

『 みんなのために あなたといっしょに 』

る RURAL らる

8

Vol.303
2021 August

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

JA上伊那の協同会社 ～(株)グレース、(株)オートパル上伊那～



どんぶや (宮澤春夫さん=辰野町)



営農経済担当常務
白鳥 健一

夏の風物「トウモロコシ」

トウモロコシは夏を感じる食べ物です。

そこで、トウモロコシはどんな作物か少し探ってみました。原産地は、メキシコ付近の中南米といわれており、15世紀末にコロンブスがスペインに持ち帰りヨーロッパに広まり、日本へは1579年にポルトガル人が伝えたといわれる説が有力です。日本では明治初期に北海道開拓に伴い、農業試験場がアメリカから導入した品種で栽培が盛んになり、昭和40年代に「ハニーバンタム」という甘い品種、60年代には黄色と白が3:1に混ざる「ピーターコーン」が登場し国内に普及しました。現在はその後継品種が栽培されています。

上伊那でも昭和50年代から畑作地帯と水田転作の作物として作付けが急増し、栽培が最も盛んなころには農協の集荷場は、出荷する生産者トラックの長い列ができるほどでした。

トウモロコシはイネ科で光合成能率の高い特性を持つC4植物という分類であり、C3植物である稲の2倍の成長能力があるので、1年生作物の中でも特に大きくなります。

上伊那は、昼夜の寒暖差が大きく糖度の高い物が採れます。暑い夏のおやつとして、トウモロコシ=スイートコーンを楽しみましょう。



「アースピンク」を収穫する伊東さん夫婦



黄色の八重「ロマリンジューズ」

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

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

二次元コードから簡単アクセス!



伊東さん夫婦と「ロマリンジューズ」

農業に
夢中!!

伊那市東春近
まこと 誠
伊東 さん(38)
なほみ 尚美
さん(33)

**夫婦で仲良く
栽培しています!**

CONTENTS

August 2021 Vol.303

農業に夢中!!	夫婦で仲良く栽培しています! 伊那市東春近 伊東 誠さん・尚美さん	2
特集	JA上伊那の協同会社 ～(株)グレース、(株)オートバル上伊那～	4
Topics & Event	各地区さまざまな内容で開催 JA生活部会「部会員研修会」	8
そやちの あぐりスクール体験記		12
我が家のげんキッズ!		14
ALL GREEN	ダイコンのつくり方 みなさんはいくつ食べたことがありますか?上伊那のおすすめ果実	16
なくてはならないJAへの道		18
Enjoy LIFE	夏の元気は畑から	20
商品紹介	エーコープ むぎ茶	36

「これから二人三脚で」農業は自分の好きなように時間を使い、2人で意見を出し合いながら作業ができる。その結果として2人の成果が出てくるのが良いところだという。今後はトルコギキョウの栽培がない冬場にラナンキュラスの栽培を考えている。また「トルコギキョウはハウスの3棟ほど増やし10万本まで規模を拡大させ、きれいな花をたくさん届けたい」と力強く話した。

これから二人三脚で

「立派ないいものができた時にやりがいを感じる」と話す誠さんと尚美さん。いいものをつくるために水管理には特に気を使っている。花が咲いていないときはハウスの側面に使っているパイプから、咲いているときは下から水をあげている。花に水と誠さんは話した。

大変なことも楽しんで

「5年たった今でもその思いは変わらない」という。尚美さんは祖父が農業をしていたため幼いころから農業は身近なもので、始めることに抵抗はなかった。今でもハウスに入った時のにおいに懐かしさを感じながら作業をしている。実際に自分たちで栽培を始める時も研修が実践的だったのでスムーズに始められたという。「研修先の農家も近かったため気にかけてくれ始めやすかった」と誠さんは話した。

1からのスタート

トルコギキョウを始める前までは農業の経験も知識もなかったという誠さん。友人がトルコギキョウの栽培農家で働いていたことをきっかけに、とりあえずやってみようと思った。栽培を始める前の2年間は実際に地元のトルコギキョウ農家に研修へ行き、1年間の流れを教わった。研修を受けているうちに、栽培しながら花を楽しめることや、自分たちのやってきたことが結果として現れる楽しさを知り、トルコギキョウの栽培を始めようと決意。5年たった今でもその思いは変わらないという。尚美さんは祖父が農業をしていたため幼いころから農業は身近なもので、始めることに抵抗はなかった。今でもハウスに入った時のにおいに懐かしさを感じながら作業をしている。実際に自分たちで栽培を始める時も研修が実践的だったのでスムーズに始められたという。「研修先の農家も近かったため気にかけてくれ始めやすかった」と誠さんは話した。

上伊那の葬儀の特徴とコロナ禍に対応するグレースの取り組み

一般的に通夜や精進落とし（お斎）などの葬儀の際には食事をする機会がありますが、『会葬にいらっしやっただ方』に食事を振る舞うのは上伊那独特の『風習』です。

昔から『食べるのがご供養』という人もいるくらい、食事を大切にしてきた地域ですが、昨今新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会食を自粛せざるを得ない状況となっています。グレースでは今年から精進落としとしてはカタログを制作し『折詰料理』を提案することが多いですが、地域の皆さまから高い評価をいただくとともに現状会葬の食事が無いことをさみしく思う声もあります。

そんな料理は伊那・駒ヶ根・辰野といった各地区にある厨房でつくられています。平成29年7月には『虹のホール伊那』の東側に『セントラルキッチン』が建設され、HACCP（ハサップ）の考え方を取り入れた衛生管理を導入しています。名物『たたきごぼう』をはじめ、仕出し料理、葬儀だけでなくお祝いや地域の集まりにも、安全安心な食とサービスを届けています。

また、今年4月には『鳥のcockさんのマーク』とともに、地域の皆さまに提案する飲食サービスの新ブランド名称として『グレースダイニングサービス』がスタートし、ロゴが入った赤い車体が特徴のキッチンカーでは焼きたての石窯ピザなどが販売されています。



セントラルキッチン



キッチンカー

上伊那地域に9施設 ～近年利用増の通夜安置室～

建て替えやリフォームで、親戚が集まれる部屋がなくなってしまった・・・といった住宅事情の変化や、急なことで自宅の片づけが間に合わないといった事情からここ数年でニーズが高まっているのが『通夜安置室』です。

施設により設備や費用が異なりますが、安置→通夜→出棺と自宅感覚で利用することができ、ここ最近では約3人に1人が利用されるまでになりました。

『1度は自宅へ』といった希望も、1度自宅へ故人様を安置し通夜から利用することが可能だったり、通夜安置室から自宅経由で火葬場へ出棺するなどの提案もしています。

施設を見てみたい方は、事前相談の際に見学いただくこともできますし（利用状況要確認）、ホームページでは360度画像を利用してお部屋の中を確認できるようになっています。



突然訪れる家族や近親者の葬儀は、だれであっても冷静に対応することはなかなか難しいものです。グレースでは喪主・葬家の負担が少なくなるようサポートしたり、地域の葬送文化を大切に、葬儀の専門家として故人様を送る手伝いをしています。

ホームページはコチラ→



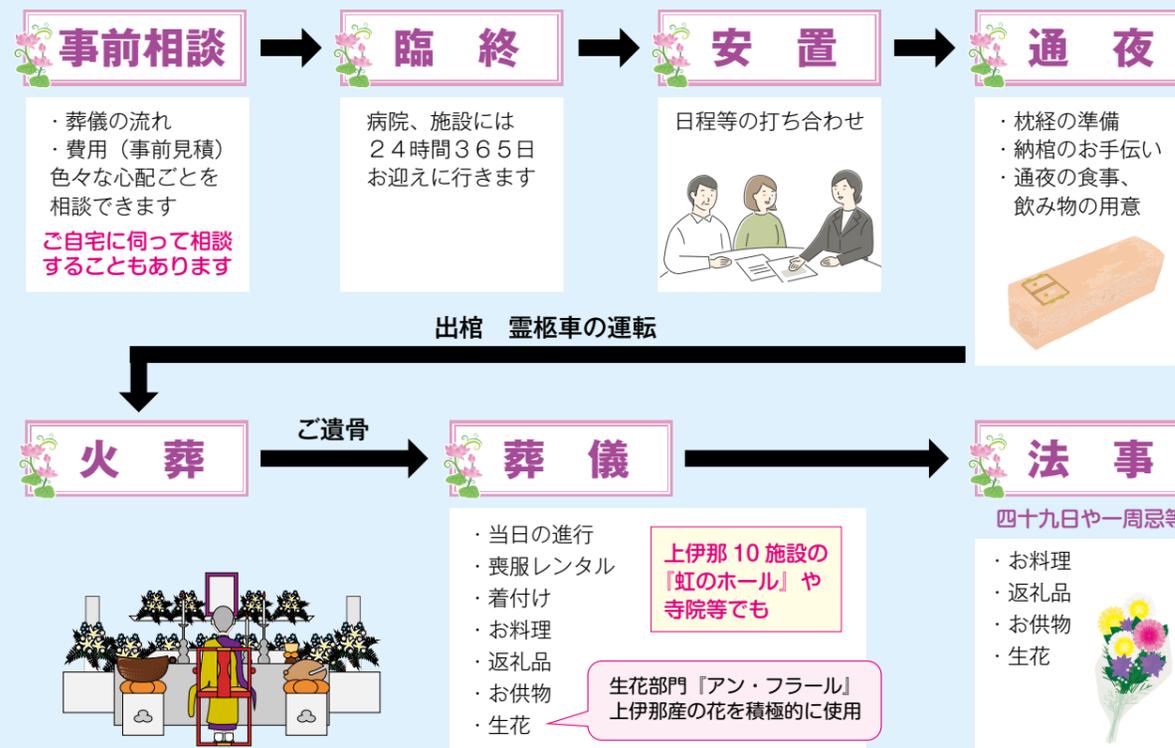
JA上伊那の協同会社

(株)グレース



株式会社グレースは冠婚葬祭などのライフイベントにかかわる事業を中心に、葬儀や宴会だけでなく、美容室・貸衣装・飲食・呉服販売からコンビニエンスストアまで幅広く事業展開しているJA上伊那の協同会社です。今回は葬儀・法事ともに地域トップクラスの施行実績の葬祭事業部を紹介します。

