が選任されました ほか	8
そやっの あぐりスクール体験記		12
我が家のげんキッズ!		14
ALL GREEN	パセリの栽培について シェードガーデン～日陰でお花を楽しみましょう～	16
なくてはならないJAへの道		18
Enjoy LIFE	野菜づくりの楽しみ	20
商品紹介	エーコープ さば味噌煮・水煮缶	34

おいしい米を仲間と一緒に
収穫した米はJAに出荷しているが、地権者には注文を取って、必要な数量だけ渡している。また、地権者の他にも「市野瀬のお米がおいしい」と直接注文をくれるお客さんもあるという。遠方では東京都、神奈川県、静岡県などから注文を受ける。自分たちが栽培したものをおいしいと言って毎年注文してもらえることがやりがいになると話す。また、宮下さんは「農作業を仲間で行うことが楽しい。健康のためにも体力が続くうちは今まで通りおいしい米を提供していきたい」と笑顔で話した。

スマート農業機械の活用へ
平成13年から17年に行われた基盤整備工事の際に、小さい区画から大きい区画に整備し、今まで約50軒の農家が個々で栽培していた水田を、組織として管理しようとする法人を設立。最初に営農組合として立ち上げた当時11人いた組合員は、現在8人となり後継者不足にも頭を悩ませている。そんな状況を解消しようとする3年前からスマート農業機械の活用を考えはじめ、今年、直進機能付田植機を取り入れ、作業を行った。直進ではGPSを活用することで、ハンドルを握らなくても運転ができ、初心者でも簡単に田植えができる。ただ、天候などにも左右されるところがあり、微調整など慣れるまではもう少し時間がかかりそう。今後はラジコン草刈機の活用も検討していきたいという。担い手不足や、高齢化の問題に対しスマート農業機械をうまく活用し、手間を省いた農業をしていきたいと話す。宮下さんは法人として農業を行うことに関して「個人で栽培すると、負担が大きくなるが、法人だと田植機やコンバインなども1台で済む。8人で組織を組んでいるため、個人でやるほど苦しくない」と話す。小さい機械を使い個々で作業を行うより、組織として大きい機械を購入することで、作業効率を上げている。

農事組合法人市野瀬は平成26年に設立し、現在約20haの水田の管理を行っている。栽培しているのはコシヒカリで、種もみの播種から収穫までを全て自分たちで行う。ハウス4棟で4700枚の苗を育苗し、今年は5月15日から田植えを開始した。田植え後には2回、畦畔の草刈りを行い、9月中旬の収穫まで管理を続ける。今回は(農)市野瀬の組合長、宮下市雄さんにお話を伺った。

生活部会 2019～2021 活動の振り返りとこれからの取り組み

令和元年度 一歩ふみだす勇気！

『フードドライブ』への取り組みがはじまりました！

新しい元号に変わった令和元年度は、女性組織 70 年の歴史と先輩方の熱い思いを学び、「現代の私たちができる協同組合は何か」を考え、「フードバンク信州」など地域のネットワークと連携して新たに「フードドライブ」に取り組みました。

令和2年度 仲間とともに



『持続可能な地域づくりへ！ 新たにお米のフードドライブ開始』

令和2年度は新たにお米のフードドライブに取り組みました。緊急事態宣言の発令により学校が休校になって給食を食べられなくなり子供たちが痩せていくなど、コロナ禍で生活困窮者が増え、お米の需要が高まりました。生活部会では各支所、各地区でお米のフードドライブに取り組み、約 2,400kg ものお米が寄せられ地域のネットワークを通じて食料を必要としている世帯や「信州こどもカフェ」にお届けしました。

集まることはできなくても令和2年度ならではの活動

離れていてもワクワクしたい！集まることはできなくても部会員みんなで思いをひとつにして令和2年度だからできることを考え、オリジナルエコバッグを制作しました。2月には班員全員に配布。サイズや素材、マークなどすべてがオリジナルで、布地にはペットボトルの再生ポリエステルを使用し、部会員から募集したオリジナルマークには 113 点の応募がありました。



新聞紙でつくるゴミ袋制作の様子 (R2年度)

各地区で新たな活動も

マスク不足が騒がれた時には早速各地区で「手作りマスク講習会」が開催され、布マスクを作りました。また、地域のボランティア活動が制限される中、衛生的にゴミを捨てることから新聞紙でつくるゴミ袋が介護施設などで必要とされていると聞き、早速各地区で制作しお届けしました。

令和3年度 ☆ (キラッ)

令和3年度の取り組み SDGs宣言！私たちにできること！

重点取組事項

- ・食を守る ・農を支え地域を担う
- ・仲間とともに JA 運営に参画する

今年も班別懇談会を開催します。

SDGs (エス・ディー・ジー・ズ) って、言葉はよく聞くけどよくわからない。SDGs ってなに？班別懇談会では統一資料のもと、言葉の意味や 17 のアイコン (マーク) 一つひとつを理解しみんなで勉強していきます。そこから、それぞれみんなでできることを話し合っ、大きな目標でなくても身近なことから考え、みんなでチャレンジしていきたいと思ひます。まずはできることから。私から！

☆商品研修はエーコープあげらく天
あげるのがらくな天ぷら粉

- 国産小麦 100%使用
 - 便利な分包タイプ
- 規格：1kg (100 g × 10 袋)



班別懇談会の様子 (R2年度)



伊那地区健康ウォーク (R2年度)

JA上伊那 生活部会



キラッ

3カ年 (2019～2021年) 活動テーマ

『一歩ふみだす勇気 仲間とともに☆』



早春の3月5日に新旧役員の引継ぎを終えて、令和3年度の活動がスタートしました。

本年度の生活部会長を務めさせていただきます、箕輪町の上田ゆり子です。皆様には一年間お世話になります。

生活部会の活動テーマ「一歩ふみだす勇気 仲間とともに☆」も、3カ年の活動をまとめる年となります。コロナ禍の中でも、ひとりでは出来ないことを嘆くより、出来ることをみんなの力を借りて話し合い、地域を輝かせ自分自身も輝かせましょ。

本年度も「SDGs」(持続可能な開発目標)に取り組んで活動していきます。新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たず、統一旅行・研修旅行・女性まつり等、思うように活動ができないことが予想されますが、皆様と話し合い、手を取り合っって仲良く楽しく、和を大切にしながら絆を深めていきたいと思ひます。ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

生活部会は今も班別懇談会を開催していきます。

令和3年度の取り組みは「SDGs宣言！私たちにできること！」生活部会でもSDGsの目標を共有しながら協同の輪を広げていきます。

『生活部会』とは…

農業協同組合運動に基づいた協同活動の“生活活動基盤組織”として女性の社会的地位の向上と地域のくらし・健康を守ることを目的に設定されました。

構成員は、JA上伊那の組合員とその家族。活動の単位は地域の隣同士概ね10戸前後の班で『生活班』と呼びます。

現在 JA上伊那の12支所に505の生活班があり、約3,000人が班活動に参加しています。

JA上伊那生活部会
部会長 上田 ゆり子

私たちがやっているSDGsの実践とチャレンジ目標！

令和3年度の生活部会の役員の方々に「SDGsについて」私たちの班で

取り組んでいることや今年みんなでやってみたいことなど聞いてみました。



美簗手良支所
片桐かほる部会長

手良野口大和生活班の活動です。コロナ禍ではありますが、感染対策を行って毎月班会をしています。班員は8人で、全員参加することの方が多いです。

★3月：牛乳パックの椅子作り。常会所に置いていつも使っています。

★4月：手づくりこんにやく。買ったものとは全然違い、とてもおいしかったです。これからも何かしら考えて班活動を行っていきます。仲間と会って話をしたりすることが心身の健康につながると思います。



南箕輪支所
唐澤つね子部会長

信州に伝わる食文化を次の世代に伝えていきたい。昔から伝わる味を知ってもらって、今は若い人に合った味に変えていければよいと思います。

みんなでつくってみたいと思いました。



駒ヶ根東支所 小池幸子部会長

長年楽しみながら続けてきた「手話ダンスサークル莓ちゃん」の活動がSDGsに関連していると知り、少し誇らしく思います。さらに、今年度からは「家の光」を持ち寄り、練習の合間の少しの時間ですが、読み合わせや感想などを発表し合うことに取り組みます！



春富支所 兼子徳子部会長

班員の中に、野菜などたくさんある時には、近くの子供たちの施設に届けている人がいて、今年はみんなでやることにしました。



駒ヶ根支所 森谷美代子部会長

私たちの班では、ストレッチ体操と100歳体操をやっています。月2回、もう5年以上続いています。1時間ほど体操をした後おしゃべりを30分ほどします。この時間が楽しくて皆さん続けられるのでは！と思っています。



東部支所 大村妙子部会長

生ごみが出たらボカシとストーブの灰を混ぜコンポストに入れます。1年経つと良い肥料になり、畑に入れて野菜を育てています。



中川支所 宮澤優子部会長

支所の部会員交流会、タキイ種苗研修に参加してから機能性の高い野菜をつくっています。班の人たちと今年は上手にできた？どのくらい作った？みんなは白菜を種からつくっているけど私は下手なので苗を買って植えていました。今年は家にいることが多かったので種からつくることに挑戦してみようかな。



伊那支所 唐澤裕美部会長

これからの時代、子供達の未来の環境の為に貧困をなくし、飢餓ゼロを元にこども食堂の活動が地域でできると良いと思います。食品ロスを減らす為、無駄のない利用を考えたい。



箕輪町支所 片桐洋子部会長

「ファームテラスみのわ」ができ、野菜や果物などを大勢の班員が出荷しています。地産地消を活かしながら、食物をおいしくいただき、残したり捨てることをしない。未来のために、私たちは「もったいない精神」で頑張ります！



飯島支所 下島恭子部会長

私達の暮らす地域は、農地に囲まれています。毎日の生活の中で生ずる生ごみはコンポストに入れたり、生ごみ処理機に入れて堆肥化を図っています。今まで機能性野菜の栽培をしてきましたが、今年度は寄せ植えや苔玉づくりを楽しみたいと計画しています。



宮田支所 小田切真弓部会長

私達の班で毎年行っているのは手芸です。毎年、何かしら1品は作ろうということで毛糸の手袋、マスクなど作りました。今年は4月の部会員研修で塩こうじづくりを体験しました。班のみんなで塩こうじづくりをやってみようと思います。



JA上伊那生活部会
上田ゆり子部会長

ひとり暮らしの足の悪いおばさんのお宅へ2人で交代で訪問して、生ごみ・プラ・新聞等のごみ出しの

手伝いや、煮物などをもってお茶飲み話をしながら安否確認をしています。もう何年も続けています。グループで集まれるようになったら替え歌で運動をしたり、お手玉で遊んだりして脳トレをしたいと思っています。みんなで楽しみながら活動をしていきたいです。



