

『みんなのために あなたといっしょに』

# る RURAL らる

# 7

Vol.302  
2021 July

 JA上伊那

JA上伊那HP 

## 今月の特集

特集1 第25回通常総代会 業務効率化とサービス向上に向けて

特集2 支所運営委員会のご意見とJAの回答



いよいよ出荷！（山崎治美さん＝伊那市西春近）



金融共済担当常務  
田中 悟

## 大 暑

小暑を過ぎて『大いに暑い』の文字通り1年を通して最も気温が高く、暑さも厳しくなる二十四節気の大暑入りは7月22日。今年から熱中症警戒アラートが本格稼働し熱中症への注意喚起がされています。熱中症リスクは屋内・屋外共に湿度が7割、残りの3割が気温と放射熱が影響しています。湿度が多い日が続くなか、気温だけでなく湿度が高い日は十分注意が必要です。熱中症は江戸時代から発症していたことがすでに記録として残っており、近年は地球温暖化と高齢化の進展に伴い罹患される方は増加傾向にあります。特に脱水症と異常高温の2つが起因していますので、脱水症にならないように水分補給はこまめに摂取することが重要です。熱中症対策には何と言っても夏野菜。水分がちょうど汗をかいた夏の時宜にかなっています。トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ…種類も豊富で、躍動する季節の色に映すように赤・緑・青・黄・白…と色合い豊かな野菜を摂取する絶好の時期ともいえます。旬の野菜は最も栄養価が高く、味わいも豊か。その時季のカラダが欲する栄養素を多く含んでいます。特に夏野菜に豊富に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、身体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれます。そして暑さで食が減退するのを見計らったようにショウガやミョウガ、シソなどの薬味野菜も豊富に収穫されます。食欲を促し、そして殺菌効果がある暑い季節に欠かせない野菜です。夏野菜を上手に組み合わせて暑い夏を乗り切りましょう。



植村さんに寄って来る豚たち



車両消毒の様子

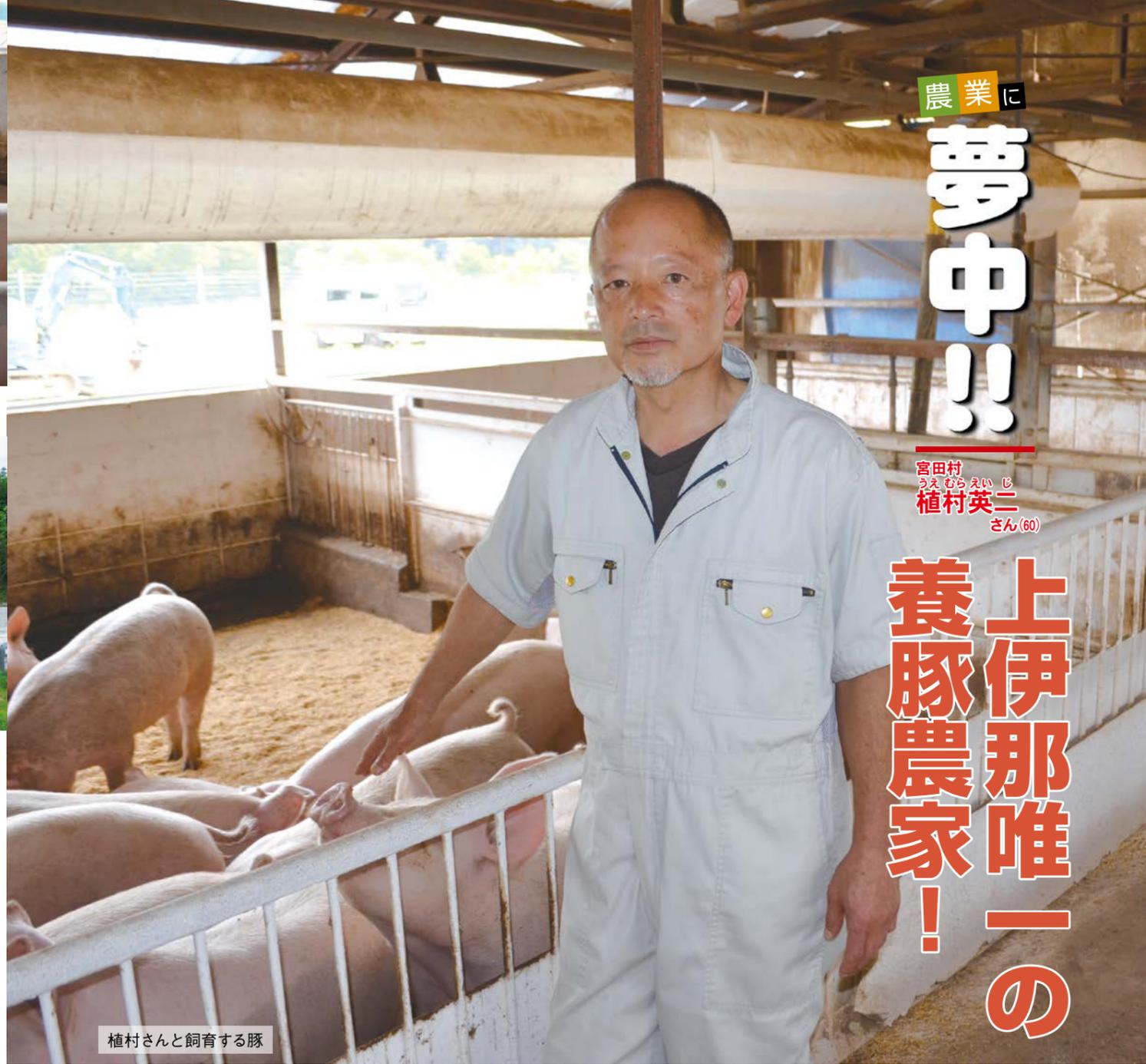
**農家さん訪問**

『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

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

二次元コードから簡単アクセス!



農業に

# 夢中!!

宮田村  
うえむらえいじ  
**植村英二**  
さん(60)

# 上伊那唯一の 養豚農家!

植村さんと飼育する豚

## CONTENTS

July 2021 Vol.302

農業に夢中!!	上伊那唯一の養豚農家! 宮田村 植村英二さん	2
特集	特集1 第25回通常総代会 業務効率化とサービス向上に向けて…	4
	特集2 支所運営委員会のご意見とJAの回答	6
Topics & Event	米のごとたくさん勉強して 「お米学習教室」管内24校で今年も開催	8
そやっちの	あくりスクール体験記	12
我が家のけんキッズ!	今も輝いて…	14
ALL GREEN	秋ジャガイモをつくってみましょう 毎日えのきを食べよう! えのき水	16
なくてはならないJAへの道		18
Enjoy LIFE	ニワトリ6羽飼っています	20
商品紹介	エーコーブ きゅうり漬の素、なす漬の素	38

「自分たちが食べて納得いくものでなければ、お客さんは納得してくれない。市販の飼料だと思っ  
ている味にならない」と話す植村さん。飼料メー  
カーと話し合い、オリジナルの配合飼料をつくっ  
た。エサがきちんと行き届いているかの確認、温  
度、湿度などの環境づくりにも気をつけている。  
「今まで以上に多量の人においしいと言っ  
てもらえる豚肉を作りたい。それは昔も、今も、  
今後も変わらない」と力強く話した。

### 変わらぬ思い

私も、従業員も以前に比べて、意識を高く持って  
日々飼育している」と話した。植村さんの豚舎で  
はフェンスや車両消毒はもろろん外に出たら着替  
えるなど、衛生管理に力を入れている。

### 意識から変えていく

今までの中で1番大きな出来事として2019  
年2月に感染が確認された豚熱について話した。  
子豚を導入した段階で豚熱が発覚し、全ての豚が  
殺処分になった。現在では外から動物が侵入しな  
いようにフェンスで囲うことや、養豚場の入り口  
では車両消毒を必ず行うことなど国や県の病気に  
対する防衛策も厳しくなっている。植村さんは「自  
分たちの意識が変わらなければ病気は防げない。」

### 早めの発見が大切

植村さんの飼育する豚は地元スーパーの銘柄豚  
として販売をすすめる。食べた時に豚本来の味や  
脂の甘みを感じることが出来るのが特徴だ。飼育  
の途中で体調が悪くなり出荷が遅れたりすると、  
味や肉にも影響してくるため豚の健康状態には特  
に気をつけている。症状が出てしまうと直りが悪  
くなるため、症状が出る前に発見し治療を行える  
よう、毎日の健康観察は欠かせない。特に、導入  
されたばかりの豚は、輸送時にかかるストレスや  
大きく環境が変わることから体調を崩しやすいこと  
のため、少しの異変も見逃さないようにすることが  
大切だという。植村さんは「人間と違って言葉  
を話してくれないので大変だ」と笑顔で話した。

宮田村のウエムラファームで出迎えてくれたの  
は代表を務める植村英二さんだ。愛知県の出身で  
実家が飼料販売会社を経営していたこともあり、  
子供の頃から畜産には馴染みがあったという。養  
豚を始める前から自身も長野県で飼料販売会社を  
起業し、飼料の販売、配達を行っていた。その会  
社の配達先として訪れていたこの養豚場。後継者  
の問題から継続が難しいという話を聞き、経験は  
なかったものの上伊那の養豚を守るため農場を継  
承した。現在では常時約1800頭を飼育。ウエ  
ムラファームの従業員3人で導入から出荷までの  
約3ヵ月半を大切に育てている。



挨拶する御子柴組合長



退任のあいさつをする  
下村篤元 営農・経済担当常務理事



賛成多数で全8議案が可決

**承認された議案**

**第1号議案** 令和2年度事業報告、事業報告の附属明細書及び剰余金処分案の承認について

**第2号議案** 令和3年度事業計画並びに総合損益・財務計画の設定について

**第3号議案** 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4号議案** 役員を選任について

**第5号議案** 令和3年度における理事及び監事の報酬決定について

**第6号議案** 役員退職慰労金の支給について

**第7号議案** 上伊那農業協同組合定款の変更について（特別決議）

**第8号議案** 共済規程の変更について

**緊急決議** 食料安全保障の確立に向けた緊急決議



退任された21名の役員

金は計画を上回る5億4,766万円を計上しました。組合員の皆さんへの出資配当金は、昨年と同様の年1%（出資配当0.5%、特別出資配当0.5%）となりました。

令和3年度は「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カ年計画の最終年度となります。箕輪町へ「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、出向く体制のさらなる強化、キャッシュレス・ペーパーレスなどの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。

今年度は任期満了に伴い役員改選が行われ、理事28名（再任15名、新



議長の田中さん(左)と田村さん(右)

J A上伊那は5月28日、J A本所で第25回通常総代会を開きました。今年の総代会も、新型コロナウイルス感染症拡大を防止するため、昨年と同様、総代の皆さんには書面議決書による議決権の行使を依頼し、ご協力いただきました。

総代530人のうち、本人出席30人、書面出席480人の510人が出席。令和2年度事業報告と剰余金処分案、令和3年度事業計画や役員選任など、提出された全8議案を可決承認しました。また、食料安全保障の確立に向けた緊急決議が提出され賛成多数で承認されました。

議長には、田中哲雄さん(春富)と田村文彦さん(駒ヶ根東)が選出され議事を進行了しました。

# 業務効率化とサービス向上に向けて

第25回通常総代会

令和2年度は、暖冬で推移し4月に大きな遅霜の被害もなく順調でしたが、梅雨入り後7月までの記録的な長雨、日照不足によりすべての農産物に大きな影響を受けました。販売面でも新型コロナウイルス感染症の影響により、生活環境が大きく変化した年であり、業務用の販売は苦戦しましたが、巣ごもり需要によるスーパーでの販売は好調に推移しました。

J A上伊那の主力農産物である米は、長雨、日照不足、低温の影響により分げつが抑制されましたが、8月以降は高温傾向で推移し、刈り取りは平年並み、1等米比率は98.8%（前年対比99.5%）で高品質を確保することができました。

野菜の主力であるアスパラガスは、茎枯病などの発生により前年と比較すると出荷量が減少しました。

果実の生育環境は、開花時の凍霜害の被害は少なかったものの、長雨により各品種で病害や裂果など品質低下が多く、販売単価の低下の要因となりました。

こうした新型コロナウイルス感染症や自然環境の影響もあり、農畜産物販売高は130億7,329万円（前年対比95.7%）と前年を下回る結果となりましたが、当期末処分剰余