葬祭事業部ってどんなことをしているの？〈上伊那地域の一般的な葬儀の流れ〉



例は仏式ですが宗教、宗派問わず対応しています

自動車整備

整備はもちろんすべてのメーカーの対応ができます。そのための知識や資格を社員が持ち合わせています。車の進化に合わせて常に自己研鑽は欠かせません。また、整備担当も直接お客様とやり取りをすることで接客力の向上にも努めています。お客様からの「ありがとう」の言葉にやりがいを感じながら日々業務にあたっています。



J A 上伊那が運営していたガソリンスタンド 11 店舗を令和 2 年 3 月に引き継ぎました。自動車事業と一緒に変わったことで今まで取り扱いのなかった整備や板金修理、販売といったトータルのカーライフのサポートが可能となりました。そのため整備担当がガソリンスタンドのスタッフへオイル交換などの基本手順を教える研修会を開くなどしています。車に関する困りごとなどを気軽に相談できる窓口として地域に貢献しています。

ガソリンスタンド



研修会の様子



タイヤ交換をするスタッフ

※詳しい店舗の場所やイベント情報などはホームページからご覧ください。

ホームページはコチラ⇒



今回紹介した会社、施設は J A 上伊那の組合員に限らずご家族、友人の方も利用可能です。もしもの時や車の購入、整備、燃料が必要な時にはご利用よろしくお願いします。

ほかにも J A 上伊那の協同会社には (株) J A 菜園があります。(株) J A 菜園については別の号で紹介します。

～クルマが好きで上伊那が好きだ。そのココロを仕事に込めて～ (株)オートパル上伊那



株式会社オートパル上伊那は地域に根ざした J A 上伊那の協同会社として、クルマを通して地域社会の人と人のふれあいを大切にしている会社です。社員自身も働きがいと幸せを感じられる職場で人間力の向上に努めています。

創業 平成 15 年 6 月

事業概要
・自動車（新車・中古車）
販売・整備・修理
・燃料、油脂類販売
・損害保険代理業



基本理念

- 1 「安全」「安心」「信頼」を提供しよう
- 1 お客様、仲間、地域社会に貢献し、「ありがとう」を集める職場にしよう
- 1 元気で、すべてに一生懸命な会社となろう

自動車販売

J A 上伊那の組合員を中心に、日本車から外国車まですべてのメーカーの新車、中古車をお客様の希望に合わせて販売しています。また、メンテナンスも含めて困ったことがあれば現地へ駆けつけて対応し、「車のことはオートパルに任せておけば大丈夫」と感じてもらえるような信頼関係をめざしています。



店舗内でのご案内の様子



展示された車のご説明の様子

▶ 上伊那オリジナル品種の出荷方法などを確認 トルコギキョウ出荷査定会

J A花卉部会トルコギキョウ専門部は7月12日に美篤花卉選花場で中部、北部のトルコギキョウ生産者を対象とした出荷査定会を開きました。生産者約60人が参加し、営農指導員から選花や選別、出荷方法を確認しました。出荷はすでに始まっており、市場評価も高く、販売情勢も良い状況で推移しています。あいさつで山崎正人専門部長は「コロナで不安要素はあるがピンチをチャンスととらえて、上伊那はしっかり出荷をして本数を伸ばすようお願いしたい」と期待しました。



出荷方法を確認する生産者

▶ 食農教育や夏休みの自由研究に 小学校へ『ちゃぐりん』寄贈

J Aは食農教育をすすめる雑誌『ちゃぐりん』を今年も管内の小学校38校の4年生へ寄贈しました。将来を担う子どもたちが農業や食べ物に興味を持ち、その大切さを感じてもらうことを目的に贈っています。7月12日には、J Aの小林富夫理事と飯島支所の吉川英樹支所長が飯島小学校を訪れ、塚田琢磨校長へ贈りました。塚田校長は「身近な自然に目が行き、農業や食について見方を広げるヒントになるよう活用していきたい」と話しました。



塚田校長(右)と小林理事(中央)、吉川支所長

▶ お米学習教室で稲の成長過程を学ぶ 第1回目の観察会を開催

J Aが実施するお米学習教室の一環として、南箕輪小学校の5年生が稲の観察会を行いました。児童らは節の部分にひげが生えているのが稲、生えていないのがヒエと地元農家から特徴を教してもらいながら実際に稲とヒエの違いを確認しました。その後、各クラスに分かれ植えてから1ヵ月たった稲の様子を熱心に観察、スケッチしました。8月下旬には2回目の観察会を開き出穂期の稲の様子を観察する予定です。



熱心に稲を観察する児童ら

▶ 生産量日本一の『アルストロメリア』 夏場の出荷に向けて意思統一

J A花卉部会アルストロメリア専門部は7月14日に駒ヶ根花卉選花場で、南部地区アルストロメリア夏季出荷査定会を開きました。生産者約20人が参加し、夏場の出荷に向けた、下葉の処理や出荷方法などを確認し、意思統一を図りました。その後は夏場の栽培管理として、営農指導員が病害虫防除の徹底や夏場の間引き、灌水、施肥管理などについて生産者へ説明し、秋出荷に向けた株養成のポイントなども指導しました。中部、北部地区も17日に査定会を行っています。



夏場の栽培管理の説明を聞く参加者



東部支所(7/6)

▶ 各地区さまざまな内容で開催 J A生活部会『部会員研修会』

J A生活部会は各地区で部会員研修会を開きました。例年はバスに乗って県内企業を見学するなどしてきましたが今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、管内でできる研修会を行いました。

東部支所ではJ A全農長野の管理栄養士よりJ Aまごころ宅配の商品についてやJ Aきのこ大使の北澤ユウジさんより上伊那産きのこの出荷量や女性にうれしい栄養価が豊富にあるきのこの健康効果について学び、新鮮な上伊那産の『しめじ』『なめこ』のもぎ取り体験を行いました。

駒ヶ根東支所は『健康寿命を延ばすために大切なこと』をスライドで学び、筋力トレーニングを行いました。



駒ヶ根東支所(7/10)



伊那地区生活部会連絡協議会(7/15)

伊那地区生活部会連絡協議会はペットボトルを使ってできる塩こうじ、しょう油こうじづくりを体験しました。

どの地区でも楽しい研修会が行われ参加者は笑顔で学習しました。

▶ 今年の生育状況を確認 管内各地で稲作指導会が開かれる

7月7日から13日にかけて管内各地で稲作指導会が開かれました。今回の指導会では今後の重点事項などを米穀野菜担当の指導員が説明しました。重点事項として『雑草イネ』はコシヒカリと似ているため見分けるのが難しく、さらに種子が落ちるのが早いので次年度の発生源となりやすいと説明。『雑草イネ』が発生した場合は必ず圃場外で処理することや、他の圃場への拡散を防ぐため刈り取りは最後にして欲しいなどと注意を促しました。



真剣に話を聞く参加者

▶ 秋野菜の栽培ポイントを学習 家庭菜園講習会が開かれる

J AとJ A生活部会の南箕輪、西箕輪、伊那地区は合同で7月9日、南箕輪村のJ Aの上伊那野菜選荷場で組合員を対象に家庭菜園講習会を開き、25人が参加しました。講師には伊那市有線放送で『もりもり農業塾』を担当する守谷実理事を招き、秋野菜の栽培ポイントなどを学習したほか、夏秋野菜の肥料のタイミングなどを学習しました。参加者は「普段、何気なく育てていた野菜の栽培ポイントがわかってとても参考になった」と満足そうに話しました。