辰野支所
大井田佳子部会長

私達の班の代表班長千田富子さんへインタビュー！EM石鹸をつくり続けて14年目の上辰野生活班

です。米のとぎ汁でEM活性液をつくり、学校給食の廃油や苛性ソーダをつかってよく混ぜ、準備した空の牛乳パックに流し入れて固まれば完成。台所で使えば排水のぬめりが少なく、野良着や靴下の汚れがよく落ちます。EM石鹸をつくり、使うことで環境問題を身近に感じながら生活している私たちです。

→他の班の積極的な活動を知り自分たちの班でもSDGsを考えながら楽しく活動ができないか提案してみようと思います。





南部ブロック
木下 豊 (63)
(駒ヶ根市赤穂)



中部ブロック
西村 篤 (66)
(伊那市長谷)



中部ブロック
溝上和紀 (68)
(伊那市西春近)



中部ブロック
笠松 悟 (61)
(伊那市西箕輪)



北部ブロック
向山英文 (70)
(箕輪町中箕輪)



北部ブロック
松尾泰岳 (69)
(辰野町上平出)



南部ブロック
駒澤洋子 (65)
(中川村片桐)



南部ブロック
所河妙子 (66)
(駒ヶ根市中沢)



中部ブロック
中村幸子 (70)
(伊那市富県)



中部ブロック
平岩なお子 (63)
(伊那市美篁)



中部ブロック
白鳥豊子 (66)
(伊那市西箕輪)



北部ブロック
宮澤依子 (68)
(辰野町伊那富)

監 事



常勤監事

春日俊朗 (64)
(伊那市高遠町)



副代表監事

牧田明彦 (66)
(伊那市狐島)



代表監事

原 孝一 (64)
(南箕輪村大泉)



志賀隆之 (63)
(長野市川中島町)



伊藤広和 (62)
(宮田村北割)



唐澤 淳 (68)
(箕輪町中箕輪)

5月28日に開催された第25回通常総代会にて
新役員が選任されました



常務理事
(営農・経済担当)
白鳥健一 (60)
(伊那市西春近)



常務理事
(金融・共済担当)
田中 悟 (62)
(伊那市上牧)



代表理事専務理事
下島芳幸 (64)
(飯島町田切)



代表理事組合長
御子柴 茂樹

略歴

伊那市荒井 71 歳
昭和48年、旧伊那農業協同組合へ入組。主に営農畑を歩き平成21年3月、総務企画部長を最後に定年退職。平成24年5月、JA上伊那5代目の代表理事組合長に就任。令和3年5月から4期目を務める。

理 事



春富支所
飯塚光夫 (69)
(伊那市東春近)



美篁手良支所
春日 保 (62)
(伊那市手良)



伊那支所
守谷 実 (66)
(伊那市日影)



南箕輪支所
倉田明彦 (65)
(南箕輪村久保)



箕輪町支所
井口雅文 (67)
(箕輪町福与)



辰野支所
飯澤 誠 (65)
(辰野町横川)



宮田支所
田中耕民 (61)
(宮田村新田)



中川支所
大場富美雄 (66)
(中川村片桐)



飯島支所
小林富夫 (67)
(飯島町飯島)



駒ヶ根東支所
渋谷厚男 (66)
(駒ヶ根市東伊那)



駒ヶ根支所
小松伸治 (64)
(駒ヶ根市梨の木)



東部支所
大塚治男 (63)
(伊那市高遠町)

※年齢は令和3年4月1日現在です。
※総代会については7月号で特集します。

▶ 特殊詐欺被害を防止し感謝状
被害防止に貢献したグレースにもお礼状贈られる

J Aの協同会社（株）グレースが運営するファミリーマートいな竜東店に5月14日、伊那警察署から特殊詐欺被害を防いだとして感謝状が贈られました。またグレースが運営するファミリーマートでは2019年5月10日にもいな店で特殊詐欺被害を防いでおり、被害防止に貢献したとしてグレースにもお礼状が贈られました。感謝状を受け取ったいな竜東店の加塩司店長は「他店で同様の事例が発生したときは従業員にすぐ伝えている。今後も従業員同士力を合わせて協力していきたい」と決意しました。



感謝状を受け取る加塩店長



生育状況を確認する米穀野菜担当者ら

▶ 穂数多く収量に期待高まる
収穫を控えた大麦の圃場巡回

J Aと上伊那農業農村支援センターは5月11日に大麦の圃場巡回を行いました。J Aの米穀野菜担当者ら14人が参加し、駒ヶ根市、飯島町、中川村、宮田村の圃場5カ所の生育状況を確認しました。今年は朝晩の気温の低さから凍害がみられましたが、穂数が多く収量に期待ができます。また暖冬傾向で平年より10日ほど生育が進んでいます。巡回後はJ A宮田支所でカントリーの受け入れ日程を決める会議が行われ、昨年より1週間早い5月27日から収穫を始めています。



真剣に資料に目を通す生産者

▶ 生育状況や出荷規格を確認
ブロッコリー出荷会議開催

J Aは5月19日と20日の2日間、管内5会場で野菜の主力品目であるブロッコリーの出荷会議を開きました。20日の春富支所野菜集出荷場には生産者ら約40人が出席し、生育状況や出荷規格などを確認しました。今年は霜や風害の影響がなく、順調に成長しています。営農経済部園芸課の小出順誠野菜係長は「市場は不安定だが販売体制は整えていくので安心して出荷してほしい」と話しました。ブロッコリーの最盛期は春と秋で、春作の最盛期を迎えています。

▶ 花をいつくしむ気持ちを育て
8年目の取り組み「花育」事業

J AとJ A上伊那花卉部会は5月12日から6月9日に管内の小学生を対象に「花育」事業を行いました。今年は伊那市、飯島町、宮田村の計18校にアルストロメリアの花束と花育授業の教材を贈呈しました。この事業は児童に花に親しんでもらうことを目的とし、2014年から始まり8年目を迎えます。5月12日には伊那東小学校で御子柴茂樹組合長や花卉部会の酒井弘道部会長らが贈呈式に参加し、花をいつくしむ気持ちを育ててもらいたいと期待を込め、児童代表らに花束を手渡しました。



花束を渡す御子柴組合長ら

▶ 通常総代会に向け、意見を集約
令和3年度『第1回支所運営委員会』開催

5月18日から5月21日の4日間、令和3年度第1回支所運営委員会が支所で開催されました。今回も新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、動画による説明としました。全18回に分けて開催した委員会には、合わせて689人の支所運営委員が出席し、5月28日に行われた第25回通常総代会の提出議案について、及び各支所の事業計画、重点取組事項について説明しました。支所運営委員会で寄せられた意見・要望については、広報誌る〜るなどで取り上げていきます。



動画による説明を見る参加者（南箕輪支所）



栽培の注意点を説明する職員

▶ 定植に向けて準備始まる
ズッキーニ栽培講習会開催

J Aは5月12日から14日にかけてズッキーニ栽培講習会を管内5会場で開催しました。本格的な定植に向け職員が栽培管理などを説明しました。今年は4月から低温が続いていて地温が上がっておらず、初期生育が心配されています。また、ズッキーニは茎が弱いので成長が進み果実が地面について汚れないための支柱の使用や、風が強い年には茎が折れないよう風上に支柱を設置することを推奨しました。J Aでは県内でも出荷の少ないお盆前の収穫に力を入れています。



切り絵を製作した宮下さんと作品の数々

▶ 組合員との交流の場に
南箕輪支所のミニギャラリー展

南箕輪支所では「ミニギャラリー展」と題し、6月末まで管内に住む宮下勝美さんの切り絵が飾られています。同支所では組合員との関係を深める場所づくりを目指し、入り口横のロビーで昨年中止となった支所祭の代替企画や組合員の作品を展示しています。宮下さんの切り絵は感銘を受けた作品を模倣したもので、照明ケースから手づくりしています。山本ゆかり支所長は「交流が少ない今だからこそ来所者との会話のきっかけとなる空間を今後も作っていきたい」と話しました。

▶ 地元産にこだわった安全安心なみそづくり
駒ヶ根市上在地区営農組合女性部みそ加工班

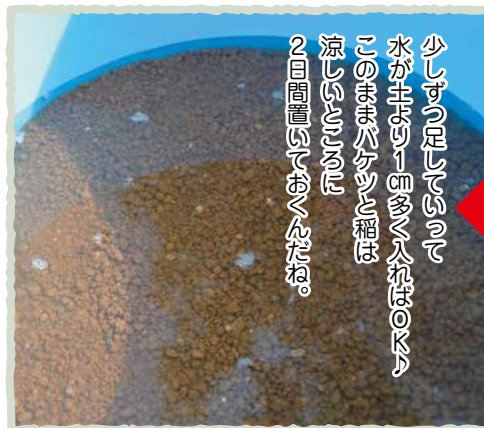
駒ヶ根市上在地区営農組合女性部みそ加工班は同市中沢にある農産物加工センターで、4月24日から5月16日にかけてみそづくりを行いました。みそ加工班は1991年に設立し今年で30年の節目を迎えます。現在27人が所属、自家製みその加工を行っています。材料となる大豆は地元産を使用、麴も地元の醤油店にこだわするなど安全安心なみそづくりを心掛けています。女性部上田佳子部長は「自家製みそを健康づくりに役立て、大豆の生産拡大も含め活動したい」と話しました。