任13名）、監事6名（再任3名、新任3名）が選任されました。

同日、理事会・監事会が開かれ新役員が決定し、御子柴茂樹理事が代表理事組合長として再任されました。記者会見で御子柴組合長は「農業情勢は大変厳しい状況だが、生産者が希望の持てるJ Aづくりを上伊那から発信できるように新体制で取り組んでいく」と決意を述べました。



記者会見の様子

新しい役員体制についてはすでに6月の訪問日でお届けした「協同のあゆみ（要約版）」をご覧ください。

## 支所運営委員会のご意見とJAの回答

令和3年5月18日～5月21日に支所ごとに支所運営委員会を開催いたしました。その席上で出された主なご意見・ご要望について、JAの回答をご報告させていただきます。



### 支所運営委員会とは？

組合員、各組織等の意見を集約し、組合運営、支所を拠点とした活動に反映させることを目的に支所ごとに支所運営委員会が設置されています。

この委員会の委員は、総代、集落組織の代表、准組合員の代表、青壮年部・生産部会・生活部会・認定農業者等の組織の代表、地区選出役員により構成されます。

毎年5月と10月の年2回開催されます。

### 第25回通常総代会 提出議案に関して

**Q** 令和2年度の事業実績が好調の要因は機構改革による人員削減によるものか。人員削減により実績を得る方策には賛同しかねる。

**A** 事業管理費のうち人件費圧縮も1つの要因ですが、会議やイベント等の自粛による業務費の減少や、組合員・利用者が各事業をご利用いただいた結果です。集約による要員の見直しは業務効率化・適正配置等、より出向く体制を強化するための機構改革の1つです。

**Q** 役員の選考について、『実践的能力者』とはどのような人か？認定農業者は3名しかいないが、基準を満たしているのか？若い理事を増やしていくとの方針があったはずだが、全員60歳以上でありこれではよいのか？

**A** 理事の定数のうち、過半数以上は『認定農業者』または『農産物の販売その他の当組合が行う事業または法人の経営に関し実践的な能力を有する者』と規定されています。『実践的能力者』とは『農産物販売業務に従事した者、農業生産法人・部会の役員経験者、この組合の業務を的

確・公正かつ効率的に遂行できる知識経験を有する者』など9項目が示されています。今回の役員の選任において、『認定農業者』または『実践的能力者』は理事28名中25名が該当し、基準を満たしております。また、役員選出について、ご質問のとおり若い理事を増やすとの方針をもって各地区の役員選考委員会より選出いただきましたが、結果として全員60歳以上となっております。

### 営農関係

**Q** 水稲関係で、JA上伊那産のお米は、引き合いが強いとのことですが、他の産地のように生産調整を無視してごんごん作付けをして良いのか？

**A** 新型コロナウイルス感染症の影響もあり、令和元年産米の持越在庫が多いほか、令和2年産米供給が過剰見通しとなっており、令和2年産米の市中価格は大きく下落しています。米の消費量が減少する中で、米価安定の為に需要に見合った作付けの必要があります。JA上伊那としては、水田活用米穀の取り組みを進めながら、主食用米の生産数量目安値を踏まえた適正生産を実施しています。

### 共済関係

**Q** 共済の保障点検で、ひと・いえ関係の提案はしっかりされているが、農機、農業関係の提案にもっと力を入れたらどうか？

**A** 近年、農業リスク診断の提案という取り組みを始めています。農業経営において様々なリスクがあるなか、担い手組合員を中心にそのリスクに気づいていただき保障充実を目指すべく、向けていただき取り組みです。LA1人年間12先を目標に引き続き取り組んでまいります。

### 総務関係

**Q** 農家の数が年々減っていく中で、役を回すことが困難になっているとのこと。残っている農家も高齢者であり後継者もいない。農協では今後をどう考えているのか？

**A** 農業をとりまく環境や組合員の意識も変化している中で、農家組合の在り方についても検討する必要がありますと考えています。今後、組合員のみなさんの意見を聞きながら進めていく課題と認識しておりますので積極的な提言をお願いします。



貴重なご意見をいただきありがとうございます。今後も支所運営委員会や組合員懇談会等へのご出席と、JA事業に対する貴重なご意見を賜りますようお願いいたします。

**Q** みのわテラスがオープンしたが、駒ヶ根ファームスが撤退(閉店)したため、南部地区の直売所がなくなった。合理化のためとは言え、南部地区がないがしろにされている気がする。

**A** 駒ヶ根ファームスは閉店しましたが、その構内には地域組織が運営する直売所がございます。また、南部地区には管内A・コープ5店舗のうち3店舗(宮田・こまがね・七久保)が、ファミリーマートJA店10店舗のうち3店舗(こまがね・いいじま・中川)が営業し、中川店を除く5店舗では直売コーナーを設置してグループ全体で地産地消に取り組んでいます。

**Q** 一支所まで配送について。以前、苗木を注文した際に支所まで取りに行けばよいと思っただけで、竜西店まで取りに行かなければならなかった。なぜ苗木は支所まで配送の対象外なのか。東部支所までなら5分程度で行けるが、竜西店までだと往復40分程度かかる。ガソリンや時間も浪費される。資材店も3つにまとめられ管理費等圧縮されたということだが、組合員にとっては不便になった。出荷資材についても「一支所まで配



**送** の対象外とのことで、資材配送センターまで取りに行くよう言われた。東部地区からは距離もある。支所で受け取れるようにできないか？

**A** 苗木や野菜苗は生ものであることから、取り扱い・保管について課題も多く、対象外としております。ご理解をお願いします。なお、訪問日でお届けしている「資材カタログ」に掲載の苗木につきましては、今後ご自宅まで無料配送いたしますので、ご希望の場合には各店舗へお申し付けください。

野菜類の出荷資材につきましては、各集荷場において荷受時に受渡を行っていますのでご利用ください。

## ▶ 分娩の負担軽減に 入笠牧場で今年も入牧始まる

J Aが管理運営する伊那市高遠町の入笠牧場で6月10日から牛の入牧が始まりました。放牧は牛の足腰を鍛えることで分娩の負担軽減をすることなどを目的に毎年行われています。今年はJA上伊那とJAみなみ信州の管内、8軒の畜産農家から45頭の乳牛を順次放牧する予定です。例年では放牧当日に行っている衛生検査などを今年は事前に農家を回り実施。当日、駆虫剤を投与された乳牛は元気よく牧場へと駆け出しました。10月上旬までは冷涼なこの牧場で過ごす予定です。



牧場を走り回る乳牛



1列で丁寧に田植えを行う児童

## ▶ 米のこともたくさん勉強して 『お米学習教室』管内24校で今年も開催

J Aが小学校5年生を対象に行っている『J A上伊那お米学習教室』が各学校で始まっています。米やご飯食への理解と食農教育の推進を目的に行われており、今年は管内24校1,194人が参加しています。このうち6月2日には南箕輪小学校の児童141人がもちひかりの田植えを体験しました。児童は地元農家から植え方の説明を受けた後、横1列に並び丁寧に田植えを行いました。今後2回の観察会を開き、10月には稲刈りを行う予定です。



黄金色に実った大麦を収穫する様子

## ▶ 地元産原料を使用しビール・ウイスキーへ 『二条大麦』収穫

駒ヶ根市や宮田村、J Aなどは地元産原料を使用したビール・ウイスキーの製造に向けた二条大麦プロジェクトに取り組んでいます。6月11日には駒ヶ根市南割の圃場で収穫作業が行われ、黄金色に実った大麦を刈り取りました。このプロジェクトは農産物の6次産業化の取り組みで平成27年に始まり平成29年にビール製造を開始。令和2年にはウイスキーの仕込みも開始しています。収穫した大麦はJAが全量買い取り、麦芽製造会社がモルトにした後、来年の仕込みに使用されます。

## ▶ 離乳食を上伊那の米で お粥ポット・お米割引券贈呈

J Aと上伊那農政対策委員会は管内8市町村へお粥ポット732個とお米割引券1,450枚を贈呈しました。上伊那の米の消費拡大と幼いうちから米に親しみ健やかな成長を願う『上伊那食卓“愛”の運動』として今年で34年目の活動です。6月3日には、駒ヶ根市役所で贈呈式が行われ、木下豊理事と小松伸治理事、駒ヶ根支所の青木伸太郎支所長が伊藤祐三市長を訪問し、目録とお粥ポット、お米割引券を手渡しました。駒ヶ根市では、新生児の3ヵ月検診で配布予定です。



目録を手渡す木下理事と受け取る伊藤市長

## ▶ 人はディスタンス、花は『密』 生活部会で『初夏の寄せ植え』楽しむ

J Aの女性組織『生活部会』の南箕輪、西箕輪、伊那の3支所は合同で6月14日に伊那支所敷地内にある荒井低温倉庫前で『初夏の寄せ植え』を開きました。コロナ禍でも少人数で野外でできる活動をと計画し、部会員12人が参加しました。講師には伊那市のサンスイ生花店の小池忍さん、小平陽介さんを招き、鉢の寄せ植えについて学びました。参加者は手本をもとにマリーゴールドや百日草、コキアなどを使い、鉢の中に小さな花壇をつくりました。



真剣に寄せ植えに取り組む参加者

## ▶ 品質、収穫量ともに良好 管内で大麦の刈り取り作業行われる

5月28日から6月22日にかけて大麦『ファイバースノウ』の刈り取りが行われました。今年は暖冬傾向で例年より10日ほど早い刈り取りとなりました。また、前年より作付面積が増加したことや、全体的に穂数が多いことから収穫量も増加しています。6月8日には飯島町の株式会社本郷農産で従業員3人が刈り取り作業を行いました。同社の中島勝幸社長は「今年の大麦はとてもよくできた」と笑顔で話しました。収穫した大麦は調整後、主に麦茶の原料として県内外へ出荷されます。



コンバインで刈り取りをする中島社長



ノギスを使い大きさを測る児童

## ▶ 農家の工夫や喜びを学ぶ 南箕輪支所『リンゴ体験学習』開催

南箕輪支所は6月15日に南箕輪小学校3年生を対象に『リンゴ体験学習』を開きました。今年は児童155人が参加し、地元農家からリンゴの生育過程や栽培の大変さ、喜びを学びます。15日には児童70人が南箕輪村の田中實さんの果樹園を訪れました。児童は今後観察していくリンゴを決め、目印となるテープを結んだあと、ノギスを使いリンゴの生育調査を行い現在の様子をスケッチしました。今後、リンゴに模様をつけるためのシール張りや、収穫体験をする予定です。

## ▶ 昨年の反省を踏まえ収穫量アップをめざす 大豆栽培指導会5会場で開催

J Aと上伊那農業農村支援センターは5月28日から6月10日にかけて管内5会場で大豆栽培指導会を開きました。6月10日に飯島町の七久保育苗センターで開かれた指導会には5人が参加。昨年は播種時期の降雨で播種遅延や播種不可能な圃場があったほか、害虫や生育を妨げる雑草の発生が品質、収穫量に影響を与えたことを踏まえ、栽培のポイントを4点あげ、そのうち病害虫の防除については農薬の種類や使用時期について細かく説明しました。



栽培のポイントを確認する参加者

## ▶ JA上伊那伊那地区助け合いの会

### 地域貢献で老人保健施設すずたけの草取り

JA上伊那伊那地区助け合いの会は6月21日に伊那市美篤の『老人保健施設すずたけ』でボランティア活動として草取りを行いました。助け合いの会は高齢化社会で相互に助け合うことを目的に平成14年に設立され、草取りは設立当初から続く活動です。この日は会員やJA職員30人が会話を楽しみつつも、花壇やコンクリートの間から生えた雑草を抜き取ったほか、施設内の用水路にたまった落ち葉の片づけ作業も行いました。今後施設の草取りは7月と9月にも行う予定です。



施設の雑草を抜き取る参加者



親睦を深めながら歩く参加者

## ▶ 緑とバラを楽しみながら

### JA上伊那伊那地区生活部会『健康ウォーク』開催

JA上伊那伊那地区生活部会連絡協議会は6月22日と23日に健康ウォークを伊那市高遠町で開きました。部会員同士の親睦を深めるとともにウォーキングでの健康維持を図るのが目的です。このうち22日は南箕輪、西箕輪、伊那の3支所から部会員とJA職員30人が参加。『高遠城址公園』から『しんわの丘ローズガーデン/ポレポレの丘』を往復する約4キロのコースを歩きました。途中、『ローズガーデン』では約270種、3,000本余りのバラを目と香りで楽しみました。