守谷理事(手前)の講習に耳を傾ける参加者

▶ 長野県の気候に適した『しなの夏そば』 収穫期を迎え、刈り取りに力が入る

7月15日から30日にかけて管内で『しなの夏そば』の刈り取りが行われました。『しなの夏そば』は長野県の気候に適した品種で、茎が短く花をたくさんつけること。また、生育期間が短く種を撒いてから50日ほどで収穫できる特徴があります。7月20日には箕輪町の農事組合法人みのわ営農で従業員3人が刈り取り作業を行いました。同法人の大槻長理事長は「いいそばができたのでぜひ食べてほしい」と話しました。今年の上伊那の作付面積は191.5ヘクタールで前年対比131.1%です。



そばの収穫を行う(農)みのわ営農



バケツリレー方式で収穫する受講者ら

▶ 食と農を仲間とともに楽しく学ぶ フレッシュミズファームスクール

7月17日に世代別女性講座『フレッシュミズファームスクール』の第4回講義が行われました。今回は受講者やその家族11人が参加。JAの下島芳幸専務は「つくる喜び、食べる喜びを感じてもらいたい」とあいさつしました。その後、圃場へ行き5月に事務局が代わりに定植したコリンキーや丸ズッキーニなどを収穫。採った野菜をバケツリレー方式で手渡し、協力しながら楽しく収穫しました。収穫した野菜の食べ方も紹介され、つくってみたいとの声も上がりました。



栽培の流れを確認する参加者

▶ 栽培予定者へ指標や今後の進め方を説明 新規ブドウ栽培希望者説明会

JA営農経済部は7月25日にJA本所で新規ブドウ栽培希望者説明会を開きました。この日はすでにブドウ栽培を始めている人、これから栽培を始めようという人、合わせて11人が参加。営農指導員が人気の大粒種無しブドウの『ナガノパープル』、『シャインマスカット』などの特徴や栽培の流れ、新規に栽培するための費用、補助事業などについても説明しました。当JAは独自の補助事業を活用し新規に栽培を始める農家をサポートしています。

▶ 第15期は47人が参加 ミドルミズ大学開講

JAとJA生活部会が開くミドルミズ大学が開講しました。今年で15期目となる同校は北部、中部、南部の3校で合計47人が受講しています。このうち15日の南部校では開講式の後、さっそく第1回目の講義が開かれ、『家の光7月号』に掲載されている水耕栽培の容器をペットボトルで作りました。各自、家に持ち帰り配られたバジルの苗を植えて楽しみます。受講者には中川支所の生活部会『エコ倶楽部』でつくられているプリン石けんが配られ、ぜひ試してもらいたいと話しました。



水耕栽培の容器をつくる受講者

▶ 20年の節目を迎える 令和3年度『親子青空教室』開校

JA美篤手良支所と青壮年部美篤支部、伊那市美篤公民館、美篤青少年育成会が協力して行う食農教室『親子青空教室』が7月25日に開校しました。20年の節目を迎え、今年は14組の親子が参加しています。開校式ではJAの春日保理事が「楽しみながら親子で農を学んで欲しい」とあいさつしました。開校式後はJA職員が代わりに植えたジャガイモの収穫を行いました。子どもたちは大きさを競いながら楽しく収穫しました。



大きなジャガイモを収穫



説明を聞く農家

▶ 『JA農機&資材フェスタ』の代替企画として開催 『農機相談会』開く

JA営農経済部農業機械課は7月16日、17日の2日間、3会場で『農機相談会』を開きました。毎年長野市のエムウェーブでJA全農長野が開催している『JA農機&資材フェスタ』の代替企画で、コロナ禍で中止となった昨年独自で開催しています。16日の農機伊那センターには多くの農家が来場し、トラクターや草刈機、管理機などを見て回り、職員やメーカー担当者から説明を受けました。同相談会は2日間で3会場合わせて320人が来場し、賑わいを見せました。



チラシをPRする(株)農協観光の社員

▶ ぜひ皆さんのご利用を (株)農協観光でも『県民支えあい信州割SPECIAL』

株式会社農協観光では『県民支えあい信州割SPECIAL』が好評です。10月31日までに予約した方には県内宿泊施設の宿泊代金が10,000円以上なら5,000円、5,000円以上10,000円未満なら2,500円の割引になります。対象者は長野県在住者(同居家族以外は条件があります)でNツアー旅行券も利用できます。さらに観光クーポンが1人2,000円分ついてくるのでお土産などの購入に利用できます。利用可能な宿泊施設、詳細については株式会社農協観光松本支店 TEL0263-28-3939へお願いします。

▶ 今年是可以ることを考え各支所で計画、開催 准組合員限定イベント(春富支所)

JAの各支所で准組合員限定イベントが開催されています。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、多くの支所で中止となりましたが、今年是可以ることを考え、計画、開催しています。このうち春富支所では8組24人が参加し、管内の農園でブルーベリー狩りを体験。その後は同支所で、職員がJAの魅力をもPRし、さらなるJAファンづくりを行いました。参加者は「とても楽しかった。子どもはブルーベリー狩りが初めてだったのでいい経験になった」と笑顔で話しました。



ブルーベリー狩りを楽しむ准組合員家族



えやっちの あぐりスクール 体験記

令和3年 第3回
 今日挑戦すること
 ① りんごの袋かけ
 ② プランター講習

7月24日(土)
 いよいよ開校式
 の巻



千元先生に手順を一つずつ教わりながらやったよー
 植えるのは「はつが大根」と言っても取種できるまははは40日かかるんだってー!



今度はプランター講習♪



「あぐりスクール」動画配信中の動画は「あぐりスクール」で検索してください。二次元コードから簡単にアクセス。簡単アクセス。QRコードをスキャンして「あぐりスクール」の動画を観てください。

https://www.ja-kamina.ijjan.or.jp/info/school/



プランターは2〜3時間は日に当ててあげてしっかり管理してね。バケツ稲も引き続きがんばろうね！
 次回は上伊那農業高校の特別授業だよ。




しっかり育ててたくさん収穫するぞー!

最後に土をやさしくかき混ぜればOK！おとほお家で育てるよ。



まずは開校式！
 御子柴校長先生のお話
 「普段食へているものがどんな過程で大きくなるのか確認しながら農に興味を持って楽しく学習したいな」と。

あぐりスクール校長 御子柴組合長



待ちに待った開校式!!
 16回目の今年は44人のお友だちが参加してくれたよ！担任の先生とはドライブスルーなどで顔を合わせていただけと今回から改めてお世話になります。



よろしくおねがいします!



できた!

まずはこの小さなリンゴに袋かけをするよ。



▲伊東千元先生、隆見先生、恵子さん、万希子さん



みんなも上手にできたかな。



隆見先生が教えてくれたよ。

健康情報局



特別養護老人ホームきりとう
施設長 木川充浩

今月の情報は 人を支える ということ

辰野町と塩尻市にまたがる霧訪山の麓、両小野地域に『きりとう』が開設され、3年と半年の月日が経ちました。『きりとう』は、1階に終身利用ができる『特別養護老人ホーム』、2階には在宅復帰をめざしリハビリを中心とした介護の提供を行う『介護老人保健施設』の複合型高齢者施設です。

ひとりのお年寄りの『願い』があります… 家族の『願い』があります… それぞれの『願い』の実現に向けて、施設で働く様々な職種の職員が、垣根を越えて知恵を絞りだし、アイデアを出し合います。その姿は頼もしくそして、クリエイティブです。そこには、人が人を支える『基本』が見えるような気がします。



介護の仕事に携わって25年。その間、沢山の『お年寄り』の皆さんとの出会いを繰り返してきました。

今、その『出会い』を振り返る時、人には、それぞれの悩みや苦勞があり、それぞれの人生があることを知りました。そこには優劣も貴賤もなく、あるのは、長年に渡り家族や地域のために懸命に働いて来た後ろ姿です。痛みや障害を抱えながらも、ひたすら自分の力で動こうとする力強さです。自分の事よりも家族をはじめ職員にも気遣ってくれる優しさです。その姿は、人が年老いて生きていく『美しさ』があります。同時に、その姿は、やがて年老いていく私たちに『何か大切なこと』を教えてくれている気がします。もしかしたら、支えられているのは私たちの方かもしれません。



～介護老人保健施設『きりとう』ご利用のお知らせ～

以前は子どもたちに迷惑かけることなく生活が送れていたのに…
足腰が弱り、横になっていることが楽になって… このままでは寝たきりに…
新たな疾患を抱えて、これからの生活に不安が…

皆さんから、こういった内容のご相談を受けることが多くあります。

『きりとう』に来て、リハビリを受けてみませんか？

お家から通う通所リハビリテーション（デイケア）、短期間のお泊りでのリハビリを受けられるショートステイ、1ヵ月を超えるリハビリ付の入所で今後の生活相談を行う長期入所など、ご自宅での生活を一緒になって支えます。また、ご自宅へリハビリ職員が伺って行う訪問リハビリテーションもあります。

ご利用の対象になる方は介護保険の申請をされ、要介護の認定を受けている方です。
要支援の方は、予防事業も行っています。まずは、お気軽にご相談ください。
職員一同心よりお待ちしております。

相談先：介護老人保健施設きりとう 堀・根橋まで TEL 0266-46-2041

※各診療所の医師担当表は29ページ「インフォメーション」にあります。

我が家の げんキッズ!