つぶした大豆に麴を混ぜている様子



あぐりスクールの児童は、
自宅学習の教材として
バケツや土、稲を
取りに来てもらった。



少しづつ土をいれて、
水が土にしみこんでいく様子。
このままバケツに稲は
涼しい状態で
2日間置いておくんだね。



土の入ったバケツに
水を入れていくよ。
土が1回水に浸かったら
ストップ！
土に水が染みていく
まで待つんだね。

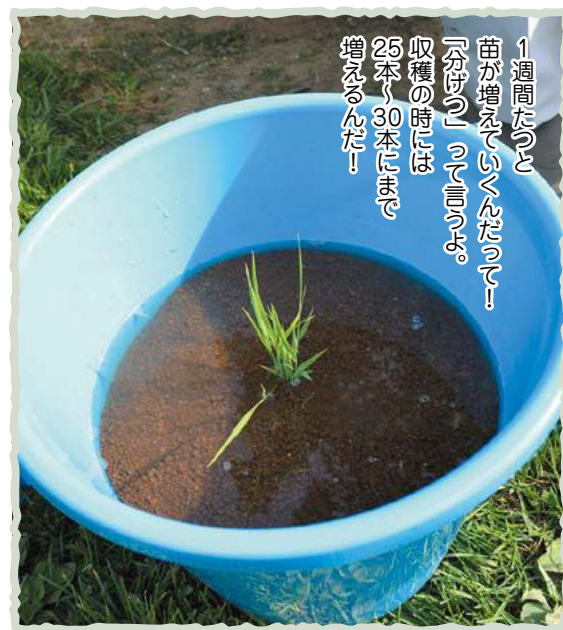


1cmくらいの高さに
苗が土に植えられるんだね。
苗が土に植えられるんだね。

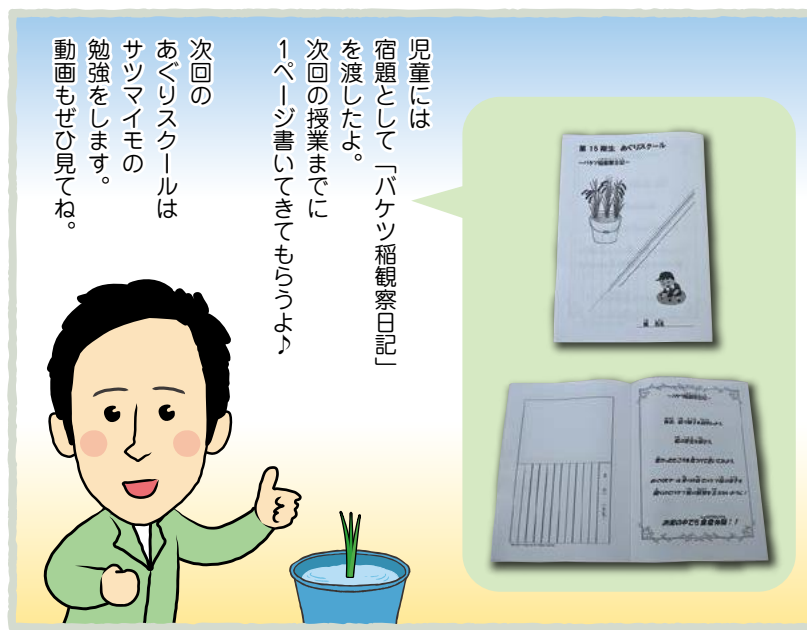


いよいよ苗を植えていくよー

3日目



1週間たつと
苗が増えたりくんたつて！
「ふけっ」って言うよ。
収穫の時には
25本〜30本にまで
増えるんだ！



児童には
宿題として「バケツ稲観察日記」
を渡したよ。
次回の授業までに
1ページ書いてきてもらうんだね。



えやっちの

あぐりスクール

体験記

令和3年
第1回

今日挑戦すること

- ① リンゴの摘果
- ② 苗の植え方

リンゴの摘果と
バケツで稲！？

の巻



あぐりスクール担当
今井智也

伊東千元先生

リンゴの摘果は、
教えるのは
伊東千元先生。
あぐりスクールの1回目から
先生が紹介していくよ。



あぐりスクールの
リンゴ畑だよ。
あぐりスクールは、

みんなはじめまして!!
そやっちだよ!

今月からは、そやっちが
あぐりスクールのことを
楽しく紹介していくよ！
よろしくね☆

16回目のあぐりスクールが
今年もスタート！
第1回の授業は新型コロナウイルス
ウィルス感染症の影響で
動画配信しているので
ぜひ見てね。



おいしい
リンゴに
なってるね♡



あった！
まだこんなに小さいんだね。
これから摘果をしていくよ。

次はみんなもおうちで挑戦！
バケツで稲を育てるための
準備と稲を植えていくよ

次回はみんなもおうちで挑戦！
バケツで稲を育てるための
準備と稲を植えていくよ



これが摘果前の状態。
小さい実がたくさんついているね。
この実をひとつひとつ摘果していくよ。
とっても大切な作業なんだ！

健康情報局



富士見高原医療福祉センター
老人保健施設すずたけ
管理栄養士 伊藤百恵

今月の情報は

家庭でできる カリウム制限

◆ カリウムとは？

カリウムは、私たちの体の細胞内液の浸透圧を調整する重要なミネラルです。体液のpHバランスの維持、神経や筋肉の興奮伝導にも関与しています。ナトリウムの尿中への排泄を促進して、血圧を下げる働きもあります。カリウムは、多くの食品に含まれており、通常の食生活では不足になることも過剰になることも低いと考えられています。

◆ どうしてカリウム制限が必要なの？

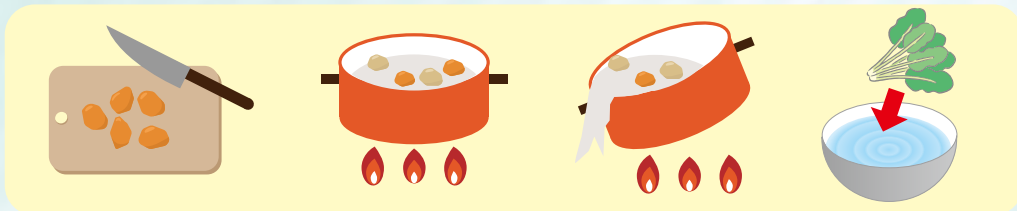
腎機能が低下している方は、カリウムの排泄障害が生じ、体内にカリウムがたまり、高カリウム血症を引き起こします。高カリウム血症になってしまうと、不整脈による突然死の原因になる可能性があります。こうした危険を避けるためにも、カリウム制限が必要となってきます。カリウムは水溶性のため、水に溶け出しやすく調理の工夫で減らすことができます。そこで、ご家庭でもできるカリウムを減らせるポイントを紹介いたします。

カリウムが特に多い食品

肉類、魚介類、生野菜、生果物、ドライフルーツ、芋類、豆類、海藻類、乳製品、緑茶（玉露）、コーヒー

● 調理法の工夫

- ★小さく切る
- ★茹でこぼす
- ★水にさらす
- ★しっかり水気を切る



● 食生活のポイント

- ★蒸す、炒める、揚げる調理は、下茹でしてから料理します。カリウムが少ない食品（春雨、くずきり、こんにやくなど）と合わせて、満足感を出してもいいですね。
- ★身近な飲み物（玉露、抹茶、コーヒー、ジュース、牛乳など）も、飲み過ぎに注意です。
- ★味の出た美味しい煮汁にもカリウムは溶け出しているの、飲まないようにしましょう。



夏の暑さに負けないように

主食、主菜、副菜をそろえてしっかり食べましょう！



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(6月10日~7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(6/19・予約制)・安田(6/12)	
午後	麻沼(内科)	リハ診療 ※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 休診日……土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日
診療時間…午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:00

我が家の ばんギッズ!

砂遊び大好き！車大好き！仲良し姉弟♪



【宮田村】
(陵太さん、裕美さんのお子さん)
中塚 結葉ちゃん(3歳)
悠士くん(2歳)

結葉ちゃんはしっかりもののお姉ちゃん。自分のことは自分でできて悠士くんのめんどうも見ているよ♡折り紙やおまごと、保育園では砂遊びが大好き！大きくなったなら好きなドラマに出てくるような看護師さんになるんだ♪悠士くんは車が大好き！特に働く車が大好きで近くでお仕事しているときはずーっと見ちゃうんだ☆毎日来てくれる郵便やさんのバイクもカッコいいな♪大きくなったならショベルカーになって土をたくさん掘っちゃおうぞ！たまにケンカもしちゃうけどとっても仲良しだよ！

両親からひとこと たくさんの人と仲良くなって大きく育ってね。♡



大きい作品を彫る加納さん

仕事の関係で長野市に住んでいたころ、木彫り教室に通い始めたのがきっかけです。最初はティッシュ箱やおぼんなど小物をメインに製作していました。また当時は溪流釣りが好きで大きなイワナを釣りあげ、木彫りにするなど、木彫りの魅力にひかれていきます。40代の時に伊那に戻っても新しい先生から、さらに木彫りを学び、「杜の市」などに出品。伊那美術展や長野県美術展に出品しています。また、横1m、縦1.8m、厚さ6cmもある大きな木彫りも製作していて、2012年に第51回現代工芸展で初入選から8年連続で入選、2016年には日展で初入選を果たすなどの功績をあげています。加納さんは「作品の感じ方は人それぞれある中で、見てくれた人が『力強い』『元気が湧いてくる』と言ってくれたときは最高にうれしいです。その人のどこかを刺激したと思えますし」

加納さんは米農家の傍ら工芸家として木彫り作品を製作し、日展や日本現代工芸美術展に出品しています。ほかにも木を有効活用し、移動式燻製器「いどう燻」や四角い木の箱「ユカイナ」の製作、伊那市西箕輪のみはらしファーム内「ウッドクラフト木棲舎」の代表を務めるなど木と触れ合う毎日を送ります。

今も輝いて…

伊那市西春近 加納義晴さん(71)



本格的な燻製器をつくってみませんか。

と話します。加納さんが開発した移動式燻製器「いどう燻」も木材をメインに製作されています。きっかけは溪流釣り。釣った魚を保存しておく方法を模索し、保存がきき、おいしく食べられる燻製に目をつけました。そこで燻製器を自ら製作し、取っ手をつけ、移動可能な燻製器が完成。現在は「いどう燻」の製作体験も可能で、自宅の離れにつくった燻製器ではスモークチーズをつくり、「燻製おやじ」の名で販売しています。好きで始めた溪流釣りから木彫り、燻製へとつくるものは様々でも経験を活かし、次のものへと進化を繰り返してきました。「いどう燻」は特にバーベキューにもってこいだと思う。みんなが喜ぶ作品づくりをこれからも続けていきたい」と意気込みます。



パセリの栽培について

宮農経済部
南部宮農センター
宮澤 菜



いよいよ梅雨の足音が聞こえてくる季節になりました。今回は、雨のジメジメを消してくれそうな香り高いパセリを選びました。パセリの主流は、グランドパセリと呼ばれる縮



グランドパセリ



パラマウントパセリ



イタリアンパセリ

れた品種です。その他にも、葉が広がったイタリアンパセリ、塩尻市の洗馬(せば)系パセリなどもあります。地中海沿岸を原産地とするパセリの歴史は大変長く、古代ギリシャ時代にはすでに薬として使われていたそうです。カリウムや鉄といったミネラルをたっぷり含み、むくみや貧血の予防にも役立ちます。

育苗・定植

パセリは種まきから発芽するまで10日ほど、定植までは2カ月ほどかかります。6月に種まきをする、9月下旬から収穫できます。ただしパセリは発芽率が低いため、苗から栽培することをおすすめします。苗は本葉5〜6枚になったら畑に定植します。また、深めのプランターを使いベランダで栽培すると、ほしい時に手軽に収穫できて便利です。

畑づくり・追肥

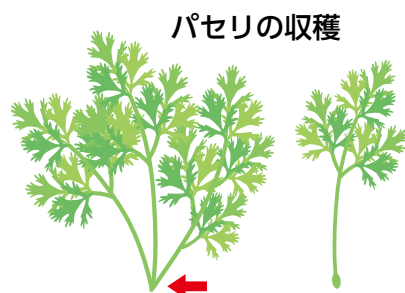
定植の2週間以上前に10㎡あたり苦土石灰を1.5kg、堆肥30kgを目安に入れます。定植の1週間前には基肥を10㎡あたり1kg入れましょう。