## ▶ 葬儀の打ち合わせから出棺まで対応

### (株)グレース『虹のホール楓館』オープン

JAの協同会社(株)グレースは6月27日に箕輪町の国道153号線バイパス沿いに通夜安置施設『虹のホール楓館』をオープンしました。近年の住宅事情で親戚が集まる部屋がないことや、急なことで片づけが間に合わないなど、家庭事情の変化に合わせた施設で、グレースでは初めての通夜、安置専用の施設です。葬儀の打ち合わせから通夜、出棺まで対応可能です。オープンに先立ち23日には落成法要が行われ住職のお経に合わせてお焼香などを行いました。



オープンした『虹のホール楓館』



SDGsについて話し合う参加者

## ▶ 一歩ふみだす<sup>キアラ</sup> 勇気 仲間とともに☆

### JA上伊那生活部会『班別懇談会』が開かれる

JAの女性組織『生活部会』は6月から8月にかけて、各地区で班別懇談会を開いています。6月24日、箕輪町の北小河内班では班員7人と職員2人が参加しました。3ヵ年計画の最終年度となる今年度の取り組み、SDGsについて学習しました。普段当たり前に行っているゴミの分別や食べ残しをなくすことが、SDGsに繋がっていることを学びました。参加者は「みんなで楽しくSDGsについて考えることができた」と話しました。



五平餅を手渡す鈴木社長(右前)と松尾理事(右奥)

## ▶ 郷土食という文化を学ぶ

### 入学祝いに1,467本の五平餅を贈呈

伊那市西春近にある株式会社鈴木平とJA、上伊那農政対策委員会は管内33校の小学校1年生に今年も入学祝いとして、5月から7月に五平餅1,467本を贈っています。郷土食という文化を伝えることや、地産地消の促進を目的として行われています。6月16日には辰野西小学校で贈呈式が行われ、同社の鈴木良典社長やJAの松尾泰岳理事が訪れました。贈呈式では五平餅とお祝いのメッセージを袖山秀明校長らに手渡しました。鈴木社長は「郷土食を文化として学び、愛してもらいたい」と期待しました。

## ▶ 災害に備え調理法など学ぶ

### JA上伊那生活部会伊南地区『食育講演会』

JA上伊那生活部会伊南地区は6月18日に駒ヶ根市のアイパルで『食育講演会』を開きました。政府が制定した6月の『食育月間』、毎月19日の『食育の日』に合わせた活動で『食』について学び、理解を深めることが目的です。この日は同地区の生活部会員30人が参加し、日本栄養士会災害支援チームリーダーとして活躍する林静子さんを講師に『災害時における食生活について』をテーマに学びました。参加者は近年増えている災害に備えるため講演に耳を傾け真剣にメモを取りました。



講演する林さんの話に耳を傾けメモを取る参加者



サクランボをほお張る子供たち

## ▶ 品種の違いを食べ比べ

### ファームテラスみのわでサクランボ狩り

箕輪町のファームテラスみのわで6月16日から7月4日にかけてサクランボ狩りが開かれました。同施設近くの果樹園で行われ、訪れた客は30分間の食べ放題を堪能しました。新型コロナウイルス感染症対策のため、昨年に引き続き県内在住者限定の完全予約制で開催。ハウス内では『佐藤錦』、『高砂』、『紅秀峰』の3品種が栽培されていて、食べ比べをしながら味の違いを楽しみました。来園者は「低い場所にもあり、子供たちも自分で採って楽しめた」と笑顔で話しました。

## ▶ 上伊那の主力品目

### ブロッコリーが収穫最盛期を迎える

JAの野菜の主力品目『ブロッコリー』が収穫最盛期を迎えました。今年は気温が高いことから例年より1週間以上早い収穫期を迎えました。病害虫の被害も少なく品質は良好です。伊那市富県の中村一さんの圃場では多い日には250ケース以上、平均でも100ケースを出荷しています(1ケース15株)。中村さんは「成長が早いので収穫が大変。適期を逃さないよう作業を進めていく」と話しました。ブロッコリーは春作と秋作の2回あり、春作は8月上旬ごろまで続く予定です。



丁寧に収穫する中村さん



# えやっちの あぐりスクール 体験記

令和3年  
第2回  
6月12日

今日挑戦すること

- ① 正副担任と仲良くなる
- ② 体験学習にチャレンジ

家で勉強  
してきてね

の巻



穴を掘って



これが  
サツマイモ苗だよ。  
サツマイモは  
土に植えた節から  
根が出て、  
太くなったのが  
サツマイモなんだ！



みんなが体験できなかった  
サツマイモの植え付けは  
職員が代わりに  
やってくれ  
たんだ。



焼き芋おいしいね〜



幸せだなあ〜



夢じゃなくなるといいね！



「あぐりスクール」動画配信は、  
「あぐりスクール」動画配信は、  
二次コードから  
簡単アクセス！  
https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/info/school/



全部植えたよ。  
秋には大きな  
サツマイモが  
採れるといいなあ。



土をかぶせて  
上から  
押さえたら  
植え付け  
終わり。  
詳しくは  
動画を  
見てね。

「酪農家のおもてなし牛乳は100%上伊那の牛から絞った牛乳なんだって。」



「ちゃんとした」イメージを  
配信した動画を見て  
クラッシュセリーディングに  
挑戦しよう。

家で体験学習をするために、  
正副担任の先生から  
お話を聞いたよ



自宅学習の教材と  
やり方を  
教わったんだ。



プロックリーが  
実際に植わっている様子を  
鉢に再現してもらったよ。  
初めて見る芋もいでて  
興味深く見ていたよ。

おじい！



プロックリーは  
(株)JA菜園の  
とれたてを  
もらったよ。  
どんな料理を  
つくってみようかな！

次回までにクラッシュセリートリンクを  
つくった感想、動画の感想、  
プロックリーを  
どんな料理で  
食べたかを  
「感想カード」に  
書いてきてもらうよ。  
次のあぐりスクールは  
リンゴの袋かけと  
プランター栽培について学習します。



あぐりスクールの田んぼ。  
田植えは千元先生が  
機械で植えてくれたんだ。  
元気に成長しているね。  
秋の稲刈りが楽しみだ！



最後に  
田んぼを  
見に行くよ。  
それっ！



トモッキーのバケツイネも  
すくすく  
育っているよ。

次のページへロー！



田んぼの先生に  
バケツ稲観察日記を  
チェックしてもらったよ。  
収穫に向けて  
みんな  
頑張っ  
ているよ！

# 健康情報局



富士見高原医療福祉センター  
西箕輪診療所  
診療放射線技師 熊崎憲夫

## 今月の情報は 西箕輪診療所 人間ドックのご案内

西箕輪診療所での人間ドックサービスをご案内いたします。当センター富士見高原病院のドックをご利用の皆様の中には、お忙しい所をお越しいただいている方や、遠方までの長距離運転が負担になっている方もいらっしゃると思います。そのようなご負担が少しでも軽減いただけますように、西箕輪診療所では日帰り人間ドックサービスを提供しています。

当診療所の人間ドックは、日本人間ドック学会標準内容の地域密着型ドックとして胸部CT、超音波、胃カメラなどの画像検査も行い、富士見高原病院とのネットワークにより本院と同様のサービスを提供いたします。また、JA組合員本人・同居の家族の方には、JA上伊那からの助成金をご利用になれます。是非この機会に西箕輪診療所人間ドックサービスをご利用ください。

**毎週 金曜日 午前8時30分～ (定員2名・予約制 TEL.0265-73-3351)**



検査の間には  
ドック専用室  
にて、おつ  
ろぎ頂けます。



料金表 (税込)	日帰りドックの流れ
◇基本コース～日本人間ドック学会標準項目～ JA組合員及び同居の家族の方 ..... 38,500円 一般 ..... 40,700円	<b>8:30</b> 検尿/身体測定/問診/血圧
◇オプション検査 胸部CT ..... 8,800円 甲状腺超音波 ..... 3,850円 PSA (前立腺腫瘍マーカー) ..... 1,760円 CEA/CA19-9 (消化器腫瘍マーカー) ... 3,000円 血中ピロリ抗体 ..... 1,100円 CA125 (卵巣腫瘍マーカー) ..... 1,760円 インスリン抵抗性 ..... 1,100円 アレルギー検査 (36項目) ..... 14,300円	<b>9:00</b> 腹部超音波検査/胸部レントゲン 心電図/眼底/眼圧/採血
※婦人科検診は実施していません。	<b>10:00</b> 胃内視鏡 (胃カメラ) オプション検査
JA組合員本人及び同居の家族の方には、JA上伊那の助成金をご利用になれます。昼食代1,000円のクオカードを進呈いたします。	<b>11:00</b> 診察
	<b>11:30</b> 終了

1日2名限定なので  
待ち時間も少なく早く  
終われるのはうれし  
いね。



### 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 (7月12日～8月9日) ※担当医師、診療時間は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

みすず診療所 ☎0265-71-5556	西箕輪診療所 ☎0265-73-3351				
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)	
午後 唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科)	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)	

## 我が家の げんキッズ!

### いつも元気いっぱいな仲よし姉弟♪



【駒ヶ根市東伊那】  
(康広さん、麻衣子さんのお子さん)  
唐澤 穂羽ちゃん (6歳)  
こっせい 昊誠くん (4歳)

穂羽ちゃんはいつも明るく体を動かすことが大好き♡学校では一輪車の練習をがんばっているよ。コツコツがんばることも得意で字の練習をしたり、アクアビーズで指輪もつくれるんだ! 昊誠くんは好奇心旺盛で天真爛漫☆お姉ちゃんと追いかけて遊ぶのが大好きだよ。果物はメロンやブドウが好き。将来は仮面ライダービルドになって平和を守るんだ! 最近では2人とも、とにかくポケモンが好き。アニメを見たりゲームをしたり、おうちにいるときはいつも一緒に仲よし姉弟だよ!

両親から  
ひとこと 仲良く素直で優しい子に育ってね。♡



仲間も集まる自宅の庭で

赤羽さんは前職の国鉄(JR)を退職後、平成12年に数人の仲間とともに「豊かな町づくり計画」という計画を作成。10カ年で10の目標を立て、活動を開始しました。

計画の中に「手づくり公共事業」という活動があります。平成18年7月、長野県に梅雨前線に伴う記録的な豪雨がありました。上平出地区も水害に遭い、今まで経験したことのない規模で、川が氾濫し橋が流されました。当時、建設業に勤めていた赤羽さんは災害の対応で忙しくしていましたが、仲間が被害状況の写真を撮影に行き、赤羽さんは国鉄時代に培った資料作成のノウハウをいかし、災害調査や要望書を作成。国や県に提出したところ近隣ではどこよりも早く修理ができたそうです。翌年には災害に関する勉強会を開催するなど、ネットワーク軽く活動します。赤羽さんは「待ってるだけじゃなくて、自分たちから発信すること大事」と話します。

# 今も輝いて...

ともに助け合える地域づくり

辰野町上平出地区は約80戸の集落です。地区全体でくらしやすく、みんなが助け合いながら生活できることを目指して財産区から自治会組織へと変更しました。ほかにも地区のため、町のためとあらゆるものを企画し、地域の活性化に貢献しています。

赤羽さん(76)

上平出地区の活動の1つ「地域の行政の見直し」では財産区を自治会組織へと変えました。それまで移住者や、結婚を機に新しく引っ越ししてきた人にはある程度の現金を納めてもらう決まりでした。そこで自治会組織にすることで納める金額をなくし、気軽に住んでもらうことで、住みやすい町づくりを実現しました。

現在のの上平出地区には「交通安全協会」や「お年寄りが集まる『翁会』」など多くのグループがあります。各グループごとに独自に活動して成果を上げています。自然と住民1人ひとりがどこかのグループに所属し、得意なことや好きなことをいかし活躍しています。「制限なくのびのび活動し、新しい発想を行動に移すことにより良い組織になればいい」と思っている」と話します。

ほかに高齢者に対する年2回の「タイヤ交換や田んぼの受託作業」や「辰野ほたる祭り」での駐車場の開設や管理など多くの活動を行っています。企画しても実現できなかった活動も多くあるそうです。「自分1人では実現できなかった活動も仲間の助けがあつた。これからは、地区であるから助け合える地区でありたい」と笑顔で話す赤羽さんです。