工事車両大好き！仲よし兄弟♪



【伊那市高遠町】
(聖司さん、紗さんのお子さん)
北原 悠雅くん (5歳)
あさひ 朝陽くん (2歳)

悠雅くんは好き嫌いなく何でも挑戦するよ。今はブロックやレゴでいろんなものをつくるのが好きでやり始めると夢中になってずっとやってるんだ！朝陽くんはお兄ちゃんのやることをなんでもマネして一緒に遊ぶよ。でもまだお人形さんも大好きでギュって抱きしめてかわいがっているよ☆2人ともとにかく元気で遊び方もワイルド。休みの日はおじいちゃんのところまで耕運機をかけたリ、水遊びしたり。工事車両が好きで将来は工事現場のおじいさん!?になるのが夢な仲よし兄弟だよ

両親から
ひとこと 元気に健康に大きく育ってね。

今も輝いて…

ともに助け合える地域づくり

中川村 両角文子さん(83)



『あじさい食堂』でつくった料理と両角さん

気の合う仲間と活動が続ける『あじさい食堂』。スーパーやコンビニ、冷凍食品など、簡単でおいしい料理が普及している現代で、栄養バランスの取れた愛情ある料理活動に力を入れています。両角さんはメンバーの1人として活動に参加しています。

中川村に生まれた両角さんは昭和36年、諏訪に嫁ぎました。その後、自らの母親の介護のため、40年ぶりに地元中川村に戻ってきたときに出会ったのが『あじさい食堂』の前身である『あじさい会』です。母親が所属していたこともあり、活動に参加するようになった両角さんは自然とその活

動にやりがいを感じていきました。『あじさい会』は中川村社会福祉協議会が事務局となっており、活動で、1人暮らしもしくは2人暮らしの人が集まり、地域のためにボランティア活動をする会です。これまで中川村の高齢者、ライサービセンダー、わゆる荘、人形劇や餅つきなどの活動を行ってききました。

その後、『あじさい会』は『あじさい食堂』に名称を変更し、毎月1回、同協議



栄養バランスが考えられている料理

会の担当者が考えたメニューをメンバーでつくって食べて楽しむ活動をしています。つくる料理は毎回異なり、その季節に合わせた食材を使い、3〜4品つくりまわす。塩分は控えめで、たんぱく質、ビタミン、カルシウム、すべての栄養バランスが考えられています。つくること食べることが毎回来しみます。レシピも細かく書かれていて、一目で分かりやすく、自宅に持ち帰ることができ、後日同じメニューをつくることのできることで、健康的な食生活を送ることができるそうです。「大変とか辛いとかそんなことをいう人は誰もいない。毎月この日を楽しみにみんな集まって楽しく料理して、おしゃべりして、この活動がみんなの生きがいになっている」と話します。

『あじさい食堂』では料理を食べたあと、みんなで歌を歌ったり簡単な体操をしています。『栄養バランス』のいい料理と、歌や体操で、健康的な生活をこれからも続けていきたい。



ダイコンのつくり方

営農経済部
中部営農センター
平澤智紀



① おすすめ品種

「耐病総太り大根」
ポピュラーで作りやすい耐病性品種です。

「耐病 秋の郷」

す入り（空洞化）が遅く、長めに畑に置ける青首大根です。

それ以外にもダイコンは漬物、煮物、生食などの用途に特化した品種が販売されています。用途に応じつくり分けてみるとおもしろいです。

② 種まき時期

夏〜初秋まき：8月下旬〜9月上旬

③ 畑の準備

ダイコンは石が少なく、耕土が深い畑が向きます。

施肥は1平方メートルあたり化成肥料60g・完熟たい肥2kg・炭酸苦土石灰100gを目安に使用します。

施肥は種まきの2週間以上前に施肥し、深めによく耕しておきます。種まきの直前に施肥してしまうと枝根が出やすくなります。

播種時期が遅い場合はマルチを使用すると生育が安定します。プロックリヤーやスイートコーンの有孔マルチが使用できます。

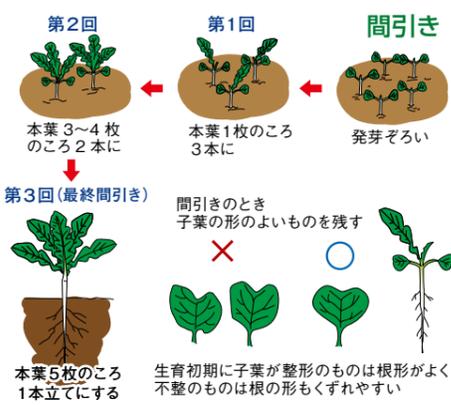
チが使用できます。

④ 種まき

無マルチの場合、畝間は60cm、25〜30cmの間隔で1カ所に3〜4粒ずつ種まきし、1mくらいの深さに覆土します。

⑤ 間引きと追肥

間引きは本葉1枚のころに3本に、本葉3〜4枚のころに2本に、本葉5枚のころに1本立てにします。間引き時に株もとに軽く土を寄せ、株が倒れないようにします。間引きは子葉（カイワレ葉）の形がよいものを残すと根形がよくなります。



追肥

第1回（1株当り）
化成肥料 小さじ1杯



第2回間引き後、株のまわりにばらまいてかるく土と混ぜる

第2回（1株当り）
化成肥料 大きじ1杯



第3回間引き後、畝の片側にばらまき、くわで土と混ぜながら土寄せする

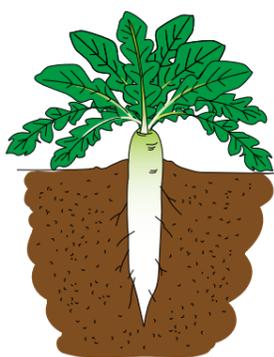
第3回



第2回追肥の半月後、反対側に肥料を第2回と同量施し土寄せする

⑥ 収穫

上に伸びていた葉が開き気味になり、外葉が地面に垂れてきたころが収穫の適期です。収穫が遅れるとす入り（空洞化）してしまいます。



・注意すべき病害虫と対策

● アブラムシ

ウイルス病の発生源となります。

● ハムシ類

幼虫は根部を食害し、ダイコンの表面に削り取ったような食害痕をつくります。成虫は葉を食害し、細かな穴だらけにしてしまいます。

防除方法についてはお近くの資材店が営農センターにお問い合わせください。以上のことに注意しながらご家庭でおいしいダイコンをつくらせて様々な料理をお楽しみください。



みなさんはいくつ食べたことがありますか？ 上伊那のおすすめ果実

営農経済部
販売戦略課
清水里枝子



上伊那は5月の梅に始まり、12月のサンふじに至るまで多くの果実が栽培されています。既に収穫の終わってしまったものもありますが、これからの季節は、特にリンゴやナシの多くの品種が旬を迎えます。おいしい地元の果実はいかがですか？今回は上伊那で味わえる果実をご紹介します。

リンゴ

リンゴは上伊那の果実の中で最も多く栽培されています。最近の品種も増え、一口にリンゴといっても時期、おいしさはさまざまです。つがる、サンふじは言わずと知れた代表的なリンゴですが、それ以外にもおいしいリンゴをたくさん栽培しています。

夏あかり



時期：8月上旬〜中旬
貯蔵性：常温 5日
冷蔵 2週間

おすすめポイント

上伊那で最も早く収穫できるリンゴ。早く採れるリンゴにしては、甘味が強く食味が優れています。

シナノリッパ



時期：8月中旬〜下旬
貯蔵性：常温 1週間
冷蔵 1ヶ月

おすすめポイント

上伊那一押しの新リンゴ！酸味と甘みのバランスが良い品種です！

シナノドルチェ



時期：9月上旬〜中旬
貯蔵性：常温 10日
冷蔵 1ヶ月

おすすめポイント

ジュシーで香り高いリンゴ。甘味と酸味のバランスも最高です！

秋映



時期：9月中旬〜10月上旬
貯蔵性：常温 2週間
冷蔵 2ヶ月

おすすめポイント

ワインレッド色のカッコいいリンゴ。果肉もシャキッと硬くて、さっぱり食べられます。

シナノゴールド



時期：10月下旬〜11月上旬
貯蔵性：常温 3週間
冷蔵 3ヶ月

おすすめポイント

上伊那では味がしつかりのつが

らの収穫にこだわっています。他の産地と一味違う、濃厚な味わいです。

ナシ

上伊那の果実で2番目に多く栽培されています。暑い夏に水分の多いナシを冷やして食べると最高ですね。幸水や二十世紀など古くから上伊那で親しまれてきたナシもおいしいですが、こんなナシもおすすめです。