パセリは虫がつきやすいので、ムシコンマルチなどを使います。追肥は1株あたり3g(軽めに1握り分)、2週間に1回を目安に行います。同時に、土寄せも行います。

収穫・食べ方

葉の数が15枚くらいになったら、下の方にある外側の葉から収穫しましょう。この時注意していただきたいのは、取り方です。茎の途中から取ってしまうと雨にあたって株ごと

パセリの収穫



ポイント

- ・外葉から収穫する
- ・はさみで切らずに株元から茎をはぎとる

添えものとしてはもちろん、油で揚げてもさっぱりしておいしいです。

注意点

土壌中の窒素の量が高すぎたり酸性に傾いていたりすると、パセリは腐りやすくなってしまいます。定植後は窒素を控えてください。また、害虫はアブラムシとヨトウムシ、キアゲハの発生が多いです。こちらは早めに薬を使い、防除しましょう。



シェードガーデン 〜日陰でお花を楽しみましょう〜

宮農経済部
中部宮農センター
福濱由美子



ガーデニングを始めてみようかなと思っても、日当たりのよい南向きの場所がなかったり、大きな樹木等でガーデニングをするのには不向きな場所しかない、他の人とは違うガーデニングをしたいという方に今回はシェードガーデンについてご紹介します。

シェードガーデンとは？

シェードガーデンは日陰や半日陰などに作るお庭のことを指し、半日陰とは1日に2〜3時間程度しか日光が当たらない場所のことです。通常日当たりが悪いと花つきが悪くなる植物が多いのですが、日陰・半日陰・明るい日陰で育つリーフプランツや日陰向きの花で華やかにガーデニングを楽しむことができます。



カラーリーフ

シェードガーデンのつくり方

シェードガーデンが上手くいく秘訣は、1. 植付け場所(お庭)にいつから何時間くらい日光が当たるのか調べて記録する。2. 風通しの確認(悪くてジメジメするなど) 3. 水はけや土の様子(水はけが悪い。腐葉土が少ないなど)の栽培環境を確認していきます。

その後、環境(水はけや風通しなどの改善)を整えて、日陰に植付け可能な植物を選びます。枯れてきそうな花の摘み作業が少なく、植替え回数も少ないリーフプランツは葉の色や模様がきれいなものもあり手間もかからない為おすすめです。また、日陰向きの花としては、早春咲きのクリスマスローズ、秋咲きのサラシナショウマ・ホトトギス、初夏〜夏咲きのアスチルベ・アナベル・紫陽花があります。組み合わせやお庭の状況に合わせての植付けを行なうと手間のわからない季節感のある花壇作りができるのも魅力の一つです。



クリスマスローズ



アナベル

シェードガーデンのお手入れ

シェードガーデンのお手入れについては植付けるリーフプランツや日陰に向く花によって異なってくる



なくてはならないJAへの道

農産物直売所「ファームテラスみのわ」

JA上伊那は4月3日に箕輪町大出の広域農道沿いに農産物直売所「ファームテラスみのわ」をオープンしました。同日ブランドオープンした複合施設「みのわテラス」の施設の1つです。旧農産物直売所「こりこ」の施設の老朽化などから建て替えが必要となり、同町の住民会議からの提案などを基にリニューアルを決定。新たに指定管理者を募り、JAが管理者となつていきます。今回は北村健二店長に店舗を紹介していただきます。



北村健二店長



ファームテラスみのわ

ファームテラスみのわは箕輪町の中でも標高の高いところにある、箕輪町が見渡せる絶好の景色が広がっています。また近くにはそば畑やさくらんぼ、ブルーベリーの圃場もあり、シーズンにはより一層きれいな景色になると思います。



テラスから見た景色

オープンから2カ月が経過し、地元の多くのお客様にご利用いただいております。また、約200人の生産者登録があり、地元生産者が栽培した新鮮な野菜や果物を楽しむことができます。現在はレタスやキャベツ、ブロッコリーなど、野菜の入荷が多くなつてきています。また6月中旬よりさくらんぼも店頭に並びますので楽しみにしてください。



店頭に並ぶ野菜

当店しか買えない「テラス」の「テラスぶりん」も大好評です。生地には上伊那の若手酪農家が企画、開発した「酪農家のおもてなし牛乳」をたっぷり使用しています。加工は「みのわテラス」内の



テラスろおる

「みのわ加工株式会社」で製造しています。冷凍ですので贈答用にも適しています。ぜひご賞味ください。また、精米コーナーではすりたての米を提供できますのでこちらもぜひご利用ください。



▼精米コーナー

ファームテラスみのわでは毎日、目玉商品をご準備してお待ちしております。詳しくは25ページをご覧ください。計画中ではありますが、いずれは「果物の日」を設け、上伊那の美味しい果物を販売する予定ですので楽しみに。また、メインの野菜に関しては「野菜の日」に限らず毎日目玉となる商品を販売しています。ぜひ曜日覚えていただき、ほしいものを安く購入していただければと思います。「ファームテラスみのわ」はオープンして2カ月ですが、これからも地元生産者の栽培した野菜や果物をメインに販売していきます。果物に関しては近くに選果場もあります。



農産物直売所
「ファームテラスみのわ」
営業時間 9:00～18:00
TEL 0265-70-5230



『牛乳の日』

ので一体となった売り方というのも模索していきます。ぜひ「ファームテラスみのわ」で旬を味わっていただいて、新型コロナウイルス感染症に負けない、楽しい毎日を送りましょう。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

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

年金受取口座お引越し キャンペーンのご案内

キャンペーン期間 令和3年6月1日(火)～令和3年8月31日(火)まで。

この期間に年金のお受取りをJA

口座に変更していただくと大変お得です。

是非、この機会に年金の受取口座の変更をご検討ください。

年金受取口座お引越しキャンペーンのお問い合わせは、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。

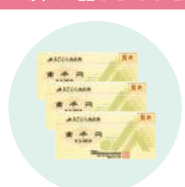
W 今だけ!
チャンス!!
支所オリジナル商品
1,000円
相当※を
プレゼント!

※詳しくは最寄りの店舗へお問い合わせください。



どちらかおひとつプレゼント!

次の2品からおひとつお選びいただけます

JAまごころ商品券 3,000円分
※ご利用可能場所について詳しくは最寄りの店舗へお問い合わせください。

トマトの木食事箱 3,000円分

共済部から

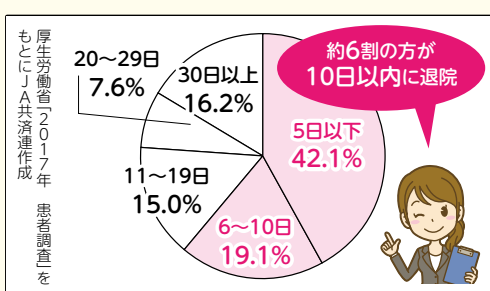


図1 入院期間の割合

図3 国民1人あたりの年間医療費(自己負担額)

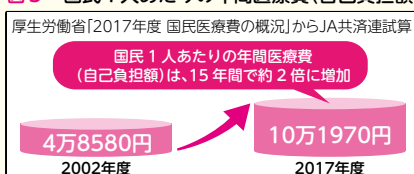


図2 入院前・退院後の通院・在宅医療患者数

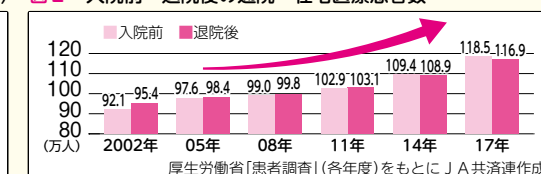


図4 メディフィルのポイント

日帰り入院*1からまとまった一時金を受け取れます			
日額型	1日目	2日目	3日目
¥	¥	¥	¥
入院日数に応じて給付金をお受け取り			
NEW 一時金型			
¥	¥	¥	¥
日帰り入院を含め、入院1日目からまとまった一時金をお受け取り!			
入院前から退院後まで、さまざまな費用にお使いいただけます。			
*1…日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。			

例えばこんな費用に充てることができます!		
入院前	入院中	退院後
検査・通院	治療・手術	通院・投薬・リハビリ
入院に向けた日用品の購入	食費・差額ベッド代	快気祝い
遺失収入(休業中の収入減少、残業手当)		

一時金重視の共済「メディフィル」

新型コロナウイルス感染症が国内で確認されてから1年余り。私たちを取り巻く社会は大きく変わり、今後の展開に不安を感じる方も多いことでしょう。しかし現実には、コロナ禍以前から社会の変化は徐々に進んでおり、医療分野も例外ではありません。そうした変化に対応してJA共済は、4月1日から新しい医療共済「メディフィル」をスタートさせました。

図4

生活班

NAVI

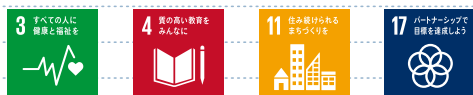
みんな元気に活動中です！

駒ヶ根支所 組合員組織課 唐澤理恵

定期人事異動のため、新任地で右も左も分からず心細いなか、「生活班の班会やるからおいで」と声をかけていただきました。駒ヶ根支所福岡大徳原班では、班員が先生となって寄せ植え講習会を開催し、気心の知れた仲間と「ワクチン接種予約取れた？」「マスクもいろんな形があるよね～」などとコロナ禍ならではのお話をしながら「今年は何しようか？」「先生を呼んで手芸しよう！」と前向きに計画を立て、寄せ



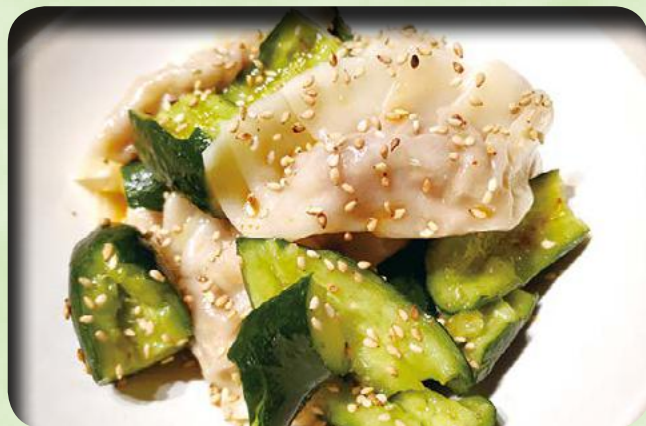
植えを通じて心癒される時間を過ごしました。班活動におじゃまさせていただくと、不思議と元気が出ます。なにより楽しい。それがふれあいの効果なのかと思ったりします。その他の班でも、JAの営農担当職員を班に招いて菜園講習会を行ったり、ニットソーイングを行ったりと元気に活動中です。SDGsの目標達成に欠かせない「パートナーシップで目標を達成しよう」はJAの生活班活動そのものです。コロナ禍だからとあきらめがちですが、みんなで工夫すれば楽しい時間を作ることができます。暗くなりがちな今だからこそ、仲間とともにできることを探して元気に過ごしましょう！