活動を記録したファイルの数々



# 秋ジャガイモをつくってみましよう

営農経済部  
中部営農センター  
宮下宏樹



ジャガイモ栽培といえば春作型が一般的ですが、夏に植え付け霜が降りる前までの期間を利用した秋作型のジャガイモをつくることができます。



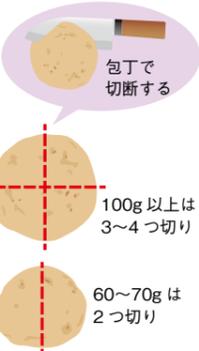
夏から秋にかけて栽培する「秋ジャガイモ」は、暑さが残る8月に植え付けし、10月～11月に収穫します。春ジャガイモと同様に植え付けから約3か月で収穫ができます。秋ジャガイモは、春ジャガイモに比べて収穫量はやや少ないもののホクホク感が増すのが特徴です。気温の低い時期に貯蔵するため、ほとんど芽が伸びず長期にわたって利用できます。

**おすすめ品種**  
秋作に適しているデジマ、アンデス赤などの休眠期間が短く、早く発芽する品種を選びます。

## ○種イモの準備

秋ジャガイモの植え付けは、暑い時期に行うため、腐りやすくなります。そのため、50g以下の小さい種イモは切らずに植え付けて腐敗を防ぎましょう。大きな種イモは切って風通しの良い場所で2日程度乾かしてから植え付けます。その際に、切り口に「じゃがいもシリカ」をつけて植え付けると腐敗しにくくなります。

## 種イモの準備



## ○畑の準備・植え付け

ジャガイモはpH5.0～5.5の弱酸性の土壌を好み、石灰を入れて土壌がアルカリ性に傾くと、芋の表皮がざらざらになる「そうか病」が発生しやすくなります。強い酸性の土壌でなければ、石灰を入れる必要はありません。種イモを植える1週間前に、畑に

元肥を入れて良く耕し、畝立てをします。種イモは、畝の中央に深さ5cm程度の植え溝を掘り、株間25～30cmにして2～3cm覆土します。



## ○植え付け後の管理

植え付け後、2週間後くらいに出芽してきます。茎の長さが5～10cm位に出そろった時期に根張りを良くするため、除草を兼ねて株元に土寄せします。土寄せが遅れると、伸びた根を傷つけてしまうので注意してください。

## 土寄せ



## ○病害虫防除

ヨトウムシ類やアブラムシ、疫病が発生しますので、定期的に生育状況を確認し早めに病害虫防除に努めましょう。

## ○収穫

開花後、茎葉が枯れ始めた頃、腐敗防止のため天気の良い日を見計らって収穫します。土が湿った状態で収穫した場合は風通しの良い場所で表面を乾燥させます。

秋作型のジャガイモを栽培して、寒い季節にホクホクのジャガイモを楽しみましょう。



# 毎日きのこを食べよう！ えのき氷

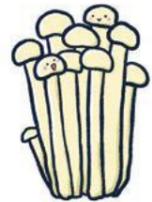
営農経済部  
南部営農センター  
岡田直也



えのきたけはリーズナブルな価格で低カロリー！でもえのきたけはお鍋や汁物以外料理方法が… 毎日食べるなんて…。

そんなみなさんにえのき氷をご紹介します。えのき氷とはえのきたけをペーストにして、煮込み、凍らせたものです。つくるのは少々手間ですが、安くて健康にとってもいいんです！！

えのきたけはβ-グルカンやキノコトサンが含まれ、制ガン作用や生活習慣病予防に期待できるとの各種研究報告があります。毎日たべることにより腸内環境を整え、脂肪の吸収を抑えて、コレステロールや中性脂肪の適正化や便秘の改善が期待されています。そんなえのきたけですが、そのまま調理して食べるよりもえのき氷にすることで各種栄養成分が吸収しやすくなり、より効果を期待できます。



## ○作り方

材料 えのきたけ…200g×2袋  
水…400cc



①えのきたけの石突を切り落とし、3等分に切る。



②切ったえのきたけと水をミキサーに入れ、ペースト状になるまで十分かくはんする。



③ペーストを鍋に入れ、中火にかける。煮立ってきたら弱火にし、焦げ付かないようへら等で混ぜ、1時間程度煮出す。



\*常に混ぜながら火加減を見ないと吹きこぼれて焦げつきます。

④製氷皿に入れて粗熱を取ってから、冷凍庫へ入れて凍らせる。



⑤製氷皿から取り外しジップつきの保存袋に入れておくと使うときに便利です。



\*冷凍で2か月程度保存可能です。

## ○使い方

お味噌汁やスープにお椀1杯につき、1個程度の分量をいれるだけ！その他カレーやシチューに入れるのもおすすめです。

ペーストなので、食感もなく料理の邪魔にならないですし、ダシとしての効果もあるので、コクが出ます。

## ○忙しい方へ

1時間混ぜながら煮出すのは大変なので、栄養成分の抽出効果は落ちますが、簡単な作り方も紹介します。炊飯器や電気式の圧力鍋の保温機能を使うと簡単にできます。焦げ付きも吹きこぼれも防止できます。ペースト状にしたえのきたけを鍋に入れ中火にかけて、煮立ってきた段階で炊飯器または電気式の圧力鍋に移し替え、保温機能に設定して2～3時間おくだけ！あとは同じように製氷皿に入れて凍らせればOK！日々の健康のため、ぜひお試しください！！

# なくてはならないJAへの道



## 営農経済部 生活エネルギー課 暮らしのセンター



暮らしのセンター、上伊那LPガスセンター

伊那市上牧に店舗を構える暮らしのセンターは令和2年4月に生活センターから名称を変更しました。同時に自己改革の一環でガスセンターとともに生活エネルギー課となり、上伊那LPガスセンターと一緒に営業しています。

今回は瀧井英明センター長に「暮らしのセンター」を紹介してもらいます。



瀧井英明センター長

暮らしのセンターは組合員を中心とした地域の皆さまの日常生活に必要なものを用意し提供しています。私たちは広く日常生活に必要なものを

大きく分けて組織、耐久資材、住宅設備の3つに分類しています。

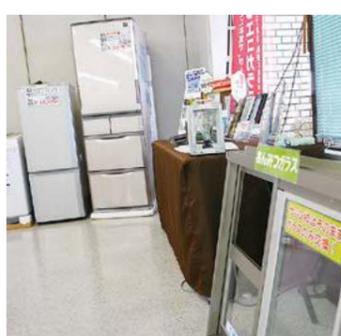
### 1. 組織

一押しは「JAまごころ宅配」です。上伊那管内では現在、46軒のご利用をいただいています。組合員はもちろんのこと地域の皆さまにもご利用いただけます。一人暮らしの方や仕事が忙しくなかなか食材の買い物に行けない方にはとてもおすすです。詳しくは32ページをご覧ください。ほかにも本誌や共同購入のチラシをよく目にする商品があるかと思えます。「仕込みみそ」「新茶」「酒粕」「クミアイ豆炭」の4つです。こちらはJA全農長野を通じて特に力を入れている商品です。品質の良い素材を使用した商品ばかりですのでぜひ一度お試しください。



### 2. 耐久資材

テレビや冷蔵庫、エアコンやファンヒーターなど私たちが日常的に使用するものから太陽光熱機器まで取り扱っています。省エネやエコに配慮した家電もあります。大きなテレビでオリンピックを楽しみませんか？



店舗に並ぶ耐久資材と住宅設備

開きました。これから行われる展示会では冬に向けた準備として豆炭を始めとしたファンヒーターや石油ストーブなどを販売します。

多くの製品や商品が現在のように販売できるのも昔から提携してくださる各業者のおかげです。これからもつながりを大事にしながら組合員、利用者の生活が充実するように、用意してお待ちしておりますので気軽に電話来店ください。



展示会の様子

3. 住宅設備  
リフォームの「新築そっくりさん」の取り扱い、住宅のリフォームから水道管の水漏れの修理など行います。詳しくは33ページをご覧ください。



暮らしのセンター  
伊那市上牧 6530 0265-76-1941

## 知って得する 家計のワンポイントアドバイス

# 我が家の金庫番

JAカードは、新規契約者さまも、既契約者さまも、おトクな特典が盛りだくさん！  
安心、おトクなサービスで毎日の暮らしを快適に！

JAカードはJA上伊那管内のA・コープ5店舗(伊那中央店、美すず店、こまがね店、七久保店、宮田店)、直売所3店舗(フアーマーズあじく、とれたて市場、フア

ムテラスみのわ)、資材店3店舗(北部店、いな電西店、南部店)、他管内ガソリンスタンド14店舗でご利用いただけます。また、ご利用特典もあり、とってもおトクです！是非、この機会におひとり様1枚のJAカードを！

JAカードに関するお問い合わせ、お申込みは、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。

新会員さま応援します! JA CARD

### JAカードのご入会とご利用で

初年度年会費無料!

最大 **10,000円** 相当のポイント (2,500ポイント) プレゼント!

ご入会サンプレスent

- キャンペーン期間 ご入会日(カード発行日)から3ヵ月後末日まで
- WEBサービスのID登録で **1,200円相当** (300ポイント)
- 期間中のショッピングご利用金額に応じて **8,000円相当** (最大2,000ポイント)
- 携帯料金のお支払い 携帯電話利用料金のお支払いで **800円相当** (200ポイント)

さらに!

初めてJAで口座開設した方限定 **1,000円相当のポイント** (250ポイント) をプレゼント!

JAカードなら **おトクな特典がたくさん!**

- JA提携所・ファーマーズマーケットで **5%割引!**
- JA-SS・ホクレンSSで **2円割引!**
- 長野県A・コープの店舗で **2%還元!**
- 営農センター・グリーンセンター等でJAカードをご利用いただくことで **2%還元!**

## 共済部から

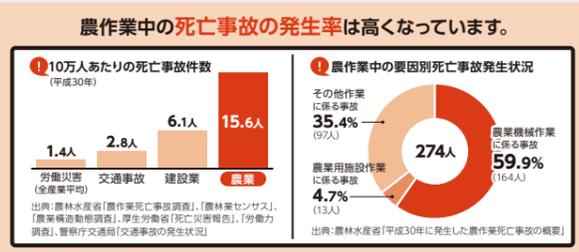
JA共済では、農業リスクやその対策について、農業者の皆さまと一しょに考えていく『農業リスク診断活動』を実施し、農業者の皆さまが安心して農業経営に専念し、安定的な事業基盤を築いていただけるよう、一体的に保障提供を行っています。

農業を取り巻くリスクに備えていますか?

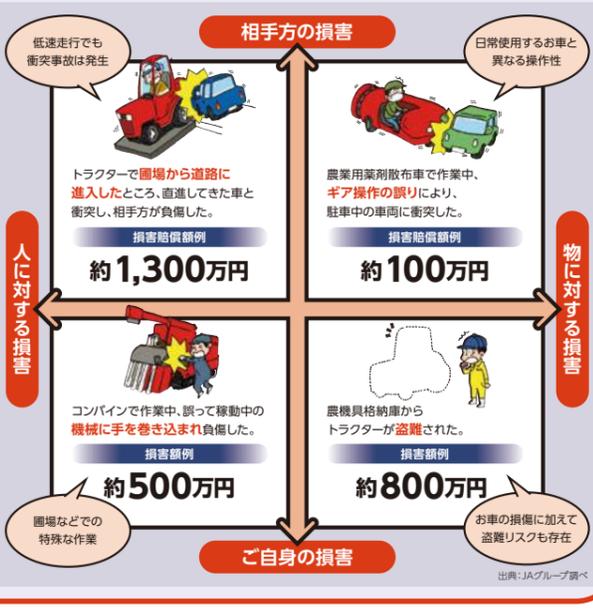
**リスク診断**

<https://nouguyoshindan.ja-kyosai.or.jp/>

### 『農作業中のケガ』はこんなに起きています。



### 『農業用自動車』にはこんなリスクがあります。



### 農作業中には、さまざまな事故が起こり得ます。

<p>例えば</p> <p>トラクターを運転中、誤って側溝へ転落し、トラクターの下敷きとなり亡くなった。</p>	<p>例えば</p> <p>脚立で高所作業中、誤って転落し、負傷した。</p>	<p>例えば</p> <p>草刈機で作業中、石がはね、自身の目を負傷した。</p>
<p>例えば</p> <p>番畜にて牛の搾乳中、牛に蹴られ負傷した。</p>	<p>例えば</p> <p>穀物乾燥機で高所作業中、足をすべらせ落下し負傷した。</p>	<p>例えば</p> <p>コンバインに稲を投入する際、誤って服が巻き込まれ負傷した。</p>