サザンスイート



時期：8月中旬〜下旬
貯蔵性：常温 1週間

おすすめポイント

南信で生まれた1番早く収穫されるナシ。辛水を上回る甘さが特徴。まだまだ量が少なく、希少価値があります。

南水



時期：9月下旬〜
貯蔵性：常温 3週間
冷蔵 3ヶ月

おすすめポイント

こちらも南信で生まれたナシ。優れた日持ち性と豊富な果汁、甘さが特徴です。

※貯蔵性は収穫後からの日数です。

ブドウ

最近上伊那でも栽培が増えています。巨峰やピオーネ、ナイアガラなどは昔からあるおいしいブドウですが、最近の品種が皮ごと食べられる品種が手軽で人気です。

ナガノパープル

時期：8月下旬〜9月上旬

長野県で生まれた皮ごと食べられる黒ブドウ。高い糖度と少しの酸味、また皮の渋みも加わって、濃厚な味わいです。

シャインマスカット

時期：9月上旬〜中旬

こちらも皮ごと食べられる黄緑色のブドウです。糖度19%程度と甘さが特徴。皮が薄く酸味が少ないので子供にも大人気です。

いかがでしたか。これからの時期、上伊那地域ではまだまだ様々な果実の出荷があります。これらの果実は、JAの農産物直売所3店を始め、管内A・コープ各店でお買い求めいただけます。また、飯島町の道の駅『田切の里』でも一部の商品を販売いたします。ぜひ地元で育ったおいしい果実をお召し上がりください。

なくてはならないJAへの道

営農経済部 中部営農センター 農産物直売所ファーマーズあじ〜な

南箕輪村の春日街道沿い、「中部営農センター」や「JAファームいな電西店」の隣に店舗を構える「ファーマーズあじ〜な」は平成16年にオープンし、平成29年にリニューアル。売り場面積を拡大したほか、鮮魚・惣菜コーナーを新設するなど、便利で使いやすい店舗に生まれ変わりました。農業所得の向上や地産地消に貢献する直売所として、地域の期待に応えています。今回は池上成一店長に紹介してもらいます。



池上成一店長

JA上伊那の直売所の中では1番、南信エリアでもトップクラスの規模を誇る直売所です。生産者も中川から辰野の方まで幅広く出荷していただき、とてもうれしく感じています。来店される方も老若男女、上伊那在住の方のみならず訪訪や岡谷、県外から「あじ〜な」を目的に来る方もいます。



農産物直売所ファーマーズあじ〜な

現在の旬はやはり夏野菜です。特に「スイートコーン」は昼夜の寒暖差が大きい上伊那では、夜間が涼しくスイートコーンのエネルギー消費を抑え、日中に葉でつくられた糖分が実に送り込まれるため、甘いスイートコーンが出来ます。ほかに「キュウリ」や「ズッキーニ」、果実では「モモ」など、毎日出荷されています。オレンジ色のラベルが生産者出荷の目印になりますので安全安心な地元野菜、果実をぜひお買い求めください。



キュウリ

ズッキーニ

スイートコーンを出荷する生産者

生産者出荷の目印 オレンジラベル

あじ〜なではJA上伊那のプライベートブランド「伊那華のシリーズ」を数多く取り揃えています。私のおすすりは暑い夏に何度も食べたくなる夏季限定の商品「伊那華の冷し中華」です。上伊那産の小麦「ハナマンテン」を使用しています。中太麺で「ハナマンテン」の特徴である風味、食べた時のコシのある食感がとてもおいしいです。東側の入り口から入ってすぐのところに種類コーナーを設置しているほか、店舗のいたるところに「伊那華のシリーズ」を陳列しています。毎月第4土日は「農畜産物フェア」を開催しています。「酪農家のおもてなし牛乳」やヨーグルト、牛肉が大特価でお買い求めいただけます。また、11月には「収穫祭」、3月には「周年祭」を予定しています。新型コロナウイルスの影響で昨年からの開催できていませんが、状況を見て今年も判断していきますので開催が決まった際にはぜひ足をお運びください。イベントや出荷情報などは



『伊那華の』シリーズ



ファーマーズあじ〜な
南箕輪村 8143-1
0265-78-0701



あじ〜なLINEのQRコード



周年祭 (令和元年3月)



収穫祭 (令和元年11月)

「あじ〜な公式LINE」でも発信しておりますのでお友達登録よろしくお願ひします。

我が家の金庫番

知って得する 家計のワンポイントアドバイス

『JAネットローン』のご案内

インターネットから各種ローンの仮申込みをされた方は、お取引に応じた最軽減金利よりさらに0.1%の金利軽減をいたします。

対象商品は、マイカーローン、教育ローン、リフォームローン、フリーローン、カードローンでインターネットから24時間365日お気軽にお申

込みいただけます。詳しい内容や、資金のご相談については、お近くの金融窓口、または土・日・祝日も営業しているローンセンター(0120-972167)までお気軽にお問い合わせください。
*8月14日(土)〜16日(月)はお休みとなります。

ネットでも
いつでも
仮申込み!



インターネットからの仮申込みがオススメ!!

JAネットローン

インターネットからの仮申込みなら

0.1%

年 軽減

ネットといふとも 仮申込み! >>>

長野県JAバンク 長野県JAバンク 長野県JAバンク

共済部から

自動車共済に安心をプラス!!

日常生活賠償責任特約



・住宅(※1)の管理上の不備や欠陥によって生じた事故または買い物や旅行などの日常生活で生じた事故(※2)により、他人を死亡させたり、負傷させたり、他人の財物に損害を与えたり、あるいは誤って線路に立ち入ったことなどにより電車などを運行不能にしたため法律上の損害賠償を負担するときに共済金をお支払いする保障です。

- ・記名被共済者1名のご加入により、ご家族(※3)も保障対象となります。
- (※1) 被共済者の居住の用に供される住宅用建物をいい、別荘等一時的に居住の用に供される住宅用建物を含まず。また、住宅には同一敷地内に所在する動産・不動産も含まれます。
- (※2) 住宅以外の不動産の所有、使用または管理による事故を除きます
- (※3) 記名被共済者本人、配偶者、同居の親族、別居の未婚の子などが保障対象となります。

自転車における賠償責任だけでなく、日常の様々なトラブルを保障します。



JA共済の自動車共済「日常生活賠償責任特約」は
自転車事故をはじめとする日常生活のさまざまな
損害賠償責任を保障します。

支払限度額
2億円
共済掛金 年1,890円

安心の
示談交渉
サービス付き

生活班 NAVI

あげらく天で揚げ物上手に!

飯島支所 組合員組織課 山口あかり

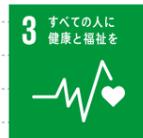
くらしの活動相談員1年目の私にとって、大きなイベント“班別懇談会”が6月から始まりました。今年度の商品研修は『エコープあげらく天』です。今年の4月から相談員になり、初めてこのエコープマーク品である“あげるのがらくな天ぷら粉”を知りました。ずっしりとした袋の中には小袋が複数入った分包タイプになっています。1食(3~4人分)で1袋使い切りができ、水だけを加え、揚げるだけでサクッ!とした天ぷらが揚げられるのが特徴です。



普段揚げ物料理からは遠ざかっていましたが…この機会に自宅で使ってみました。準備したのはあげらく天と水と野菜等の素材だけ。粉を水に溶いて素材をつければ揚げる準備はOKです。

普段しんなりとなりやすい玉ねぎを使って揚げてみると…食べた瞬間サクッとした食感が!家族へめずらしく振舞った天ぷらでしたが、食べ終わってみるとお皿は空っぽ。あげらく天を使用したことで揚げ物上手になれた感じがしました♪

みなさんもあげらく天を使って揚げ物上手になりませんか?ぜひ、お試しください!



リレーエッセイ 笑顔のこちそう

夏の元気は畑から

令和3年度 飯島支所 部長 下島恭子



旅は景色を眺めたり史跡を巡ったり、何よりその地の名物をいただいたりが楽しみの一つですが、新型コロナウイルス感染症の影響で、どこにも出かけられない昨今です。そんな状況ですが、田舎暮らしはおかげです。夏の畑は太陽の光と水を得て野菜も雑草もすくすく伸びて、家の周りにはすることがいっぱい。広い畑に私1人、密は避けられマスクもいりません。美しい中央アルプスの山並みを眺めながら深呼吸もオッケーです。

夏の畑はうっかりすると「これは何?」というほどの大きな野菜にしてみまう私です。葉の陰に隠れて次から次へとよく実るゴーヤなどはその筆頭です。ゴーヤが珍しかったころはその苦さに驚きましたが、身近な野菜となった今はその苦さが癖になりました。チャンプルーにしたリ佃煮にしたり砂糖菓子にしたりなどあの手この手で闘います。今回の『ゴーヤの肉詰めフライ』は不思議とその苦みが遠のき、苦さが気になる方もあまり苦にならずに食べていただけるかもしれません。

暑い夏、ゴーヤを食べて沖縄旅行に出かけた気分になりにませんか。

旬 クッキング

夏野菜たっぷり肉みそうどん

美篤手良支所 組合員組織課 向山由美



◆材料 (4人分)

うどん	4玉	調味料 A	
ナス	2本	みそ	大さじ2
ピーマン	3個	砂糖	大さじ2
パプリカ	1個	みりん	大さじ2
豚ひき肉	300g	酒	大さじ2
ニンニク	1片	しょうゆ	大さじ1
生姜	1片	豆板醤(お好みで)	小さじ1
水	100cc	水溶き片栗粉(片栗粉・水)	
油	大さじ1		各大さじ2

◆作り方

- ① ニンニク、生姜はみじん切りにする。ナス、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。
- ② フライパンに油をひき、ニンニクと生姜を炒める。香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ ②に火が通ったら野菜を加えて炒め、調味料Aと水を加える。
- ④ ③がひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ うどんは袋表示の時間どおりに茹で上げ冷水で洗い、しっかりと水けを切って器に盛る。
- ⑥ ④の具をかけて、出来上がり。

(ご飯にかけて肉みそ丼にしてもOK)

野菜がたくさん採れる時期です。お家にある野菜をたっぷり使って食卓へ。

夏野菜からしっかり栄養をもらって暑さに負けない体をつくりましょう!