旬クッキング

さっぱり☆たたききゅうり餃子

南箕輪支所 組合員組織課 内田奈緒子



むくみをとったり、身体を冷やす作用があるきゅうりでツルッとピリッとサッパリと！
夏本番のこれからの季節、たくさん食べて元気に乗り切りましょう☆

◆材料（4人分）

きゅうり	2本
餃子	12個
ごま油	大さじ2
塩	ふたつまみ
ラー油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
ゴマ	適量

◆作り方

- ① きゅうりをまな板の上にのせ、麺棒などでたたき割り、適当な大きさに切る。
 - ② お湯を沸かして餃子に火が通るまで茹で、氷水にさらし、水気を切っておく。
 - ③ ボウルに Aをよく混ぜ合わせ、①と②を加え器に盛り、最後にゴマをふりかける。
- ☆お好みで鷹の爪や七味唐辛子を入れてお召し上がりください。



大根干しのツナカレーサラダ



作り方

- ① 大根干しは好きな硬さに茹で、水けを切って4～5cm位の食べやすい長さに切る。
- ② 乾燥わかめは水で戻したあと水けを切っておく。ツナ缶も軽く油を切っておく。
- ③ 人参、きゅうりは4～5cm長さの千切りにする。
- ④ ボウルに①～③をすべて入れ、Aを加え混ぜ合わせ、完成。
トマトやレタスなど季節の野菜で彩りを添えて盛りつけましょう。

材料（作りやすい分量）

大根干し	30g	調味料		
乾燥わかめ	2つまみ	A {	マヨネーズ	100g
ツナ缶	小1缶		すりごま	大さじ2
人参	1/4本		しょうゆ	小さじ2
きゅうり	1本		カレー粉	小さじ1

大根干しは、水分が抜けて栄養分が凝縮しており、食物繊維も多いので、ぜひ食べていただきたい食材です。

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
6月3日(木)より
JA上伊那の動き ~5月~
6月17日(木)より
JA上伊那第25回通常総代会

	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

JA上伊那第25回通常総代会

5月28日に行われた「第25回通常総代会」の内容をダイジェストでお送りします。「協同のあゆみ」と合わせてご覧ください。

6月17日(木)から放送!

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!

上伊那米だより

令和3年6月 第270号
発行 JA上伊那 米穀部会

中部営農センター 登内 亮

《水稻の生育と当面の管理について》

・概況(伊那米試験地生育状況)
本年度は、田植えの時期に雨が多く降り、水がオーバーフローする圃場もありました。降雨の日が多くなかなか作業が進みませんでした。気温は昨年より低く推移し、稲の活着が進まない圃場が見られました。概ね5月いっぱいまで田植えが終わりました。
伊那米試験地の田植えは5月14日に終了しました。以降、田植後20日から調査を始め、10日おきに生育調査を行います。生育状況は直近の情報を上伊那米だよりにてお伝えしていきます。(発行月の前月20日までの調査結果)

・水稻管理のポイント

- ☆**間断灌水**…定期的に田面を出し、水を入れ替えることで酸素を供給し根に活力を与えます。自然に減水し田面が出たら、再び入水します。これの繰り返し。ガスがわいている圃場では必ず行いましょう。
- ☆**中干し**…有効茎数(コシヒカリ-21本/株(70株/坪の場合))が確保出来たら中干しを実施。

中干しは田面に2mm程度の亀裂ができるまで干す。
中干しの前は間断灌水を行っておく。
- ☆**けい酸加里**……追肥として6月中旬から7月上旬に10a当たり20kg散布する。
茎葉が固くなり倒伏を軽減する、受光態勢が良くなり登熟歩合を高めるなどの効果。

けい酸の効果をもつめる為には早めの散布(6月中旬頃)がおすすめ。
- ☆**上伊那オンリーワン使用上の注意**
肥料養分溶出後のLPコートのは、太陽光により徐々に分解しますが、分解に時間がかかり河川へ流出する恐れがあります。代掻き後に浮いてきますが、圃場から流失しないようご注意ください。

《カメムシ対策について》

伊那市手良地区 5/6 撮影

写真のカメムシはホンハリカメムシ。ここ数年発生量が多くなっています。昨年も美簗の伊那米試験地では、梅雨明け後一気に発生量が増えていました。

上の写真は今年5月の連休中に撮影したものです。昨年の冬は気温が高めに推移していたため越冬したカメムシも多かったと推測されます。また、写真のようにすでに動き出しているものも見られますので、稲の出穂期の頃、発生数の増加に伴い水稲への被害が心配されます。こまめな畦畔の草刈りを行うなど耕種的な防除に加え、出穂期前後の防除の徹底を心がけてください。品種や薬剤によって散布時期が異なるので圃場を観察し適期防除を心がけてください。

昨年のようにカメムシが非常に多い年は、苗箱施薬の「デジタルメガフレア箱粒剤」のみでは抑えられない場合がありますので、出穂期の発生量に合わせて本田防除も行うようにしてください。

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)	藤沢地区※

※第1・3・5週目は片倉多目的集会施設 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4月	
農畜産物販売高	15億4,173万円
貯金高(平残)	2,950億7,399万円
貸出高(平残)	738億9,846万円
長期共済保有高(長期保障)	9,817億6,989万円
購買品供給高(組織の状況)	20億2,589万円
正組合員	15,390人
准組合員	15,851人
組合員戸数	25,474戸
出資金	81億8,611万円
固定資産(帳簿価格)	77億1,716万円
職員数(臨時職員含む)	741人

理事会報告 令和3年5月26日

(決議事項)

- 令和2年度 決算監事監査処理類末報告書について
- 業務報告書の提出について
- 長野県信用農業協同組合連合会への出資について
- (株)オートパル上伊那 定款の変更について
- 役員退職慰労金の支給について
- 固定資産の取得(赤穂CE色彩選別機更新)について
- 第25回通常総代会 緊急決議について
- 「Fintech企業等との連携及び協働に係る方針」の改正について
- 令和3年度JA畜産経営継承支援事業への参加について
- 組合と理事との契約について

以上理事会にて決定いたしました。



ファームテラスみのわ からのお知らせ

農と暮らしの
マーケット
みのわテラス
MINOWA TERRACE

ファームテラスみのわでは毎日がお得です!!

- 日曜は米の日 : すりたての米が通常より 10%増量!
- 月水木曜は野菜の日 : 旬の野菜をお買い得価格で販売!
- 火曜は牛乳の日 : 酪農家のおもてなし牛乳をお買い得価格で!
- 金曜は肉の日 : とにかく肉がお買い得!
- 土曜は卵の日 : 150 パック限定! 98 円で販売 (Mサイズ)

ほかにも旬の農畜産物を数多く取り揃えております。

30分食べ放題 さくらんぼ狩り (予約制)

料金
大人 (小学 4 年生以上) 2,000 円
小人 (4 歳 ~ 小学 3 年生) 1,000 円
3 歳以下 無料

※電話による事前予約のみ ※県内在住者のみ
※天候により時期が前後する可能性あり

予約先 JA 上伊那北部営農センター
TEL.0265-79-0636 (土・日休み)

当日集合場所 ファームテラスみのわ
会場 旧八乙女直売所の下にあるさくらんぼ畑

期間
6/15 (火) ~ 7/4 (日)
火曜、木曜、土曜、日曜の
週4回受け入れ



農産物直売所
ファームテラスみのわ
営 9:00~18:00
TEL.0265-70-5230



『出資金・回転出資金残高明細書』 『出資予約貯金取引明細書』 のご案内

組合員の皆さまからお預かりしています出資金については、JAの電算システムで各個人管理しており、平成9年からは出資証券に替わり「出資金・回転出資金残高明細書」「出資予約貯金取引明細書」を訪問日、または郵送等でお届けしますので、「出資配当金振込通知書」と併せてご確認ください。



出資配当金振込のご案内

第25回通常総代会が去る令和3年5月28日に開催され、令和2年度事業報告、剰余金処分案等すべての議案が可決承認されました。出資配当については、年1.0% (所得税源泉徴収税率 20.420% が控除されます) の割合で配当を行うこととなり、6月1日に組合員の皆さまの貯金口座へ振込みいたしましたのでご確認ください。

また、「出資配当金振込通知書」は6月の訪問日、または郵送等によりお届けいたしますので、併せてご確認ください。

出資金は組合員の皆さまが自分たちのために出し合い、自分たちの事業をすすめるための資本であり、組合員の皆さまが利用するJA上伊那の施設の充実や事業の発展のために使われています。組合員の皆さまが出資・利用・運営参画に主体的、積極的にに関わり、資本を大きくすることでJAの経営基盤を強化し、組合員みんなの願いを実現しましょう。

※出資配当率は、毎年度の決算状況により変わります。

組合員限定 松本山雅FCスポンサーチケット

抽選で4組8名様にプレゼント!!

・対象ゲーム サンプロアルウィン(ホームゲーム)で行われる以下の試合の観戦チケットです。

令和3年 7月 3日(土) 18:00~ 東京ヴェルディ 戦
7月17日(土) 18:00~ 水戸ホーリーホック 戦
8月14日(土) 18:00~ 京都サンガF.C. 戦
8月22日(日) 18:00~ 愛媛FC 戦

・応募方法 ハガキでご応募ください。

・応募締切 令和3年6月21日(月)

POST CARD
63 3968510
JA 上伊那
山雅チケット係

・郵便番号
・住所 (必ず番地まで)
・電話番号 (連絡のとれる番号)
・組合員のお名前
・年齢・性別
・観戦希望日



注意事項

- ・応募はがきは、お一人様1枚を有効とします。
- ・各試合1組2名様のチケットとなります。
- ・応募はがきに記載される個人情報、抽選とチケット発送のみに使用します。
- ・応募者の組合員資格の有無をJAで確認させていただきます。

JA上伊那は松本山雅FCとオフィシャル
スポンサー契約を結び、応援しています!



JA 長野県グループ

ソリマチ Web 農業簿記

ソリマチ web 農業簿記システムで
青色申告を簡単にしませんか!

JAを利用したお取引が自動仕訳されるので、面倒な手間の入力が省けます!
JAを利用した取引は自動連動! 自動連動した取引の修正・現金取引・JA外取引や減価償却資産の登録などの入力を行うと、貸借対照表や損益計算書のほか、青色申告に必要な帳票が簡単に作成できます。※決算修正処理は必要



インターネット回線に接続したパソコンがあればどこでも使えます!
クラウドシステムなので、新しいシステムのインストールは必要ありません。またデータはクラウド上に保存されるので、パソコンが壊れてもデータが消える心配はありません。消費税制などが改正されても、自動的にアップデートされます。※windows 8.1 以上に対応

電子帳簿保存法に対応します!