出典:JAグループ調べ

# 生活班 NAVI

## 押し活!

駒ヶ根東支所 組合員組織課 原理深

タイトルにある『押し』という言葉は、単なる好きを超えて、人に紹介したい、薦めたいと感じるような対象（人やモノ）を指して表現する言葉なんだそうです。私の場合、梅押し、多肉植物押し、家の光押し!です。『くらしの活動』の中ではよく、家の光の記事を活用します。先月、ガーデニング講座（多肉植物の寄せ植え）をしました。講座の締めで私が家の光をチラっとすると「でた!」「原さんはいつも出してくる!」そんな声と笑いが上がります。この講座では農ライフのすすめやくらしの知恵が



多肉植物の寄せ植え講座(6月16日)

載っている部分をよく活用します。話をはじめると「それ読んだよ」とか「そんなのあった?」とかワイワイしてきます。エシカルな考え方、生き方を学ぶことができ、時には目から鱗の良い雑誌です。「家の光はいい記事がいっぱい載っているから捨てられないんだよね」そんな声が聞こえてくると、萌えキュン。『押し』への愛は止まらない♡

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナシップで目標を達成しよう

# 旬 クッキング

## 韓国風甘辛焼き肉

伊那支所 組合員組織課 清水美香



### ◆材料 (4人分)

- |       |          |     |           |                |
|-------|----------|-----|-----------|----------------|
| 牛細切れ肉 | …… 200g  | A { | しょうゆ、酒、砂糖 | …… 各大さじ 2      |
| タマネギ  | …… 1 個   |     | コチュジャン    | …… 大さじ 1       |
| ニンジン  | …… 1/2 本 |     | 豆板醤       | …… 小さじ 1       |
| ニラ    | …… 1 束   |     | にんにく、しょうが | …… (すりおろし)各1かけ |
| しめじ   | …… 1 株   |     | こしょう、いりごま | …… 各適量         |
| しらたき  | …… 小1袋   |     |           |                |
| ごま油   | …… 大さじ 1 |     |           |                |

### ◆作り方

- ① Aの材料をボウルに混ぜ合わせる。
  - ② 牛肉をキッチンバサミで一口大に切る。タマネギは薄切り、ニンジンは千切りにする。しめじは小房に手でほぐし、ニラは4cm長さに切る。
  - ③ しらたきはしっかり水気を切り、食べやすい長さに切る。
  - ④ ①に、ニラ以外の②と③の材料を入れて揉み込み 15分おく。
  - ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を入れ中火でほぐすように炒める。
  - ⑥ 水気が出てくるので、テリが出るまで煮詰め、煮汁がなくなったらニラを加えて炒め、こしょう、いりごまをふって完成。
- タマネギは血液サラサラ効果、美肌効果、髪の毛のツヤが出たり、活力アップも期待できて健康や美容には欠かせない食材です。



## リレーエッセイ 笑顔のこぼれ

### ニワトリ6羽飼っています

令和3年度 駒ヶ根東支所 部会長 小池幸子



昨年6月にひよこを6羽もらって飼いはじめました。最初は段ボール箱でしたが、今は防疫に留意しながら息子が建てた小屋と運動場でのびのび暮らしています。夫やおばあちゃんはニワトリの様子がおもしろいと日々観察しては報告してくれます。ひよこは育つにつれ個性ができて、孫が小さいのを「ちいちゃん」大きいのを「おーちゃん」と名前をつけました。ニワトリと家族のエピソードは文字をつめて書いても書ききれません。

我が家の主な野菜は93歳のおばあちゃん、がんばってつくってくれます。私も3年前に頼まれてジャンボかぼちゃの種を蒔いたのをきっかけに畑作業をするようになりました。嫁さんを誘って駒ヶ根東支所の講座「のくら班」に参加し、そこで分けてもらった種が主です。なかなか思うように育ちませんが、「土と陽気のせいだからしょうがないねえ、ダイコンはダイコン、キャベツはキャベツだ。食えんこたあねえ!」と言って、おばあちゃんと笑いとばしています。

料理は苦手ですが、ニワトリが産むたまご、部会研修でつくった塩こうじ、生活班のオクラにこだわってピカタに挑戦しました。

※JA上伊那は鳥インフルエンザの関係上ニワトリの販売は行っておりません。



## 鮭のピカタ



### 作り方

- ① 鮭に小麦粉を薄くまぶす。
  - ② オクラは薄い輪切りにする。
  - ③ ボウルに卵、オクラ、塩こうじを入れ混ぜ、卵液をつくる。
  - ④ フライパンにオリーブオイルを適量入れて熱し、③に①を1切れずつ全体にくぐらせ、フライパンに並べ残りの卵液は鮭と鮭の間をうめるようにまわし入れて焼く。
  - ⑤ 裏を見て少し焦げ目が付いたら返し、鮭に火が通れば完成。トマトやパセリなどで彩りよく盛り付けましょう。
- ※お好みで塩コショウやケチャップもよい。  
※生鮭のほかに、ささみ、豚肉でもOKです。

### 材料 (4人分)

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 生鮭                   | …… 4 切れ  |
| 薄い方が火の通りが良い (生焼けに注意) |          |
| オクラ                  | …… 2 本   |
| 卵                    | …… 1 個   |
| 塩こうじ                 | …… 大さじ 1 |
| 小麦粉                  | …… 適量    |
| オリーブオイル              | …… 適量    |

# 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

7月8日(木)より  
JA上伊那の動き ~6月~

7月22日(木)より  
上伊那の農畜産物を使った料理(夏)

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

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

## パソコンやスマホからもアクセス!

番組コーナーの一部がJA上伊那のホームページからも見られます!



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

<https://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(夏)

7月22日(木)から放送!

上伊那で栽培されている夏が旬の食材を使った料理を紹介します。おいしいものを食べて暑い夏を乗り切りましょう。ぜひつくってみてください!

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  
株式会社 グレース GRACE CO., LTD.  
https://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5月	
農畜産物販売高	20億9,262万円
貯金高(平残)	2,953億1,965万円
貸出高(平残)	740億7,928万円
長期共済保有高(長期保障)	9,793億6,428万円
購買品供給高	27億6,246万円
(組織の状況)	
正組合員	15,382人
准組合員	15,880人
組合員戸数	25,485戸
出資金	81億8,616万円
固定資産(帳簿価格)	76億7,742万円
職員数(臨時職員含む)	742人

## 理事会報告 令和3年6月25日

### (決議事項)

- ディスクロージャー誌(令和2年度版)の発行について
- 理事個々の報酬額決定について
- 出資口数の減少について
- 組合と理事との契約について(事務受委託契約締結団体)
- 労働組合からの夏期一時金の要求とその対応について
- 不良債権処理方針について
- 業務内容方法書(組織規程)の改正について

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7月  
第271号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

## 《生育状況と当面の水稻管理について》

南部営農センター 大澤達也

### ・生育状況(田植えが5月14日)

伊那米試験地の田植え後40日の生育状況は、平年に比べて「コシヒカリ」は、草丈は平年並(101%)、茎数は平年より多く(115%)なっています。「あきたこまち」や酒米は、草丈は平年よりやや短いですが、茎数は平年並から平年より多くなっています。(草丈:cm、茎数:本/株)

年度	コシヒカリ		あきたこまち		美山錦		ひとごち		もちひかり	
	草丈	茎数	草丈	茎数	草丈	茎数	草丈	茎数	草丈	茎数
R3	47.2	24.1	42.9	20.3	44.2	19.7	47.8	18.6	44.0	30.0
平年値	46.6	20.9	44.1	18.5	46.5	18.5	50.6	18.5	42.7	22.7
平年比(%)	101	115	97	110	95	106	94	101	103	132

### ・当面の水管理について

#### <幼穂形成期まで>

幼穂形成期は幼穂(穂の赤ちゃん)の長さが1~2mmの時期を言います。幼穂形成期までは、間断灌水を行いましょう。今年は藻の発生も多く、生育が悪い圃場があります。田んぼに水を入れ、徐々に水位が低下した後、田面がしっかりと出てから水を再び入れるようにし、生育回復をはかりましょう。

#### <幼穂形成期以降>

幼穂形成期以降から出穂3週間後まではイネが水を必要とする大切な時期になります。3~4cmの湛水管理を行って下さい。湛水状態にすることで、カドミウムの吸収抑制にもつながります。

### ・病害虫防除について

**いもち病**…各地に「いもち病発生予察装置(クroppナビ)」を設置していますので、JA上伊那のホームページ「営農情報」上で確認できます。「JA上伊那HP」または <https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/> で検索し、防除の検討、適期防除にご活用ください。

**カメムシ**…防除の方法は大きく2つあります。



ホソハリカメムシ

**1つ目**は畦畔の草刈りをこまめに行うことです。ただし、出穂間際は草刈りを控えましょう。生活場所を無くしたカメムシが生活場所やエサを求めて穂に移るのを助長します。期間としては、出穂2週間前までには草刈りを終わるようにします。

また、イネ科雑草やホタルイなどカメムシが好む雑草が水田内に残っていると中に入りやすいので、水田内の雑草もしっかり防除しておきましょう。

**2つ目**は農薬を散布することです。散布については、出穂10日前にキラップ粒剤を3kg/10a、もしくは出穂期にスタークル豆つぶを250g/10a散布します。

### ・穂肥の時期と量について

上伊那米オンリーワンLを基肥で使用した方は、原則として穂肥は必要ありません。上伊那米1号を使用した方については、穂肥として、上伊那穂肥1号を下の表を参考に、適期に施しましょう。(上伊那穂肥1号 kg/10a)

		幼穂	0.2cm	0.5~1cm	約5cm
品 種	施肥時期	出穂			
		25~23日前	20~18日前	15~13日前	
コシヒカリ		15			
コシヒカリ(2回施肥を行う圃場)		10		10	

※コシヒカリ以外の品種については令和3年度施肥基準(黄色の冊子)を参照ください。

## 《米穀情勢》

**米穀)** 新型コロナウイルス感染症の影響による米の家庭内消費が増え、量販店や生協(宅配)は引き続き好調な販売となっていますが、昨年同時期に比べると販売ペースは鈍化しています。外食産業向けへの販売は前年割れが続く、不調で在庫量も拡大しています。国の示す令和3年産の生産量を693万トンにするためには、大規模な作付け面積の削減が必要となっています。現状でも需給バランスが崩れている為、販売価格の低迷が続くと思われます。酒米についても、コロナ禍の影響で消費量が減少しています。

**そば)** 豊作が2年続いたことと、コロナ禍での自粛が続く消費が落ち込んでいる為、在庫量が拡大し、価格の下落、販売の低迷が続いています。特に生そば利用の多い信州そばは大きく販売不振となっています。7月へ入り夏そばの収穫がスタートしますが、本年も販売苦戦が予想されます。

# サマーキャンペーン

2021年8月31日火まで

ご契約者様に もれなく おひとつプレゼント!

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 **0.2%** 上乗せ

ネットバンクの申込みはこちらから ▶

お一人様100万円まで

よりぞう

レジご用 トートバッグ

よりぞうタオル 2枚セット

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

## 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。

特典

①～③いずれかに該当すると、(最大5,000円)

**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!**

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 ▶



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 ● ㈱グレース運営ファミリーマートJA店 ● ㈱オートパル上伊那運営ガソリンスタンド 他

# JA上伊那 本所金融部

☎ 0265-72-6134

https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/ k-kikaku@ina.nn-ja.or.jp 営業時間/9:00~17:00

または、お近くのJA金融窓口へお問い合わせください

# 小菊をつくってみませんか?

## 量販店向け出荷用の小菊の栽培者を募集します!

- ✳ 初めての方、女性、どなたでも!
- ✳ お盆前の短期集中型!
- ✳ 苗代がかからない(自己苗で更新)
- ✳ 連作OK!
- ✳ 趣味と実益を兼ねて。花好きの方はぜひ!