ゴーヤの肉詰めフライ



作り方

- ① ゴーヤは両端の固い部分を切り落とし、1本を3等分位に切る。中の綿をスプーンでくり抜き、中に小麦粉をはたく。(ちくわ状になります!)
- ② タマネギをみじん切りにして、油で炒める。(タマネギの水分を飛ばすためなので電子レンジで加熱してもOKです)
- ③ ボウルに豚ひき肉と②の炒めタマネギ、卵、パン粉、塩・こしょうを入れ、捏ねてハンバーグの種を作る。
- ④ ①のゴーヤに③の種を詰める。
- ⑤ 詰めたゴーヤを1.5cmくらいの厚さに輪切りにする。
- ⑥ ⑤を小麦粉→卵液→パン粉の順に衣をつけ、きつね色になるくらいまで油で揚げる。

★彩よくトマトやパセリを添えて、お好みでソース、ケチャップ等をつけてどうぞ!!

材料 (3~4人分)

ゴーヤ	2本	パン粉	適宜
小麦粉	適宜	塩・こしょう	適宜
豚ひき肉	200g	小麦粉	適宜
タマネギ	1/2玉	卵	1個
油	適宜	パン粉	適宜
卵	1/2個	揚げ油	適宜

ケーブルTVで放送中!! 3~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
8月5日(木)より
JA上伊那の動き ~7月~
8月19日(木)より
JA上伊那の協同会社

	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上伊那の3~らるコミュニティ 検索

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



上伊那米だより

令和3年8月
第272号
発行 JA上伊那
米穀部会

《出穂期以降の管理と米の品質低下防止について》

中部営農センター 小出雄斗

伊那米試験地の田植え後60日の生育状況は、コシヒカリの草丈で平年並み(101%)で、茎数は多く(118%)なっています。他の品種も同様に、草丈は概ね平年並みで、茎数は平年より多い傾向にあります。

伊那米試験地にホソハリカメムシの飛び込みが目立ちます。昨年の同時期と比較すると発生量が多いです。7/6以降、全県で葉いもちの感染好適条件が頻発しています。伊那で7/7、11に、辰野で6/29、30、7/7、8、10に、飯島では7/11に感染好適条件が出現しています。感染から発病までの期間は7~10日です。常習発生地など、苗箱施薬剤を使用していない圃場では注意してください。

幼穂形成期調査(7/1~16)

伊那米試験地(田植え:5/15 標高:720m)

年度	幼穂形成期				
	コシヒカリ	あきたこまち	美山錦	ひとごち	もちひかり
R2	7月8日	6月30日	7月2日	7月2日	7月2日
R3	7月8日	7月2日	7月2日	7月2日	7月3日
平年	7月7日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
平年比	+1	+1	0	-1	-1
昨年比	0	+2	0	0	+1
(参考:出穂期 平年値)	8月1日	7月25日	7月25日	7月27日	7月26日

※平年比、昨年比の-(マイナス)は進み、+(プラス)は遅れを表します。

◎病虫害防除

7/21に実施したカメムシ発生量の調査結果です。水田内で捕獲される量が増えてきました。ホソハリカメムシの発生が多い傾向です。カメムシによる被害は出穂10日後に多くなるので圃場を観察し、発生が多いときは防除を徹底してください。全面散布が基本ですが、畦畔際(3~4m)だけ散布しても効果がありますので必ず散布しましょう。防除は出穂10日後が適期となりますので遅れないように防除しましょう。ホソハリやトゲシラホシの様な大型のカメムシは乳熟期を過ぎて被害があるので8月下旬の追加防除も必要な場合があります。デジタルメガフレア箱粒剤を使用している方はお盆前後に圃場の見回りをし、発生量が多い場合は防除してください。薬剤は**キラップ微粒剤F**、**スタークル豆つぶ**、**ダントツ水溶剤**となります。それぞれの剤型でまきやすいものを選んでください。

いもち病は葉の濡れ時間が10時間以上で、その時の気温が15℃~25℃で好適条件となります。クワップナビのデータも7月上旬から頻繁に感染好適条件が発生しています。7月には葉いもちの発生もありました。いもち病が発生すると収量が激減しますので、発生圃場を見つけたら必ず防除をしてください。防除は隣接圃場へ広がりを防ぐため全面散布とします。

薬剤は**ビーム粉剤DL**または**ビームゾル**、**ブラシン粉剤DL**または**ブラシンフロアブル**を散布してください。

圃場の見回りの際、葉だけでなく穂の部分も注意して観察してください。薬剤散布後、いもち病が止まらない場合1回目とは別の剤で追加防除をしてください。

令和3年度上伊那管内斑点米カメムシ調査結果

(上伊那農業農村支援センター)

調査地点	品種	調査日	調査位置	ホソハリカメムシ	アカヒゲホソドリカメムシ	アサギカメムシ
伊那市東春近	もちひかり	7月21日	水田中	0	0	0
			畦	1	10	0
伊那市美篤(伊那米試験地)	コシヒカリ	7月21日	水田中	7	0	0
			畦	8	0	1
宮田村(瀧田地)	もちひかり	7月21日	水田中	1	0	1
			畦	0	0	0
駒ヶ根市中沢デジタルメガフレア	あきたこまち	7月21日	水田中	9	0	0
			畦	6	0	0

※水田内、畦畔をネット20回振実施



いもち病

農薬の散布をする際は、農薬のラベルを確認し、使用時期、使用量を守って散布しましょう。農薬の飛散防止の為、早朝の無風状態での散布に心掛けてください。また、隣接圃場が他作物の場合は、飛散しにくい剤型の農薬を使用してください。時期を逃すと効果が劣る剤もありますので、適期防除に努めてください。ダントツ水溶剤を使用される場合はミツバチ等の訪花昆虫に影響がありますので周囲状況を確認して散布しましょう。

《水稻栽培管理記録簿の提出をお願いします》

令和3年産米についても、JA長野県安心基準米へ取り組むと共に、「JA上伊那生産基準」に基づく安全・安心な米づくりを進めるため、「水稻栽培管理記録簿」の回収を行います。

提出がない場合は、出荷ができませんので期日までに提出してください。

○米の出荷者全員の提出をお願い致します。(保有米のJA施設利用者を含みます)

○記録簿内記載の生産工程管理(GAP)シートも必ずご記入ください。

○提出場所、提出期日については、各営農センターからのお知らせをご確認ください。

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
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所 13:30~14:30
第2・4週目は藤沢バス停横 13:00~14:30

理事会報告 令和3年7月27日

(決議事項)

- 組合と理事との契約について(事務受委託契約締結団体)
- 組合と理事との契約について(貸出取引)

以上理事会にて決定いたしました。

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和3年6月

農畜産物販売高	27億3,922万円
貯金高(平残)	2,960億1,818万円
貸出高(平残)	741億7,558万円
長期共済保有高(長期保障)	9,749億5,305万円
購買品供給高	35億1,058万円
(組織の状況)	
正組合員	15,356人
准組合員	15,919人
組合員戸数	25,509戸
出資金	81億8,611万円
固定資産(帳簿価格)	76億5,765万円
職員数(臨時職員含む)	743人

JA共済アプリ
Webマイページ
もっと役立つ機能が充実



もっと便利に ① Webマイページへワンタッチアクセス

ID連携

- 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 ② JAへの連絡が手軽に

JAに相談

- 契約情報をもとに、支店単位で契約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)

いえ 被災のご連絡 / くるま 事故/故障のご連絡

- 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。

*アプリのご利用時の通信料はご利用者さまのご負担となります。
*本アプリはスマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定によってはご利用いただけない場合があります。

万一の際や請求時にこそ、私たちJA共済の使命が果たせると思っています。ちょっとした不安や心配も安心に変えられるよう、「JA共済アプリ」は、JA共済ならではの「安心のかたち」です。

Webマイページ

JA共済アプリのご利用は「Webマイページ」の登録から始めてください。▶

Webマイページに登録するだけで **豪華賞品が当たる!!** (合計2,400名様)

対象期間: 2021年4月16日~2022年3月31日

詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。

JA共済は長野県に住む皆さまを応援しています。この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり(約款)」を必ずご覧ください。

詳しくはお近くの各支所共済窓口まで



[21169990007]

「くるまのミカタ」は「JA共済アプリ」に生まれ変わりました!