青色申告特別控除 65 万円を受けることができます。(※税務署への申請が必要です)



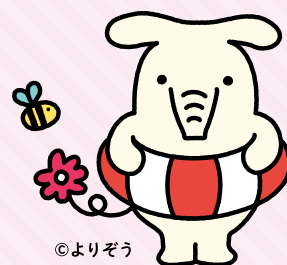
電子帳簿履歴を一目で確認

●年間利用料 5,000 円

※別途JA上伊那農業青色申告会費1,800円が必要です。
※利用のお申し込みは営農経済部営農企画課 (TEL0265-72-8833) まで。
(令和3年1月1日からのJA取引データを連動希望の方は6月29日(火)までにお申し込みください。)

窓口限定 商品券付定期貯金

- ◆ 販売対象 個人の方の新規お預入れ
- ◆ 預入期間 1年または3年
- ◆ 預入金額 50万円以上500万円以下
- ◆ 中途解約について 原則中途解約はできません。中途解約の場合は、当JA所定の中途解約利率が適用となります。
- ◆ その他
 - お受取利息には20.315% (国税15.315% 地方税5%) の税金がかかります。他商品との併用は不可。
 - ATM・ネットバンクからの預入れはできません。
 - 他の定期貯金からの預替えはできません。
 - ご契約50万円ごとに500円分のまごころ商品券をお付けします。(例: 99万円お預入れの場合も500円となります。)
 - まごころ商品券は定期貯金契約時に窓口にてお渡しします。



©よりぞう

特典

①～③いずれかに該当すると、

預入れ金額50万円ごとに500円分まごころ商品券プレゼント!

(最大5,000円)

- ① 年金受給口座の契約者 (予約者含む) ② 給与振込利用者 (農産物代金含む)
③ JAカード利用者 (①～③複数該当した方についても同条件) ※各項目は既往利用者及び新規申込者とします。

JAカード

「クレジットカード単体型」と、JAバンクのICキャッシュカードとクレジットカード機能が1枚になった「JAカード(一体型)」をご用意しております。

POINT1

初年度年会費
無料

POINT2

JA直売所での
お買物で
5%OFF

POINT3

長野県A・コープの店舗でのご利用で、
通常のJAカードのポイントに加えて
プラス2%ポイント還元!

POINT4

ETCカードの新規
発行手数料、年会費が
無料



▲JAカードの
詳細はこちらから



©よりぞう

JAカードは、
A・コープをはじめ、
スーパーやコンビニ、
レストランなど
様々な場面でご利用
いただけます。
クレジットカードは
現金に触れることなく
お買い物が可能です♪

まごころ商品券 使用可能店舗一覧 (JA上伊那管内)

- 長野県A・コープ ● JA直売所 ● JA資材店
- (株)グレース運営ファミリーマートJA店
- (株)オートパル上伊那運営ガソリンスタンド 他

サマー キャンペーン

SUMMER
CAMPAIGN
2021

2021年 6月1日(火) ▶ 2021年 8月31日(火)



©よりぞう

窓口限定
定期貯金お預入れ
50万円毎に
500円分
まごころ商品券
プレゼント!

ネットバンク限定
金利上乗せ
定期貯金
店頭金利
プラス
0.2%
上乗せ
ネットバンクの
申込みはこちらから

ご契約者様に もれなく
おひとつプレゼント!



よりぞうレジかご用
トートバッグ

よりぞうタオル
2枚セット

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。

※景品はなくなり次第終了とさせていただきます。
※ネットバンクでご成約された方は支所にてお受け取りください。

網戸張替え

当日お持ちいただいた方、網戸の張替えが

中 **1,000円** (税込)
(税別909円)

大 **1,500円** (税込)
(税別1,364円)

特大サイズは別料金となります。
※張替の出来ない商品もありますので、お問い合わせください。

夏の生活

2021年 恒例

第一弾 日時 **6月18日(金)・19(土)**
AM9:00~PM4:00 AM9:00~PM4:00

会場 **南部LPガスセンター**

お出掛けください!

夏本番間近!!

夏の省エネ家電フェア

暑くなる前に、エアコン取付お申込み受付中

駒ヶ根会場については、出店の無い物も有りますのでご了承ください。

MITSUBISHI GVシリーズ ※取付工事費別途

8畳用 MSZ-GV2521	10畳用 MSZ-GV2821	12畳用 MSZ-GV3621
79,900円 (税込) (税別72,637円)	89,900円 (税込) (税別81,728円)	104,900円 (税込) (税別95,364円)

住宅設備 住宅リフォームは安心のJAへ

ご相談・お見積りはお気軽に!! (無料)

- 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
- 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
- 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

あんみつのペアガラス 予約相談会

ガラスを取替えるだけの「あんみつ」ガラス

安住 安心 安全
節電 節約 安心の10年保証

夏の窓辺をもっと快適に!
冷暖房の効きが違います。

めがね・補聴器 コーナー

JAより 耳よりなお知らせ
聴力測定会 補聴器体験コーナー

※お気軽にお声掛け下さい。

オノン水生成器 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

49,500円 (税込)
(税別45,000円)

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る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

おひま 太陽熱温水器

夏の特典キャンペーン

古い温水器 使用の方は下取り 値引きもできます。

50,000円引き

SSS-302 2人用 標準価格 1,136,410円 (税別1,045,800円)	SSS-303 3人用 標準価格 1,285,900円 (税別1,188,910円)
●パネル2枚 ●タンク300ℓ ●ソーラーリモコン 698,000円 (税込) (税別634,546円)	●パネル3枚 ●タンク300ℓ ●ソーラーリモコン 798,000円 (税込) (税別725,455円)

※SSS-404、505タイプもあります。ご相談ください。

玄米保冷库

業務用冷蔵庫分野で 業界を先導する

サビに強く高級感あふれる ステンレスドア

ダイワ 冷機 玄米保冷库 DR-20

ホシザキ 玄米保冷库

14袋タイプ 162,700円 (税込) (税別147,909円)	21袋タイプ 234,000円 (税込) (税別212,728円)
--	--

(その他、袋タイプにより各種取り揃えております)

JA上伊那
くらしのセンター

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

総合展示会

日時 **7月2日(金)・3日(土)** **第二弾**
AM9:00~PM4:00 AM9:00~PM4:00

会場 **JA上伊那 くらしのセンター**
上伊那LPガスセンター

2日間の おたのしみ

両日共に

先着 **100袋** 限り

上白糖

〈御一家族様1袋限り〉
1kg1袋

会場で手に触れて みてください!

最新クミアイガス器具展示

いつだって家事のミカタ宣言!

ラク家事 洗濯編

日頃の洗濯、こんな困ったことはありませんか?

- 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!
- 部屋干しだと 湿気が こもってしまう
- 子供が部活で汚れた ユニフォームを 持ち帰ってきたが 翌日にすぐ使いたい
- 外干しだと 花粉がついてしまい 花粉症の私には つらい
- 夜や雨の日は 乾きが悪い

Rinnai 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手間もかからない
5kgの洗濯物を約52分、8kgの洗濯物でも約80分。
しかも乾太くんなら屋内設置の場合でも、本体上部の排湿筒から確実に 湿気を屋外に放出するので、室内にこもることはありません。
- パワフル温風で「モラクセラ菌」の発育を抑制
80℃以上の温風で乾燥する乾太くんなら、外干しや日光消毒でも除去できないニオイを取り除きます。生乾き臭の心配もありません。
- 大物の洗濯も天候を気にせずいつでも
外干し不要の乾太くんなら、雨の日はもちろん、花粉の季節や黄砂・PM2.5などの大気汚染が気になる日のお洗濯も安心です。衛生的に仕上が るため、赤ちゃんの衣類乾燥にもオススメです。
- 新品タオルのように、繊維を立ち上げふんわり
大容量のドラムで、ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾 燥させるので、繊維が根元から立ち上がり快適に仕上がります。
- 毎日使っても安心の低コスト
5kgタイプ1回たったの63円!

だから、一度使うと 手放せません!

展示会ご来場者で JAクミアイプロパン ご利用者のみ **大特価**

その他、最新ガスコンロ・レンジフード・ガス炊飯器・ガス給湯器等多数展示します。

おうちのエネルギーは

まるごとJAで!

【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

組合員・地域のみなさまへ

令和3年

今年もご家庭で、身体にうれしいお漬物を作りませんか。

漬物用 クミアイ 酒粕



変わらぬ品質
やっぱり信頼の
クミアイ酒粕

セロリ、なす、大根、人参、きゅうり等、
季節の野菜もおいしく漬かります。

奈良漬の漬け方

- 生瓜7～8本(約3.5kg)に対し酒粕3.5kgの割合でご利用ください。
食塩はお好みでご使用ください。
- 生瓜を縦二つ割りにして種を除き、一日程度塩漬けた後、布で水を拭き取り陰乾しをします。
- 酒粕にみりん又は砂糖を混ぜて、瓜と交互にキッチリ詰めます。
- 上手に漬けるコツは、漬かる素材より酒粕を多めに使用することです。

規 格	価 格
3.5kg ポリ袋入り1袋	1,340円 (税込) (参考本体価格 1,241円)
10kg ダンボール入り1箱	3,600円 (税込) (参考本体価格 3,333円)

※本チラシ掲載価格は、JA 全農長野希望小売価格です。

注文締切日

6月18日(金)

お届け時期

7月中旬～下旬

☆ エーコース上白糖

1kg入りを5袋で **1,300円** (税込)

☆ 仙醸の酒粕あります

(価格は電話にてお問い合わせください)

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～

☎0120-97-2223 ☎0265-76-1941



<屋内用>

<屋外用>

JANIS 監視カメラ サービスのご案内

【サービス概要】

家から離れた場所にある牛舎・豚舎の様子を、自宅に居ながらにしてカメラの映像を遠隔監視できる JANIS の監視カメラサービスです。ハウスや農機具、果樹などの監視にもご利用いただけます。

このサービスではモバイルデータ通信 (LTE) を使用するため、設置環境に電源さえあれば、いつでもどこでもご利用いただくことが可能です。本サービスをご利用いただくには、JANIS インターネット接続サービス (スマート農業プラン) の契約が必要となります。

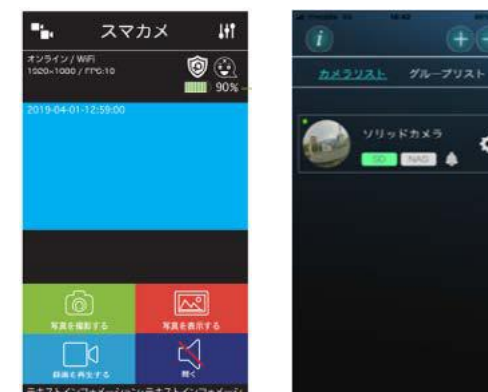
※すでに JANIS との契約がある場合はオプションサービスとしてご提供。

また、カメラの映像を閲覧するにはスマホ専用アプリのインストールが必要になります。

- Android OS 4.1 以上
- iOS 11 以上
- Windows 版アプリ

※2021 年 4 月時点

※スマホ用アプリの初期費用、
月額費用は無料



<専用アプリイメージ>

<<標準サービス>>

- ① カメラ (屋内用・屋外用選択) : 用途に応じてカメラを選択していただきます
- ② MicroSD カード (32GB) : 循環録画方式 (約 10 日) としてご提供
- ③ SIM カード (3GB まで) : 映像配信データの通信用としてご提供