### 希望者向け説明会を開催!

日時: 7月24日(土)午前10時より

会場: JA上伊那本所 3階 バラ・カトレア

ご興味のある方は下記連絡先までお問い合わせください

**JA上伊那 花き担当(中畑)**  
**080-1005-8813**

作業暦	秋	9月	定植	防除
	春	4月	刈り込み	
	夏	5月	追肥、土寄せ、ネット張り	
		7月末	収穫	
	8月			
	8月末	苗づくり、畑準備		

## 新規果樹栽培説明会の開催

# くだものづくり(モモ、ブドウ、リンゴ)で 10a100万円を目指しましょう!

JA上伊那営農経済部

JA上伊那管内の果樹栽培は恵まれた環境や生産者の生産努力により品質の良い果物に仕上がりが、販売先からも注目され高評価を得ていますが、生産量が足りません。上伊那産くだものブランド化にご協力をお願いします!

つきましては、下記内容にて品目別に新規果樹栽培の説明会を行いますので、大勢の組合員の皆さまの参加をよろしくお願いいたします。なお、この説明会は、家庭果樹で栽培を検討される方、定年後や心機一転で農業にチャレンジしようとお考えの方、話だけでも聞いてみようという方、どなたでもお気軽に参加ください。また、都合がつかずに当日参加できない方は下記担当までご相談いただければ後日説明させていただきますので、是非よろしくお願いいたします。

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 ▶



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 ● ㈱グレース運営ファミリーマートJA店 ● ㈱オートパル上伊那運営ガソリンスタンド 他

# JA上伊那 本所金融部

☎ 0265-72-6134

https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/ k-kikaku@ina.nn-ja.or.jp 営業時間/9:00~17:00

または、お近くのJA金融窓口へお問い合わせください

## 新規果樹栽培説明会の開催

# くだものづくり(モモ、ブドウ、リンゴ)で 10a100万円を目指しましょう!

JA上伊那営農経済部

JA上伊那管内の果樹栽培は恵まれた環境や生産者の生産努力により品質の良い果物に仕上がりが、販売先からも注目され高評価を得ていますが、生産量が足りません。上伊那産くだものブランド化にご協力をお願いします!

つきましては、下記内容にて品目別に新規果樹栽培の説明会を行いますので、大勢の組合員の皆さまの参加をよろしくお願いいたします。なお、この説明会は、家庭果樹で栽培を検討される方、定年後や心機一転で農業にチャレンジしようとお考えの方、話だけでも聞いてみようという方、どなたでもお気軽に参加ください。また、都合がつかずに当日参加できない方は下記担当までご相談いただければ後日説明させていただきますので、是非よろしくお願いいたします。

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 ▶



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 ● ㈱グレース運営ファミリーマートJA店 ● ㈱オートパル上伊那運営ガソリンスタンド 他

# JA上伊那 本所金融部

☎ 0265-72-6134

https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/ k-kikaku@ina.nn-ja.or.jp 営業時間/9:00~17:00

または、お近くのJA金融窓口へお問い合わせください

### 記





- 開催要領
 

品目	開催日時	会場
ブドウ	7月25日(日) 午前10時	JA上伊那本所 3階フラワーホール
モモ	7月31日(土) 午後3時	JA上伊那宮田支所 2階会議室 ※説明会終了後に現地にて試食予定
リンゴ	8月 8日(日) 午前10時	JA上伊那本所 2階りんどう1、2
- 内容
  - 栽培について
  - 経営指標について
  - 今後の進め方について(補助事業紹介、開園準備など)

新型コロナウイルス感染症対策を取って開催しますが、各自マスクの着用をお願いいたします。

\* 今回の説明会以降も状況により現地視察などを行う予定です。 \* 不明な点は下記担当まで問い合わせ下さい。

問合せ: 南部営農センター唐澤:080-1005-8838 北部営農センター笠井:080-1005-8796

今回より全8回にわたり特集講座を掲載します。ご一読ください。

### 林修先生と学ぶ「国消国産」講座

Lesson 1

# 日本で食べるものは、日本で作る 「国消国産」をいっしょに考えよう

なぜ今?  
国消国産

## 生きるために欠かせない食料は、日本で作ったほうが安心

新型コロナウイルスの感染が広がり始めたとき、マスク不足が大きな問題になりました。もしこれが食料だったら、どうなっていたでしょうか。いざという時、マスクのような工業製品は

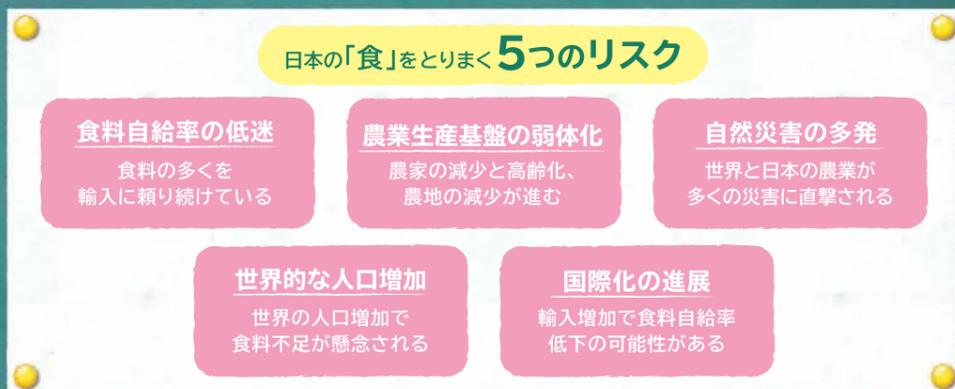
急に作れますが、農地を耕し、自然と調和しながら、長い年月をかけて育まれる農畜産物は、不足したからといってすぐに作れるわけではありません。

## 日本の「食」は、今さまざまなリスクに直面

今、日本の食料自給率は38%\*です。つまり食料の約6割を輸入に頼っているのです。その大きな要因は、農家の減少や高齢化など、生産基盤の弱体化です。さらに、日本も含めた世界中で自然災害が多発しています。もし、日本が多くの食料を輸入している国で自然災害などが発生し、食料生産が大幅に減少したら、

\*カロリーベース 2019年 農林水産省による

日本の食生活にも多大な影響を及ぼしかねませんが、食料の輸入は増加しているのです。さらに、今後も世界的な人口増加が予測される中、日本ではこれから先ずっと、食料を輸入し続けられるのかという懸念もあります。このように、日本の「食」は、多くのリスクに直面しているのです。



だから今!  
国消国産

## 「国消国産」で、「食」の安心を次の世代に

そのようなリスクにさらされている中で、JAグループは、「国民が必要とし「消費する食料は、できるだけその「国」で生「産」する、「国消国産」という考え方を提起しました。私たちの毎日の「食」の安心はもちろん、子どもや孫たちの世代にまで、この日本という土地で豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食卓を囲む笑顔が絶えることのないように、「国消国産」は、日本の「食」のこれからにとって、大きな意義をもっています。

JAグループサポーター・林修



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

## 令和3年度 農業用廃ビニール回収日程

今年も農業用廃ビニール回収を以下の日程で行います。

地区	夏季	冬季	回収時間	回収場所
中部		12/3 (金)	7~9時	美篤カントリーエレベーター
	8/5 (木)		7~9時	春富支所裏
	実施しない			西春近カントリーエレベーター
		12/3 (金)	7~9時	東部支所前
北部	8/3 (火)	12/22 (水)	9~11時	上伊那果実選果場駐車場
		11/26 (金)	9~11時	旧辰野資材店
南部	7/15 (木)	10/28 (木)	7~9時	赤穂カントリーエレベーター
	7/15 (木)		7~9時	宮田カントリーエレベーター
	7/26 (月) 7/22から変更	10/21 (木)	7~9時	旧飯島果実選果場

※回収には事前の申込が必要です。

詳細・申込は最寄りの資材店か支所組合員組織課へお願いします。

## 毎年恒例 『盆花市』の日程

### 8月12日(木)

- 富県支所前直売所たかすや 午前8時~
- 宮田支所旧資材店前 午前7時~

### 8月11日(水)~8月13日(金)

- ファーマーズあじ~な 午前8時30分~

### 8月12日(木)~8月13日(金)

- みはらしファーム『とれたて市場』 午前9時~
- ファームテラスみのわ 午前9時~

### 8月10日(火)~8月14日(土)

- チャオ生鮮食品館たじまファーム 午前9時~

※どの会場も売り切れ次第終了となります。お早めにお越しください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、いいじまはないち(旧飯島果実選果場)は、開催を中止します。

## 令和3年版 オリジナルカレンダー 訂正のお願い

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に合わせて2021年の祝日が移動しております。オリジナルカレンダーをお配りした組合員・地域の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、カレンダーをご確認のうえ下記のとおり訂正いただきますようお願いいたします。

訂正前	訂正後
7月19日(月) (海の日)	7月19日(月)
7月22日(木)	7月22日(木) (海の日)
7月23日(金)	7月23日(金) (スポーツの日)
8月8日(日)	8月8日(日) (山の日)
8月9日(月)	8月9日(月) (振替休日)
8月11日(水) (山の日)	8月11日(水)

7

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

みはらしファームの  
**ブルーベリー狩り**  
60分食べ放題 **要予約**

ご予約・お問い合わせは  
みはらし観光農園  
**0265-74-1820**

**7月3日(土)～8月15日(日)**  
9:00～16:00(最終入園15:00)

中学生以上 1,100円(税込)、小学生 600円(税込)、小学生未満 無料

上伊那在住者限定!地元還元キャンペーン!!  
(代表者のみ運転免許証等で確認)

中学生以上 900円(税込)、小学生 500円(税込)

※新型コロナウイルス感染症対策※  
園内ではマスク着用  
体験前にアルコールにて手・指の消毒と検温  
1回の入園につき人数制限  
紙コップに採ってもらいそれを食べていただきます。

みはらしファームの  
**スイートコーン狩り**

**7月20日(火)～8月15日(日)**  
入園時間 **10:00** および **13:30**

**5本狩り 700円(税込)**

※新型コロナウイルス感染症対策※  
園内ではマスク着用  
体験前にアルコールにて手・指の消毒と検温  
1回の入園につき人数制限

朝市と同日開催!!

みはらしファームでつながる  
**エシカルフリーマーケット開催**

**2021年7月24日(土) 10:00～15:00**

みはらしファーム内の花壇やふれあい広場 自然や環境を大事にする様々なお店が出店!!

みはらしファーム **8月8日(日)**  
**夏まつり 10:00～15:00**

旬のスイートコーン 1500本 大特売!!  
ちびっこ大好き マスのつかみ取り(1人1匹 税込400円)!!

スプリンクラー水遊び!!  
などなどお楽しみいっぱい!!

**はびる農業公園 みはらしファーム 0265-74-1807**

※「夏まつり」「フリーマーケット」は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となる場合がございます。

羽広農産物直売所 **とれたたて市場** **みはらしファーム**

**7/24(土)**  
開催時間 AM9:00～売り切れ次第  
直売所利用組合・各施設より **特別販売**

6月～11月毎月開催!

数に限りがあります

上伊那産 **ブルーベリー**  
上伊那産 **桃**

**スイカ** 1玉 **50玉限り**

**トマト** 4kg **30箱限定**  
各1人様1つまで

**1,000円** 早い者勝ち!

米加工場による **切り餅 五平餅**

大豆加工場による **おぼろ豆腐** **50個限定**  
小1個 **100円**

麦の家による **米粉パン**  
1個 **100円**

すずらんハウスの **ソフトクリーム** **当日限り**  
1個 **200円**

大特価にて **販売**

スイートコーン 直売所利用組合より **特別販売**

**キュウリ**  
**ズッキーニ**  
**トマト**  
**大根**

他にも豊富にお買得品を取り揃えてお待ちしております。 ※税込価格となっています。 ※生産者持込みの為、売り切れの際はご容赦ください。

**スイートコーン** 全国発送いたします  
期間 7月中旬～9月中旬まで 販売価格 12本2,000円+クール送料 24本3,800円+クール送料

8月12・13日 **盆花市** 開催予定

JA上伊那 **とれたたて市場** 営業時間 9:00～17:00  
伊那市西箕輪 3416-1  
TEL 0265-74-1805 FAX 0265-74-1806

毎年恒例 **JA農機&資材フェスタ**

の中止に伴う

代替 **農機相談会**

コロナ対策を行なっておりますので安心してご来店ください

2021 **7/16・17**  
9:00~16:00

開催場所 **3会場同時開催**

- 農機伊那センター (伊那市上牧 6404)
- 農機駒ヶ根センター (駒ヶ根市東町 9-3)
- 農機南部工場 (飯島町飯島 154-3)



お探しの農業機械がお得に手に入るかも!  
**目玉機 旧型機 在庫品 大特価大放出!**  
目玉機 トラクター・田植機・コンバイン・バインター・ハーベスタ・管理機・兼用草刈機・刈払機・高所作業機・SS・チェンソー・動力 etc...  
水稲機械、果樹関連機械等 多数の商品を特別価格にてご提供!!