NEW

JA共済 くるまのミカタ

JA共済アプリ

こんな時に使える! 「JA共済アプリ」の活用 (例) レッカー・ロードサービスの要請

突然の「事故」や「故障」で車が動かない…

あわてず「JA共済アプリ」を利用してJA共済サポートセンターへ連絡!

事故: 事故で車が動かない!

故障: エンジンがかからない!

位置情報
トラブル状況の画像
お車情報

迅速なサービス提供

ご利用者様 JA共済サポートセンター

*トラブル画像の送信有無はご利用者さまに選択いただけます。
*ご利用時に事前登録がされていないと、お車情報はJA共済サポートセンターに通知されません。

「くるまのミカタ」をご利用いただいた方もこれから新たにご利用される方も **JA共済アプリをご登録ください。**

もっと便利に、もっと身近に、もっと安心・満足に!

JA共済アプリ Webマイページ

災害や交通事故時における事故連絡や共済金のお支払い等が、よりスムーズに行えるよう、お手数をお掛けいたしますが、「JA共済アプリ」への登録をいただきますようお願いいたします。



新しい労働力の集め方

JA上伊那の新しい取り組み

このたびJA上伊那では、農業でバイトをしたい人と働き手が欲しい農家をつなぐマッチングアプリのご紹介を始めました。スマートフォンアプリ「1日バイトアプリ daywork」にアクセスすると、農業でバイトをしたい方を簡単に募集できます。一般の方を対象としており、主婦（夫）、学生、シニアの皆さまにも積極的にご参加いただけるシステムです。

1日農業バイトdayworkとは？

1日農業バイトdayworkとは生産者と求職者を1日単位で結びつけるサービスです。これまで農業界は数週間単位で連続した雇用が当たり前でした。しかし農繁期だけ手伝ってくれる方を見つけることは非常に難しいことです。

生産者がdayworkを利用するとその地域に住む方々が自分の休日を利用して手伝ってくれるようになります。本業を持っている方さえも副業として農業を手伝ってくれるのです。2020年、全国でスマホを使い完全自動でのべ16,000人以上のマッチングに成功しました。

期間ではなく1日単位で募集するとどうなるの？

- 副業として仕事の休みの日に手伝ってくれます。
- 10代後半～40代という若い方がたくさん手伝ってくれます。

そうです、**今までとは全く別の新しい層の方々がきてくれる**ようになります。今までは農業をやりたくてもできなかった新しい方々なので労働力全体の底上げとなってくれたのです。



連続してこないと仕事を覚えられないのでは？

「熟練した経験者を雇用したい。」生産者としてこう考えるのは当然のことです。しかし、その考え方を改めなければ手伝ってくれる人がいないということも同時にご理解いただけるはず。

- 初心者に対して、常に「育てる」「覚えてもらう」という意識改革が必要です。
- 複数の生産者で1人の求職者を「育てる」ことになります。
- 地域全体で経験者を増やしましょう。dayworkは過去の職歴が見れるので経験者がどうかすぐに分かります。
- 将来のために今からこの取り組みを始めることが大切です。**今始めなければ数年後も同じ問題が未解決のままです。**

JA上伊那管内の農家の皆さまへ

アプリで働き手を探しませんか？

お気軽に各JA営農センター、 営農指導員にご相談ください！

上伊那郡内の農家を対象に 8月1日(日)運用スタート！



ダウンロード方法

App StoreまたはGoogle Playにアクセスしdayworkで検索するか、カメラでQRコードを読み取り、表示されたアプリをダウンロードしてください。

iPhone/iPad

からダウンロード

Android

GET IT ON Google Play

ログイン方法

アプリを起動したら画面下にあるマイページのボタンを押します。開いたページを下にスクロールすると生産者専用ログインフォームがあります。運営会社から渡されたアカウント情報を入力し、ログインを押すとログインできます。

Labels for the login form: ログインフォーム (Login form), ログインボタン (Login button), マイページ (My page).

働き手探しのコツ: 仕事の内容は細かく具体的に、分かりやすく掲載を。

※細かい使い方はアプリをご覧ください。

dayworkは農業の労働力不足問題を根本的に解決し、生産者の作付面積の調整、規模拡大による所得向上に貢献できるようサービスの改善に全力で取り組んでまいります。本サービスについて不明点のある方は、サービス運営会社までお問い合わせください。 ☎ 0467-84-9459

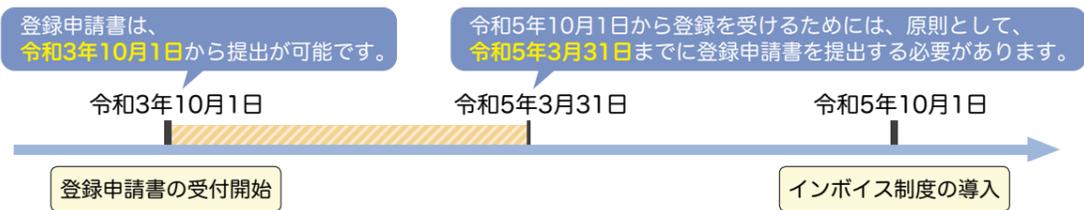
お問い合わせは
JA上伊那営農経済部営農企画課 まで
TEL:0265-72-8833 FAX:0265-72-6107



事業者の方へ 消費税 インボイス制度
**令和3年10月1日から
 登録申請書
 受付開始!**

令和5年10月から「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」が導入されます。
 適格請求書発行事業者(登録事業者)のみが適格請求書(インボイス)を交付することができます。

制度導入までのスケジュール



登録事業者になろうとする事業者の方は「適格請求書発行事業者の登録申請書(登録申請書)」の提出が必要です。
 登録申請書提出後、税務署から登録番号などの通知が行われます。
 ※ 登録番号については、法人番号を有する事業者の方は「T+法人番号」、それ以外の事業者の方は「T+13桁の数字(新たな固有の番号)」が登録番号となります。

登録申請は、**e-Tax**をご利用いただくと手続きがスムーズです。
 個人事業者の方はスマートフォンからでも申請できます。

インボイス制度に関する問い合わせ先
 ●インボイス制度に関する一般的なご相談は、専用ダイヤルで受け付けております。
 【専用ダイヤル】0120-205-553 (無料) 【受付時間】9:00~17:00 (土日祝除く)
 詳しくお知りになりたい方は、国税庁ホームページ (https://www.nta.go.jp) の「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

JA 長野厚生連富士見高原医療福祉センター

介護相談窓口

老人保健施設すずたけ
 ☎0265-74-0201
 毎月第1土曜日の午前9時から正午まで介護相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。

介護サービスステーション伊北 (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(8月10日~9月9日) ※担当医師、診療日時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 富士見高原医療福祉センター 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) 石垣(第2週・予約制) 安田(第3週)・岡本(第1・4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) 8/20 休診	

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 富士見高原医療福祉センター 西箕輪診療所 ☎0265-73-3351

	月	火	水	木	金	土
午前	唐澤(内科) 8/16 休診	唐澤(内科) 8/17 休診	唐澤(内科)	井上(内科) 8/12 休診	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) 8/14 休診
午後	唐澤(内科) 8/16 休診	唐澤(内科) 8/17 休診 狩野(第2・4週)(整形) 8/10 休診	唐澤(内科)	井上(内科) 8/12 休診	唐澤(内科)	唐澤(第4週)(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

両小野診療所 富士見高原医療福祉センター 両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科) 下川(整形外科) 井上(第2週)(神経内科)	岩脇(内科) 原田(泌尿器科)	岩脇(内科) 塩原(整形外科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(第1・3週)(内科) 小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科)	井上(内科)	矢澤(第4週)(内科) 塩澤(第1・2・3・5週)(内科)	伊澤(内科)	岩脇(内科)	

受付時間…午前 8:30~11:30 午後 2:30~5:00
 休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第2・4・5土曜日



始めよう! 梨栽培

1日収穫体験
 受講生募集

対象：梨栽培に興味がある方

開催日：9月25日(土)・26日(日)
 10月2日(土)・3日(日)のいずれか
 (梨の収穫に合わせて)

時間：9時~12時(座学+実技)
 開催場所：飯島町1ヶ所、箕輪町1ヶ所

参加人数：先着10名
 内容：収穫体験、就農相談

申込方法：申込・問い合わせ先にご連絡ください

申込締切：9月12日(日)

主催：JA 上伊那果樹部会梨専門部

梨栽培に

興味がある方!

農家と一緒に

収穫体験!

先輩農家から農業の
 知識や技術などを
 学べる
 チャンス!

参加費は 無料!!