※SIM は JANIS のレンタル物品です。
※データ容量の追加や変更はできません。

ご提供価格(税込)

【初期費用/1 台あたり】●必須

●カメラ (選択)

屋内用 37,400 円

屋外用 57,200 円

●MicroSD カード (32GB)
3,300 円

●登録手数料
5,500 円

●設置工事 (基本)
33,000 円

※補助事業とする場合は、別途事務手数料等の経費が必要となります。
※工事を希望されない場合は、設定・送料で 3,850 円が掛かります。

【月額費用】

●スマート農業プラン
330 円

※JANIS 契約がある場合は不要。

●監視カメラオプション
1,650 円

※オプション費用はカメラ 1 台あたりの料金になります。

【お申込方法】

サービスをお申込みの際は、「JANIS スマート農業プラン利用申込書」と「JANIS 監視カメラオプションサービス利用申込書」をご提出ください。
なお、既に JANIS 契約がある場合は「JANIS 監視カメラオプションサービス利用申込書」のみをご提出ください。

【お問い合わせ・申込先】

JA 上伊那 営農経済部畜産課
Tel.0265-78-4088
Fax.0265-72-6230

※料金のご請求・回収は (株) 長野県協同電算、機器設置工事や発送は (株) コスモテックが実施いたします。

予約締切 6月20日(日)

6月25日(金)・26日(土)の2日間限定価格!
※お渡しは午前11時から午後6時の間となります

厚切り牛タン 合盛重
[レモン汁・塩タレ・吸い物付]
期間限定(6月25日・26日)
特別価格 **1,000円** (税込)

厚切りの牛タンと、
かいと人気の牛タンと、
しっかりと味付けされた
国産牛のしぐれ煮。
二つの味を一度に楽し
んでいただけます。



※上伊那産米使用
容器寸法: 幅 20.0 × 奥行 12.6 × 高さ 5.5cm

いつでも、どこでも
蒸気で温まるお重
シリーズ

こだわりのうな重
[山椒・タレ・吸い物付]
期間限定(6月25日・26日)
特別価格 **1,100円** (税込)

生の鰻を一匹ずつ
ていねいに自家割き、
自家焼きした、こだわりの鰻。
蒸気で温める容器
にかわり、更に美味
しくお召し上がりい
ただけます。



※上伊那産米使用
容器寸法: 幅 20.0 × 奥行 12.6 × 高さ 5.5cm



取扱
い店
舗

※お支払いは店舗にて受取の際に現金またはまごころ商品券にてお願いいたします。

胸ヶ根市 飯島町 中川村 宮田村

伊那市 南箕輪村

箕輪町

辰野町

Aipal
アイパル
TEL:0265-81-1122
受付時間: 午前9時～午後5時

フラワパレス
TEL:0265-76-3056
受付時間: 午前9時～午後5時

みのわパレス
TEL:0265-96-0178
受付時間: 午前9時～午後5時

パレスたつの
TEL:0266-44-1422
受付時間: 午前9時～午後5時

組合員・地域のみなさまへ

エコーブ

新茶

ご予約承り中



エコーブ新茶 一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まるやかさ」が抜群の新茶です。
新茶 シルバー 1kg(167g×6本) **10,800円** (税込)
10,000円(本体価格)

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。
品質と安心にこだわったエコーブ新茶をお届けします。

エコーブ新茶は、
皆様に愛されて65年。
信州をスタートし全国で
200店舗の展開にもなりました。

お茶のいいところは、芽の若さが決め手!
一番茶の摘み出しばかりの新芽で作った新茶です。

おいさと経済性を考えてブレンドしました。
新茶の風味はそのままです。
新茶 グリーン 1kg(167g×6本) **8,640円** (税込)
8,000円(本体価格)

軟らかい芽の部分を食んださわやかな新茶です。
この時期のみ製造される限定品です。
新茶 匠(棒茶) 1kg(167g×6本) **6,480円** (税込)
6,000円(本体価格)

新茶 ゴールド 1kg(167g×6本) **16,200円** (税込)
15,000円(本体価格)

安全・安心の取り組み ●エコーブ茶は、安全・安心のため品質管理の徹底を行っております。
●製造元のハラダ製茶において、放射性物質の原料ごとの自主検査を実施しております。

＜ご注文はお電話で＞

くらしのセンター
JA上伊那

☎ 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

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

Q2

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

答えは今月号の35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

6月14日(月)	伊那支所
6月15日(火)	西箕輪支所
6月17日(木)	美簗手良支所
7月9日(金)	西春近支所
7月12日(月)	春富支所
7月13日(火)	富県支所
7月14日(水)	中川支所
7月15日(木)	飯島支所
7月16日(金)	パレス辰野

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 くらしのセンター 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**



家族総出で田植えも終わり、ホッと一息、これからは草刈り、草取りと草と格闘の日々。農作業に休みはない……南箕輪村 清水秀徳さん

田植え作業お疲れさまでした。きつと上伊那のいたるところで同じ気持ちの方はたくさんいることでしょう。おいしいお米を収穫するために頑張ってください!!

水をはった田んぼに苗が植えられ、まわりの緑とあいまってさわやかな緑が心を和ませてくれます。

伊那市 宮坂紀子さん

苗が植えられる前と後では同じ場所でも見え方が変わりますよね。これから成長して穂をつけるのとまた違った景色が広がり、まさに田舎の風物詩となりますね。

3週間ほど家を空けて帰ってきたら、周囲の田んぼは田植えも終わり、夜にはカエルの大合唱が始まり、つい今年も豊作でありますようにと祈ってしまいました。

辰野町 小林久子さん

この時期は田植えの話題を多くいただいています。カエルの鳴き声は季節の変わり目を感じますね。都会に住んでいる人からするとうるさいくらいだそうですが、私たちからするとなじみのある声ですね。たくさんお米が収穫できますように。

少子化の影響でしょうか？近年こいのぼりを立てる家が少なくなってきた感じがします。

伊那市 平澤芳春さん

確かに私もこいのぼりを見る機会が減ったように感じます。理由はいろいろあるようで維持、管理が大変だったりアパートや集合住宅で暮らす人が増えたことや男の子がいることが分かってしまうという防犯上の問題もあるようです。

友人と4年前から「みそづくり」をしています。麹や大豆を買ってつくっていました。今年から「大豆づくり」にも挑戦。当農資材店で種、肥料、農薬、防鳥グッズなど買い揃えていますが、意外と費用がかかって大豆づくりも失敗できないなと思いました。0から自分でつくるのは費用と労力とリスクがかかって大変。そう考えるとJAの仕込みみそはとても良心的な価格ですね。もちろん友人たちとの共同作業が1番楽しみです。

飯島町 P N A・T

大豆からつくったみそ、完成までドキドキワクワクですね。でも完成すればたまひまをかけた分、喜びや達成感も大きいのではないのでしょうか。足りない分はぜひ仕込みみそも検討してみてください。

4月～5月中頃まで肥料、野菜苗を大量に買いました。今年もたくさん取れるといいな。秋が楽しみです。近所に配りたい。

伊那市 P N 元氣ばあさん

どんな野菜苗を購入されたんでしょうか？秋が待ち遠しいですね。近所の方も喜んでくれると栽培したかいがありますね。

そろそろらっきょうの季節です。エコープマーク品のらっきょう酢を使って今年もおいしく漬けたいと思います。

駒ヶ根市 小松原和子さん

ウドをいただきました。らっきょう酢に漬けるとおいしいと聞き、A・コープで購入。とっても美味しかったです!!今度は何を漬けようかな?

飯島町 P N 毎日草取りさん

らっきょう酢私も大好きです!!1年中使っています。

伊那市 小笠原美佐子さん

4月号で紹介したららっきょう酢ですが、皆さん使ってくださいているようで多くのお返事をいただきました。梅や寿司の合わせ酢にも使えるとのことなのでぜひおためしあれ!

頭の体操の答え

Q 1

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

答え 9

Q 2

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

答え 15

表紙紹介【特別なお仕事】



撮影者：原 麻衣さん（伊那市美篤）
撮影地：伊那市美篤

編集者のポツリ

▼私の近所の水田も田植えが終わりに夜にカエルの声が聞こえるようになりました。小学生の頃、学校の授業でお米を栽培し、泥だらけになりながら友達と田植えしたことを思い出します。農家ではない私にとって水田に裸足で入ることは貴重な体験でした。今の小学生にもコロナ禍で制限の多い中、田植え授業が楽しかった思い出として記憶に残ればいいなと思います。（上條梨緒）

▼どのニュースを見ても1番最初の話題は「新型コロナウイルス感染症」。だいたい慣れた感じがします。上伊那でも猛威をふるっています。一方で高齢者へのワクチン接種もスタートし、少しずつではありますが着実に明るい方向へ向かっていると思えます。まだまだ思うように生活できない世の中ではありますが、おうち時間のおとも1つとしてぜひ「るらる」をご活用ください。（征矢大士）

商・品・紹・介



エコープ さば味噌煮・水煮缶

本体価格売価 199円 (税込 214円)

今月のおすすめの長野県A・コープオリジナルの「さば味噌煮・水煮缶(190g)」をご紹介します。

銚子港で水揚げされた一定の大きさのさばのみを使用しております。味噌煮は信州味噌を使い味付けしました。どちらも骨まで柔らかくお召し上がりいただけます。

～おすすめポイント～

- ① 千葉県銚子港で水揚げされたさばのみを使用。
- ② 骨まで柔らかくお召し上がりできます。
- ③ 味噌煮は信州味噌で味付けいたしました。



A・コープこまがね店
伊藤早紀さん

【A・コープ店からのお知らせ】

6月20日は父の日です。お父さんが大好きなごちそうメニューで感謝。A・コープ店では6月13日(日)まで【父の日ギフト】を承っております。6月18(金)から父の日ごちそう特集を開催。6月20日(日)は友の会ポイント2倍を開催しますのでご利用ください。

また、6月初旬より「Aコープ中元ギフト」の取り扱いも開始。組合員・利用者様に対し本体価格2,500円以上のギフト商品の宅配料金無料サービスを行います。(クール商品は別途、実費加算料金を申し受けます。詳しくは各店舗にお問い合わせください。)

好評の「生産者直売コーナー」が最盛期を迎えます。組合員の皆様のご来店をお待ちしております。

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→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お尻が光る水辺の虫
- ②手相占いと恋愛——を見てもらった
- ③「森のバター」の異名がある果実
- ④桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- ⑥独り立ちしています
- ⑦こっちを通ると早く着くよ!
- ⑧石灰は土壌を——性に傾けます
- ⑨オルカと呼ばれる生き物
- ⑩傘の先からポタポタ落ちます
- ⑪口の大きな爬虫(はちゅう)類