**当日限りの大特価!**

JA上伊那プライベートブランド誕生 **刈払機用チップソー**  
メーカー希望小売価格3,980円(税込)  
JA上伊那オリジナル商品 発売記念価格 **¥1,500**(税込)

**あぜ草刈機「AZ852AF」** ¥53,800引き  
替え刃1セットサービス!!  
メーカー希望小売価格 283,800円(税込)  
**¥230,000**(税込)  
当日限りお電話でもご注文を承ります

**管理機祭り**

**刈払機**



抽選で **100** 名様に当たる! **農業機械ご成約キャンペーン**

農業機械をご成約していただいた方に **「信州プレミアム牛肉・信州アルプス牛」** プレゼント!!

応募対象期間 令和3年6月1日(火)~8月31日(火)ご成約分まで  
※1台当たり100万円(税込)以上の農業機械ご成約が応募条件です。

お問合わせ JA全農長野 生産購買部 農業機械課 TEL.026-236-2237

- 信州プレミアム牛肉 ①肩ロースすき焼き用1kg分 ②ロースステーキ400g&すき焼き用200gセット  
信州アルプス牛 ③ロースステーキ500g&すき焼き用500gセット

全国生産者1万人の声×JA **共同購入トラクター**



中型クラス **33**馬力 大容量燃料タンク **48**L 概ね1日無給油での作業が可能

**ノークラッチ変速** ノークラッチで増減速、前進後退が可能

受注生産につきご注文いただいた日から **納期まで3ヶ月かかります。** 令和5年3月までにご注文をお願いします。



キャビン仕様 SL33LFQMAEP 標準仕様 395.67万円  
SL33LHFQMAEP ハイスピード仕様 416.68万円

**共同購入とは?**

JAグループで生産者の需要をとりまとめ、全農が生産者の代理人として一括発注・仕入れを行うことで、メーカーの製造・流通の効率化を促し、生産者へ価格メリットを還元する取組です。

ロボ仕様 SL33LFMAEP 標準仕様 313.5万円  
SL33LHFMAEP ハイスピード仕様 322.85万円

**JA上伊那 農業機械課**

会場及びお問い合わせ先

- 農機伊那センター ☎78-8900
- 農機駒ヶ根センター ☎81-1112
- 農機南部工場 ☎86-3177

みはらしファームの**新商品**  
**米粉プリンのご紹介**

米粉プリンは、

みはらしファーム米加工場のお母さん達が開発した商品です。上伊那産の大豆、銀嶺(ギンレイ)の豆乳を使用しています!

米粉で固めている為

とろ〜り!もっちり!の食感です!

一口食べると豆乳の香りがふわっと香り、

上にかかっているキャラメルソースとの相性抜群です。

みはらしファームとれたて市場で1個250円(税込)で販売中です!

ぜひご賞味下さい!

とろ〜り!もっちり!



**新食感プリン!**

お問い合わせは **みはらしファーム米加工場** TEL:0265-74-1804 まで

友だち限定

お得情報やクーポン配信

**LINE** 公式アカウントははじめました!!

ID:@323igdde



QRコードもしくはID検索で友だち追加をしてください



農産物直売所

**ファームテラス**  
**みのわ**



# 建て替えに代わる新リフォーム 新築そっくりさん



After

お正月は、快適なお住いで  
過ごしませんか？

家族が集うお正月。  
暖かく明るいお家で  
ゆっくり過ごしたい…。  
お家で過ごす時間が  
増えてきている今、  
改めてお住まいについて  
考えてみませんか？



Before

## 住まいのリフォームは **まずはカタログ請求** から

お住まいのイメージ作りにお役立てください！



ご家族でゆっくりとご覧ください！

新築そっくりさん

### 成功事例集 + 古民家カタログ



～お問い合わせ、ご注文はお電話で～

## JA上伊那くらしのセンター

☎ 0120-97-2223 ☎ 0265-76-1941

旬の食材が  
届きます！

# JAまごころ宅配

安全  
安心

買い物に行く手間が省け、忙しい主婦を応援！

お届け品をおまかせ 選べるアレンジメニューAのご案内  
(2人～7人家族向け)

1回のお届け

# 約8品

肉や魚などの素材や味付け品、  
簡単調理品などをお届け。

1か月 2人用  
約25,000円(税込)  
※週2回×4週分の場合

商品ごと  
「増やす」「取りけす」  
が自由！

毎週2回(決められた曜日)に発泡スチロール箱に入れて  
お届けします。冷蔵品なのですぐ使うことができます。

さらに  
定期品も  
便利です！

よく食べる物は登録しておく、  
自動的に(配送日)にお届けします。



## おまかせコース1週間(2回)の お届け商品と調理例

管理栄養士によるレシピの提案

unnecessary food additives are of course  
local and flavoring are also provided.  
Please enjoy together with vegetables.



月・火・水曜日 週の前半は

お届け商品例

- 信州豚ロース肉薄切り
- 無塩漬ウインナー
- 鮭切身
- かれい切身
- ひじき煮の素
- 焼きちくわ
- 油揚げ
- 生うどん

調理例



木・金・土曜日 週の後半は

お届け商品例

- 信州産福味鶏もも肉
- ばちまる切落とし
- 生さば切身
- しらす干し
- ぎょうざ
- ヨーグルト
- しめじ
- 長野県産大豆使用木綿豆腐

調理例



申込みの流れ

お問い合わせ  
お申込み

JAまごころ  
宅配のこと  
について知りたい  
のですが…

詳しい  
ご説明を  
します

お申込みから  
約2週間で  
お届けします！

JA上伊那 宅配センター

★営業時間 月曜日～土曜日 午前8:00～午後5:00

☎ 0120-139-981

アルゴンガス入り高断熱ペアガラス

おうち時間を快適に！

# あんみつガラス



安住・安全・安心  
「安」が3つで「あんみつ」



★あんみつガラスへの簡単交換で、快適な暮らしが実現します！！

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

**あんみつツイン** After! Before  
室内側にサッシをプラス！

**新規サッシ** After! Before  
サッシごと新しく！  
リフレッシュ  
デザインを替えて暮らしのイメージチェンジ！

**玄関ドア** After! Before  
リフレッシュ

**玄関引戸** After! Before  
玄関は家の顔  
お気に入りの玄関がきつと見つける！

**採風ドア(勝手口)** After! Before  
ドアを開けたままキッチンの換気が可能。  
防虫網付きで虫の侵入を防ぐ！

**あんみつ雨戸** After! Before  
「こんな雨戸が欲しかった！」  
お部屋の西日対策に  
お風呂・トイレの目隠しに  
ルーバータイプ 羽根の角度が自由に調整できます。(0°~110°)  
●視線をさえぎって、プライバシーを守る！  
●換気や採風・採光が思いのまま！  
●雨戸をしめて防寒対策！強風や台風対策！  
●カギがかけられるので、防犯対策にも！

お問い合わせは  
JA 上伊那 暮らしのセンター

☎ 0120-97-2223  
☎ 0265-76-1941

自然な暖かさで身体を「しん」から温めてくれます。

令和3年

# 我が家の団らんに「クミアイ豆炭」



豆炭こたつで  
じんわりぽかぽか！

優しい暖かさです。

クミアイ豆炭  
(12kg・1袋)

予約価格  
**1,750円**(税込)

JAでは豆炭こたつ・あんか、テンカ炭・練炭・木炭も取扱っております。

※詳しくはJA担当者にお問合せください。



※写真はイメージです。  
一酸化炭素をおさえる特殊触媒を採用  
(換気をしっかり行う行ってください。)  
レバーひとつで温度調節ができます。

豆炭の着火には「テンカ炭」のご使用をおすすめします。

1袋で約1ヶ月  
使用できます  
(1日7個使用)

もしもの時(地震等の災害)に備えて、一家に一袋ご用意ください。

早めの注文をお願いします。

ご注文締切日 **7月30日**

★ミツウロコ豆炭こたつ

受渡し予定 **8月下旬頃**

70cm(木足) **27,600円**(税込)

★テンカ炭(32個入り)

90cm(木足) **29,800円**(税込)

**740円**(税込)

JA上伊那  
暮らしのセンター

～お問い合わせ、ご注文はお電話で～  
☎ 0120-97-2223 ☎ 0265-76-1941

予約締切 7月20日(火)

7月26日(月)・27日(火)・28日(水)の3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



立用の丑は  
蒸気で温まるお重

こだわりのうな重  
「山椒・タレ・飛い物付」  
特別価格 2,100円  
国産の生鰻を一匹ずつ、丁寧に自家割きし、遠火の強火でパリッと焼きあげた、こだわりの鰻。  
蒸気で温める容器に変わり、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

※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。

取扱い店舗

駒ヶ根市 飯島町 中川村 宮田村	伊那市 南箕輪村	箕輪町	辰野町
------------------	----------	-----	-----

TEL:0265-81-1122 受付時間：午前9時～午後5時  
 TEL:0265-76-3056 受付時間：午前9時～午後5時  
 TEL:0265-96-0178 受付時間：午前9時～午後5時  
 TEL:0266-44-1422 受付時間：午前9時～午後5時

# 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!



《出張料金は無料です!》

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

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

下記の日時にて開催いたします

7月14日(水)	中川支所
7月15日(木)	飯島支所
7月16日(金)	パレスたつの
8月10日(火)	東部支所
8月11日(水)	宮田支所
8月17日(火)	南箕輪支所

午前9:30～お昼12:30まで  
※状況により、展示会が中止になる場合もございます。

◆お問合せ◆  
(JA上伊那 暮らしのセンター TEL:76-1941)  
JA指定 ひまわりめがね  
フリーダイヤル 0800-111-3225  
※本フリーダイヤルはIP電話からはつながりません  
営業担当 小松 080-6356-2473

畳表はすべて  
熊本県  
八代産  
です!

カーテン

天然たたみ表は  
JAやつしろからの  
産地直送!

抗菌畳表で  
畳替えも  
できます!

※価格は全て税込(10%)価格で表示しています。

※訪問する畳店は、感染防止対策を行っていますのでご安心ください。

この事業は、い草産地のJAやつしろとJA上伊那との協力により行っております。

1畳税込(10%)価格	表替え 組員価格	新畳 組員価格	畳表のい草 使用本数 /1畳当り	ここがポイント
一般的な畳表				
福 K12	8,250円	12,100円	約5,000本	居間や子供部屋向きです。
亀 K11	10,890円	14,300円	約5,100本	耐久性、見栄えにすぐれたお買得品!
鶴 K9	12,540円	15,950円	約5,300本	縦糸は麻を使用。ぎっしりと、い草の目の詰まった畳表を使用しています!
竹 K7	14,740円	20,900円	約5,700本	一番人気商品です。お客様から絶大なる支持を得ています。
上級 K5	18,040円	24,860円	約6,300本	美しさ、耐久性、価格のバランスのとれたJAお勧め商品です。最高級畳表「ひのさやが」を使用!
極上畳表				
特 K4	20,240円	28,050円	約6,500本	1ランク上の畳が欲しい方に! 最高級畳表「ひのさくら」を使用!
特上 K3	22,000円	29,700円	約6,800本	耐久性、見栄えとも最高級!こだわりのあなたへ最高級畳表「ひのさくら」を使用!
特選 K2	26,400円	35,200円	約7,000本	床の間など客間部屋向きの逸品です。最高級畳表「ひのさらさ」を使用!
超特選 K1	29,700円	42,900円	約7,300本	究極の逸品!超最高級畳表「ひのさらさ」を使用!
人工畳表				
抗菌	20,240円	28,050円		抗菌畳表は、畳表面に接した細菌の増殖を抑制します。(抗菌SIAAマーク取得商材) 全ての菌に効果があるわけではありません。使用環境により効果が異なることがあります。

※人工畳表は、八代産のい草ではありません。

裏返し  
(半畳含む)  
4,400円

畳乾燥 ●表替同時 1,430円  
●乾燥のみ 2,750円

※4畳以下の畳替えは、  
2,200円プラスになります

- 家具移動は無料(組員さんのご協力をお願いします)。
- 半畳の場合は、1畳の70%の価格になります。
- 古畳の処分は、1畳1,650円必要です。
- 切り込みがある場合は、1ヶ所あたり550円必要です。
- 2F以上は、1畳あたり330円必要となります。