タテのカギ

- ①新しい——が衆議院を通過した
- ②南の島に生えていそうな木
- ③水を引き入れ、稲を植えます
- ④傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑤船が進む方向を定める装置
- ⑥火を通していません
- ⑦酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑧奈良公園にたくさんいます
- ⑨アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑩月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちょうちん
- ⑪古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- ⑫6月の第3日曜日は——の日です
- ⑬ささみや手羽、砂肝などの部位があります

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

●締め切り 6月30日(水)

●当選は8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。



63	POST CARD	3968510
伊那市狐島4291		
JA上伊那本所 る～らる編集係		
ごたえ	〇〇〇〇〇	
住所		
氏名		
年齢		職業
電話番号		

4月 クロスワードパズル当選者

正解 レンゲソウ (応募102通)
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

大瀧恵子 原哲郎 安藤平人 竹内正子 本郷正幸 橋爪正男 倉田繁子 大野茂 上久保よし系 池上俊広

「食」と「農」の理解促進。

子供を対象とした食農教育「あぐりスクール」

食育基本法のもと「食」の背景にある大切な「農」に実際に触れて体験し、きちんと「いただきます」が言える子に育ってほしいとの願いを込めて第15期あぐりスクールを開校しました。全9回のカリキュラムのうち現地での授業は4回のみでしたが、自宅でも授業が受けられるよう動画配信とリモート授業を取り入れました。

その他にもお家にいながら「食」と「農」に触れ楽しんでいただける動画を配信しました。

あぐりスクール動画は
こちらから



JA上伊那まつり代替企画「おもてなし便」

コロナ禍により中止となったJA上伊那まつりの代替企画として実施した「おもてなし便」では移動制限により人の交流が難しくなる中で、農畜産物による交流(お届け)をテーマに上伊那産農畜産物を特別価格、送料無料で販売し998件(JAタウン含む)のご利用となりました。



JAタウン(ネット通販)のリニューアル

上伊那のおいしい農産物をお家にいながら気軽に購入できるJAタウン(ネット通販)をリニューアルオープンしました。JAタウンでは新鮮な朝どれ野菜のほか上伊那産の原料を使用したプライベートブランド「伊那華の」シリーズを販売しています。



◀JAタウンは
こちらから

全国の
JAから産地直送で
旬の
おいしいもの
をお届け!!

■朝どれ野菜BOX



■伊那華の生そば



■アルストロメリア



林修先生のまるわかり講座 JAってなにをしているの?

JAグループサポーターに就任した林修先生に、気になるテーマをまるっと解説してもらいます。今回のテーマは、全国各地で活動する「JA」の取り組みです。

安全・安心な農と食を支えています

消費者ニーズの変化をすばやくキャッチ

JAは、全国各地でたくさんの農畜産物の生産や、流通に関わっています。消費者の皆さんにもっと喜んでいただくために、甘みを凝縮した高糖度の果物や、機能性がある野菜など、新たな品種の開発や生産にも力を入れています。



よりおいしいトマトの生産を追求する研究施設「全農トマトランド」

近頃は、ライフスタイルが変化して、外食や惣菜、弁当などの調理食品を利用する人が増えました。あらゆる場面で安全・安心な食材をお届けするために、JAでは外食・中食の関連企業と提携したり、加工場を作ったりして、時代の変化に伴う新しいニーズに柔軟に対応しています。

新しく就農する人をサポート

「新しく農業を始めたい!」と思っても、何から手を付ければいいのか分からず不安に思う人もいます。JAは、そうした新規就農者を行政や各団体と連携し、研修から就農、定着まで段階を踏んでサポートしています。



新規就農者の研修で機械の操作を学ぶ

最新の農業技術にチャレンジ

土の養分などの状態が分かる土壌診断や、ICT技術、牛の受精卵を移植する技術(ET技術)の研究・開発など新しい農業の技術も積極的に取り組んでいます。また、安価なジェネリック農業の普及、農業機械のレンタルなども取り組んで、農家の労力負担を減らしています。



先端技術で畜産・酪農を支えるJA全農ET研究所

地域を元気にしています

幅広い事業でインフラ機能を発揮

JAが行っているのは、農業に関する事業だけではありません。地域の暮らしを支えるための貯金、貸出などの信用事業や、生命、建物、自動車等の共済事業、高齢者福祉、病院、旅行など幅広い事業があります。



地域の需要に応えるJAのコンビニセルフSS

中山間地域でガソリン(燃料)の供給をしたり、組合員や地域住民の買い物支援のため、移動購買車の運行も行っています。

楽しい交流イベントもたくさん

JAの組合員の中には、農業を仕事にしている人(正組合員)も、会社員や主婦のように農業を業(なりわい)としていない人(准組合員)もいます。JAは、地域の特色を生かしたJAまつりなどのイベントを開催し、組合員同士や地域住民のつながりを深めています。



JA主催のまつりでさまざまな住民が交流を深める

盛り上がるファーマーズマーケット

全国には約1700ものJAファーマーズマーケット(農産物直売所)があります。地域の新鮮な農産物が並び、人気です。



新鮮な農産物が並び直売所

住民の皆さんに地域の農業を深く知ってもらい、もっと農業を好きになってもらうため、売り場を充実させるだけでなく、農家や農産物のPRも盛んです。

Point

消費者ニーズの変化や新規就農者へのサポート、新しい農業技術の開発など、時代の流れに柔軟に対応してますね。JAは、農業はもちろん、暮らしに関わるさまざまな活動を通じて地域を支えている組織なんですね。

JAグループサポーター 林 修(はやし・おさむ)



あなたにおすすめの「旬」な情報をお届け

JA旬みつけ

今すぐ無料でアプリをはじめよう!

©みんなのよい食プロジェクト

旬の情報をどこでもチェック

お近くのJA・ファーマーズマーケットを登録すると、店舗でのオススメ農産物の情報など、あなたにぴったりのお得な情報を配信。

旬の食材をいつでもチェック

100種類を超える野菜・果物が収録された「旬の食材辞典」には、毎日の食事に役立つ情報がたくさん!

無料ダウンロードはこちら。またはアプリストアで検索

耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

自己改革の実践状況

政府の農協改革集中推進期間は終了しましたが、組合員の皆さまとの対話を通じ、農業者の所得増大、地域の活性化、経営基盤の確立に向けて引き続き不断の自己改革が必要とされています。

「JA上伊那は「あってよかった」JA上伊那」ではなく「なくてはならない」JA上伊那」として組合員・利用者の皆さまから愛され支持される「JA」であり続けるため、将来を見据えた未来を拓く自己改革に取り組んでいます。

▶ 組合員の声を聴く活動。

「声を聴く」活動とは常勤役員、理事、支所長らによる農業法人、認定農業者、組合員との対話活動です。

令和2年度はコロナ禍により組合員懇談会が中止となる中、「組合員の声を聴く活動」として皆さまからのご意見をいただきました。いただいた97件のご意見、ご要望は精査し事業に反映させるべく取り組みます。

	平成30年	令和元年	令和2年
訪問軒数	96軒	101軒	99軒
ご意見の数	312件	167件	351件

▶ 出向く体制の強化。

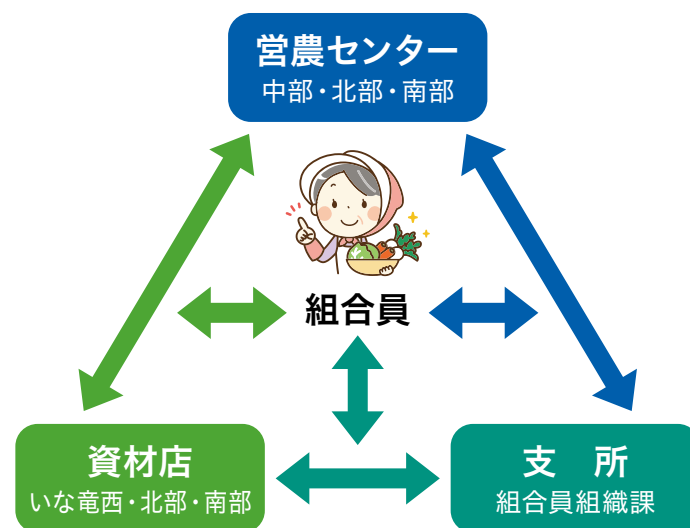
取組1 営農センター制の実施

素早い対応・訪問活動 UP!!

営農センター制の実施により指導員は3センターに集結しました。指導員同士の連携により情報の共有、課題整理など素早い対応が可能になりました。また、営農指導員、総合渉外担当に加え新たに配置した資材渉外担当が連携しながら訪問活動を強化しています。

各支所には組合員組織課を設置し、営農に関する相談、営農センターへの取次ぎ、当用品の支所受渡窓口としての機能を構築しています。

訪問件数	令和2年
営農指導員（一人／月）	98件
資材渉外（一人／月）	125件



取組2 金融・営農経済部門連携訪問

農業融資取引件数 UP!!

金融部門と営農経済部門が連携した「農業者訪問」を引き続き実施しています。支援事業や農業資金の提案を行い、令和2年度の農業資金については170件の新規融資となり、たくさんのご利用をいただいています。

農業資金	平成30年	令和元年	令和2年
新規融資件数	146件	142件	170件

取組3 金融移動店舗の運行

利便性 UP!!

令和2年4月から金融移動店舗「かみま〜る号」は1台増え2台体制で訪問しています。昨年まで週1回の場所は週2回、隔週の場所は週1回に営業日数を増やして利便性の向上を図っています。

さらに、新しいシステムを導入し移動店舗窓口では、キャッシュカードのみで入出金が可能となりました。

また、サービス渉外担当を増員し、出向く取次ぎサービスの向上に努めています。



	令和元年	令和2年
1か月あたり延べ利用者数	90人	457人
平均利用者数	2.5人	5.9人



▶ 農業所得増大・農畜産物に付加価値を生む販売戦略。

有利販売の実践

米の長期的安定生産・安定販売をめざし、ジャパンプードサプライ(株)(ファミリーマート)・伊藤忠食糧(株)・JA全農長野と令和元年～令和3年産米の複数年契約を締結しています。さらに東洋ライス(株)とJA全農長野との三者で「かみいな米」(令和2年～令和4年産米)について販売複数年契約を締結し、連携して米の安定販売に努めています。

また、新しい取り組みとして、新鮮でおいしいお米を毎日味わっていただくため、かみいな米を毎月自宅へ配達する「コシヒカリ宅配サービス」を開始しました。



伊那華のシリーズ

上伊那産の農畜産物を原料に使った伊那華のシリーズに代表されるプライベートブランドを企画販売しています。令和2年度は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」を発売しました。

また、令和3年4月には新商品「伊那華の信州のいちごワッフル」を発売し、今後も新商品の開発に力を入れ、付加価値の向上と上伊那ブランドのPRに努めます。



未来へ 改革を加速

みんなのために あなたといっしょに