※畳表は、着色剤・防カビ剤等を使用せず、天然商品ですので多少色ムラ及びお部屋の環境によりカビが発生する場合があります。



カーテン  
価格表

仕様	厚地/レース	販売価格(税込)
スタンダード生地	シンブルオーダー (1.5倍ヒタ・2ツ山)	厚地カーテン 24,200円 レースカーテン 18,700円
	あつさりしたプリーツのカジュアルな仕上がり	抗菌レースカーテン 24,200円
高級生地	デラックスオーダー (2.0倍ヒタ・3ツ山)	厚地カーテン 31,900円 レースカーテン 24,200円
	たっぷりしたプリーツの豪華な仕上がり	抗菌レースカーテン 31,900円

高価生地 ヨーロッパからの輸入生地など、ワンランク上の高級生地もご用意しています。(価格はカーテン見本帳でご確認ください)

※採寸・取り付け込みの価格です。  
※価格表はカーテンの仕上がり巾~210cm×丈~240cmまでの価格です。それよりも大きなサイズは別途お見積りいたします。  
※仕上がり巾が110cm以下、仕上がり丈が~240cmまでの場合は、価格表の半額になります。  
※両開き(左右2枚セット)の価格です。片側のみでも同価格です。古いカーテンの処分は、両開き(左右2枚)で1,000円必要です。  
※納期は見積り・採寸約2週間後となります。

カーテン見本帳は  
選べる色柄約170柄

両開き1窓  
価格です  
(左右2枚セット)

共生地タッセル  
2本付き  
\*厚地カーテンのみ

形態安定  
プリーツ加工  
標準セット  
\*一部除く

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



エコーブ きゅうり漬の素150g(25g×6袋)、エコーブ なす漬の素240g(30g×8袋)

それぞれ 販売価格 459円(本体価格) 495円(参考税込)

今月のおすすめのエコーブマーク品は、「エコーブきゅうり漬の素150g、なす漬の素240g」をご紹介します。家庭菜園や直売コーナーに旬のきゅうりやなすが出てまいりますので浅漬でおいしく召し上がってください。エコーブきゅうり漬の素、なす漬の素は、風味豊かで手軽に冷蔵庫で半日～一晩冷やすだけで簡単にできます。

～基本の使い方～

きゅうりの浅漬け

- ①きゅうり 300g (約きゅうり3本) を厚さ1cmほどの斜め切りにし、ポリ袋に入れます。
- ②エコーブきゅうり漬の素1袋を加えます。
- ③軽く混ぜ合わせ、50mlの水を入れて素を溶かし、袋の空気を抜いて封をします。
- ④一晩冷蔵庫にて漬け込み、できあがりです。

なすの浅漬け

- ①なす 300～400g (3～5本) を水洗いし、ヘタを落とし2割割にします。
- ②ポリ袋になすとエコーブなす漬の素をふりかけ、袋の上からなすの皮に素をよくすりこみます。
- ③水300ml加え、空気を抜いて封をします。
- ④冷蔵庫にて、半日～1日で美味しく漬け上がります。
- ⑤洗わずに食べやすい大きさに切ってお召し上がりください。

【A・コープ店からのお知らせ】

「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っています。(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下さい。) 今年の「丑の日」は7月28日(水)です。ご予約は7月26日(月)まで承り中です!! 身質が特徴の日向霧島うなぎを取り揃えております。また、A・コープ自慢の信州アルプス牛もご用意しております。友の会会員様限定でご予約ポイントの特典付。この機会に友の会会員にご入会ください。26日(月)～28日(水) 丑の日特別友の会ポイント2倍サービスデーも同時開催いたしますのでとてもお買い得!この機会に是非ご利用ください。

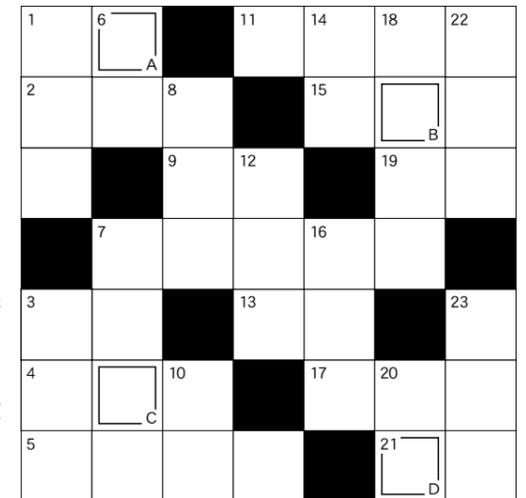
好評の「生産者直売コーナー」が最盛期を迎えています。組合員の皆さまのご来店をお待ちしております。



A・コープ宮田店 小平麻美さん

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

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょう?



お楽しみパズル

ヨコのカギ

- ①雨や日光を避けるために差します
- ②緑に黒のしまがある果実
- ③増(ぞう)の反対語
- ④ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- ⑤片目をパチンとつぶります
- ⑦キャッツアイとも呼ばれる宝石
- ⑨木材を薄く加工した物
- ⑪一つ目小僧とか小豆洗いとか。—変化
- ⑬量より重視されることもあります
- ⑮爽やかな香りのするハーブ。パ—
- ⑰つぼ焼きにするとおいしい貝
- ⑲漢字で書くと雑魚。取るに足りないものこと
- ⑳みんな出掛けている状態

タテのカギ

- ①仙人が食べているというもの
- ③学校を出て家まで帰ること
- ⑥年齢を数えるときに使う言葉
- ⑦ラジオから1970—の曲が流れてきた
- ⑧この虫が作る繭から絹が取れます
- ⑩下から5桁目です
- ⑫ものは—だ、まずやってみよう
- ⑭サーフィンやヨットを楽しめる場所
- ⑯「やれ打つな蠅(はえ)が手をすり足をする」は小林—の句です
- ⑰日本髪に挿す飾り
- ⑲ゆでたそうめんの水を切るときに使います
- ⑳親同士が兄弟姉妹です
- ㉑将棋に似た西洋のゲーム

●締め切り 7月30日(金)  
●当選は9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  
ごたえ ○○○○  
住所 \_\_\_\_\_  
氏名 \_\_\_\_\_  
年齢 \_\_\_\_\_ 職業 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_

5月 クロスワードパズル当選者 正解 コドモノヒ (応募94通) JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

百瀬輝子 小森典子 有賀紀代美 前田久美 伊東正二 春日直明 矢澤文子 堀田美佐子 佐々木美幸 安藤三枝子

収穫したばかりのタマネギをサラダにしたり、天ぷらにしておいしくいただいています。  
……………伊那市 三澤 紀久子さん  
新タマネギの季節ですね。私もサラダに天ぷらどっちも大好きです!何ならただ新タマネギをスライスしてドレッシングで食べるだけでもいいです。この時期は辛みも少なくいろんな料理に使えますね。

まだ6月だというのに真夏日が続いていて、今年の夏も猛暑になりそうな予感。とても心配です。コロナ禍でマスクをしないといけないし、熱中症にならないように気をつけたい。  
……………中川村 P N M・いさん  
梅雨が明ければさらに暑くなって夏本番となりますね。熱中症にはくれぐれもお気をつけて。今年はマスクも進化して中に小型のサーキュレーターが入っているものまであるみたいですよ!

今年もツバメのヒナがふ化しました。巣立つまでのフンの始末は大変ですが毎日心が和みます。  
……………箕輪町 P N ツバメのおばさん

ツバメが巣をつくるのは一説によると巣を壊さない優しい人がいる場所を選んだとか。縁起が良い鳥とされそのうちに幸せをもたらすともいわれているそうです。巣立つまで見守ってあげてください。

梅を漬ける時期になりました。今年は梅シロップ、減塩梅干し、カリカリ梅、梅酒とたくさん漬けました。瓶を探していたら物置の奥から10年前の梅酒が出てきました。主人の大喜びの顔……伊那市 P N ピヨちゃん  
早くおいしい梅干しが食べれるといいですね。ご主人よっぼどうれしかったようで。保存状態がよければ飲めるみたいなので晩酌にいたでているのかな?

農作物は何もつくっていませんので、今年初めてオクラをプランターに植えてみました。ワクワクしています。次はパセリを育ててみたいと思います。オクラの種は生活班でいただいたものです。  
……………伊那市 P N カンス  
初めての体験、収穫が楽しみです。パセリはぜひ、「る～らる6月号」を参考にしてみてください。

今辰野町の夜空に巨大な「ほたる」が浮かんでいます。王城山の山頂付近に100ワットの電球を220個使い、全長134メートル、幅48メートルの巨大な「ほたる」です。私の家から真正面に見える「巨大なほたる」を毎日眺めています。  
……………辰野町 福寿草さん  
ほたるで有名な辰野町。そんなに大きなほたるが出現していたんですね!調べたらそのほたるも今年の「辰野ほたる祭り」の行事の一つだそうですよ。

毎日畑に仕事にがんばっています。ズッキーニ、ピーマンと出荷をしております。天気と葛藤ですが毎日楽しいです。収穫の時は一番うれしい時間です。  
……………伊那市 P N 野菜おばさん

手塩にかけて育てた野菜が立派に成長し収穫を迎えたときはさぞうれいことでしょう。天候に虫に病気に思い通りにいかないのもまた農業ですが、おいしい野菜が収穫できることを応援しています!



表紙紹介【いよいよ出荷!】  
撮影者: 山崎治美さん(伊那市西春近)  
撮影地: 伊那市富原

編集者のポツリ  
▼今月28日は土用の丑の日ですね。皆さんのお家ではウナギを食べますか? 諸説ありますが、昔から夏の土用には「う」のつくものを食べる習慣があったそうです。そして、季節の変わり目で体が疲れやすいこの時期に栄養価の高いウナギが食べられるようになったと言われています。まだまだ夏はこれからです。ウナギに限らず、おいしいものをしっかり食べて元気に暑い夏をのりこえましょう!  
(上條梨緒)

▼毎月たくさんのはがき、ありがとうございます!○○のコーナーが好きです」とか身近にあった些細なことなど書いてあって私も読むのを楽しみにしています。いつも出そうかどうか迷ってる方。ぜひお楽しみパズルの答えと何か一言添えていただき、思い切ってお出してみてください。商品券が当たるかも!?「はがき代」と思う方は耳より情報です。余った年賀はがきでも大丈夫ですよ。  
(征矢大士)

# おもてなし便

## in サマー

昨年からの新型コロナウイルス感染症の拡大により県外はもちろん県内での往来も慎重になり、交流の機会が少なくなっています。ご親戚やご友人に農畜産物の交流（お届け）により、田舎のおいしさをお届けし、

**上伊那産農畜産物の消費の輪を広げましょう!**



**送料無料**

7月注文限定

注文受付  
期間

7月12日<sup>月</sup>～  
7月31日<sup>土</sup>まで

●受付店:ファーマーズあじ〜な ☎0265-78-0701  
とれたて市場 ☎0265-74-1805  
ファームテラスみのわ ☎0265-70-5230  
ファミリーマートJA店

●発送:8月1日より順次発送。  
※コースによりお届け時期は異なります。

※各受付店来店の際、送付先がわかるようにしてご来店ください。

販売  
コース

**特別価格** (全コース) **5,000円** (税込)

Aコース

8月上旬  
発送



夏野菜の詰め合わせと  
夏に美味しい麺セット

- ・夏野菜詰め合わせ
- ・冷し中華(3人前)×2バック
- ・冷し担々麺(3人前)
- ・生そば(3人前)

Bコース

8月下旬  
発送



夏りんごのシナノリップと  
「伊那華の」加工品セット

- ・シナノリップ 秀5kg(16玉~18玉)
- ・冷し担々麺(3人前)
- ・信州のりんごワッフル(5個)
- ・五平餅(50g×5本)

Cコース

8月下旬  
発送



数量限定  
200  
セット  
信州生まれの甘い早生梨  
サザンズイートと  
「伊那華の」加工品セット

- ・サザンズイート 秀3kg(10玉~12玉)
- ・伊那華の米 2kg
- ・冷し担々麺(3人前)
- ・生そば(3人前)
- ・信州地粉うどん(乾麺 220g)
- ・信州のりんごワッフル(5個)

Dコース

8月上旬  
発送



バーベキュー用  
お肉のセット

- ・信州産牛ロース(500g)
- ・信州産豚肩ロース(500g)

写真はイメージです