申込・問い合わせ先

JA 上伊那

北部営農センター 果実担当(前田)

電話：090-5428-6585

FAX：0265-79-0637

E-mail

inajikyousen@ina.nn-ja.or.jp

要予約 りんご狩り



寒暖差の大きな気候で育った
美味しい信州りんごもぎ取り！

りんごを木からもぎ取ったことありますか？
入園料 + もぎ取りりんごの量り売り 1キロ 500円です。

収穫時期 8月28日～11月23日 (予定)

料 金 4歳以上 入園料200円(税込) (試食あり)
4歳未満 入園無料

量り売り1キロ500円(税込) ※入園されたお客様のみのみ



- 参加者の方は検温させていただきます。
- 参加者の方は必ずマスクの着用をお願いします。
- 体験前に必ずアルコール消毒液で手の消毒をお願いします。
- 収穫の際は手袋の着用をお願いします。(手袋はこちらで用意します。)
- ・離れている園がありますので、車での移動になります。
- ・悪天候やコンディション不良により、りんご園に入れない場合はクローズとさせていただきます。予めご了承下さい。

予約・問い合わせ みはらしファーム観光農園受付事務所 TEL.0265-74-1820

友だち
限定

お得情報や
クーポン配信

LINE

公式アカウント
はじめました!!



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

営業時間
9:00～18:00
TEL
0265-70-5230

ファームテラスみのわ 盆花市開催

8/12日(木)～13日(金)

選果場直送の旬の地元果物が
続々と入荷中です!
贈答用も承ります。



羽広農産物直売所
とれたたて市場

朝市

8/21 土

開催時間 AM10時～PM2時

各施設特別販売

6月～11月毎月開催

直売所利用組合
特別販売

上伊那産
ブルーベリー

上伊那産
桃

スイカ

生産者による野菜
キュウリ
ズッキーニ
トマト
その他多数

とうもろこし
直売所利用組合にて
特別販売

JA上伊那オススメ
きのこ
詰め合わせセット

米加工場による
五平餅
3本入 300円

大豆加工場による
おぼろ豆腐 50個限定
小1個 100円

ちびっこ
カブトムシ
クワガタムシ

すずらんハウスの
ソフトクリーム 当日限り
1個 200円

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。 ※税込価格となっております。 ※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 (とうもろこし)
期間 7月中旬～9月中旬まで 全国発送いたします

8月12・13日
盆花市

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

林修先生と学ぶ「国消国産」講座

Lesson 2

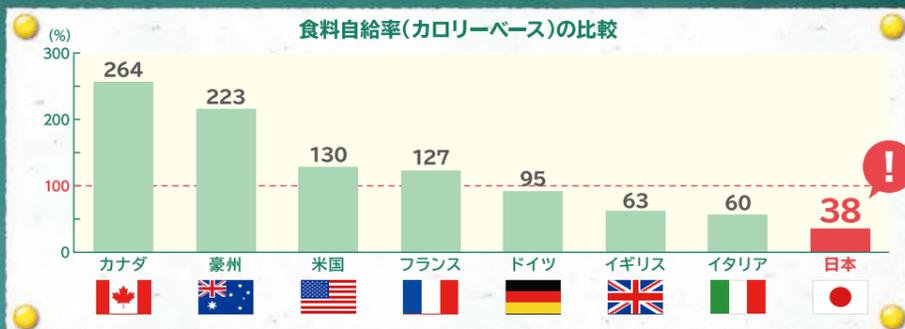
日本の食料自給率は、わずか38% いざという時に困らないために

※カロリーベース 2019年 農林水産省による

なぜ今?
国消国産

日本の食料自給率は、先進国の中でも最低水準

コロナ禍でマスク不足が社会問題になり、国民生活に大きな影響を与えました。これがもし食料だったらどうでしょうか？そこで気になるのが、食料自給率です。こちらのグラフをご覧ください。日本は他の先進国と比べて、とても低いことがわかります。日本は今、食料の約6割を輸入に頼っているのです。



食料自給率の低迷は、日本の「食」にとって大きなリスク

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。このまま食料を輸入に頼り続けることには、大きなリスクがあると言わざるをえません。実際に、新型コロナウイルスの影響で、

約20か国が食料の輸出を規制したのです。これらの国々から多くの食料を輸入していた場合、国民の食生活に多大な影響が出ると考えられます。そのようなリスクを回避するためにも、食料自給率の向上は喫緊の課題といえるでしょう。

だから今!
国消国産

「国消国産」で、日本の食料自給率の向上を

農林水産省は、2030年度までに食料自給率45%(カロリーベース)を目指しています。その実現には、「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」するという「国消国産」をみんなですすめ、国産の農畜産物を食べて・飲んで・飾って・応援して、国内農業を後押ししていくことが必要です。「国消国産」の推進は、食料自給率の向上という、私たちが生きていくために一番大切な「食」の安心につながっていきます。

- ① 日本の食料自給率は、わずか38%
- ② 食料を輸入に頼ることは、いざという時のリスクに
- ③ 「国消国産」で、食料自給率の向上を

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

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

- 8月17日(火) 南箕輪支所
- 9月6日(月) 箕輪町支所
- 9月8日(水) エコーブ東伊那
- 9月9日(木) 駒ヶ根東支所
- 9月10日(金) 駒ヶ根支所
- 9月14日(火) 伊那支所
- 9月15日(水) 西箕輪支所
- 9月17日(金) 美篤手良支所

午前9:30~お昼12:30まで

※状況により、展示会が中止になる場合もございます。

◆お問合せ◆
(JA上伊那 暮らしのセンター TEL:76-1941)

JA指定 ひまわりめがね
フリーダイヤル 0800-111-3225
※本フリーダイヤルはIP電話からはつながりません
営業担当 小松 080-6356-2473



頭の体操

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

ルール

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



Q1

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

Q2

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

「あぐりスクール」は子どもたちには本当にいい経験ですね。孫たちにも教えてあげたいです。
伊那市 小笠原美佐子さん

「食」の背景にある農業を知ったうえで「いただきます」が言える子に育ってほしいとの願いが込められているのが「あぐりスクール」です。上伊那在住で小学校4年生から6年生になる方がいましたらぜひ来年から参加してください。

先日、宮田支所へ出かけたおり、「家の光」を窓口で見つけました。以前、義母も母も読んでいましたし、前から読みたいと思っていたのでさっそく注文しました。参考になることも多いので毎月届くのが楽しみです。
宮田村 後藤緑さん

購読ありがとうございます。JA上伊那の記事も載っていますのでぜひそんなことも楽しみに、またお知り合いの方にもぜひ「家の光」の魅力を伝えていただけたらと思います。

もうすぐ土用の丑の日…今年はずいぶん安いか？楽しみます。しっかりと食べてこの夏を乗り切らなげや。
伊那市 有賀美晴さん

土用の丑の日前にいただいたハガキです。おいしいなごは食べられましたか？精の出るもので暑い夏も元気に過ごしたいですね。

最近、キツネかタヌキにサンダルの片方を取られました。近所の奥さんに話すと「私は3足も取られたよ」と言っていました。びっくりしました。
箕輪町 井口伊津子さん

近くで同じ事件が何件も起きているなんてきつと同一犯の仕業ですね。今度サンダルをはいたキツネかタヌキを見かけたら110番通報をお願いします！(笑)

早くコロナが治まって出かけたいよ!!!
伊那市 中山真紀さん

各市町村で着々とワクチン接種も始まり、少しずつではありますが、希望の光が見えてきているのではないのでしょうか。今は感染対策に努めながら上伊那の魅力を見直してみるのがいいですか？

春に上伊那に引っ越してきました。まず伺ったのは「ファーマーズあじうな」です！JA上伊那直売所の農産物は新鮮かつおいしいです！(以下省略)
南箕輪村 PN あんころっちゃん

上伊那へようこそ！さっそく上伊那自慢の農畜産物を堪能していただいたようで私たちがうれしい限りです。場所や季節によってさまざまな農作物が収穫できるのが上伊那です。季節の農作物を使った料理なども「るらる」では紹介していますので、今後とも上伊那の農畜産物をおいしく食べていただければと思います。

家の畑でキャベツやキュウリ、ナス、ミニトマト、ピーマンなどが採れていて収穫が終わったもの、採れはじめたもの、いろいろですが毎日畑へ行くのが楽しみです。
伊那市 PN K.Kさん

殺風景な家の庭に少しずつお花を植えています。みんな友達やご近所からのいただきですが、大事に育てています。
伊那市 田畑美代子さん

野菜や花など「収穫しました」植えました」の報告は毎月多くの方からハガキをいただきます。コロナ禍で家庭菜園も人気が高まっているようですし、私もどんな報告が届くのか楽しみにしています。おいしい野菜やキレイな花、たくさんできるといいですね。

家の畑でキャベツやキュウリ、ナス、ミニトマト、ピーマンなどが採れていて収穫が終わったもの、採れはじめたもの、いろいろですが毎日畑へ行くのが楽しみです。
伊那市 PN K.Kさん

商・品・紹・介

今月のイチオシ!



エコーブ むぎ茶(ティーバッグ56袋入り) 本体価格 169円 (参考税込 182円)

今月のおすすめのエコーブマーク品は、「エコーブむぎ茶(ティーバッグ56袋入り)」をご紹介します。「エコーブむぎ茶(ティーバッグ56袋入り)」は、国産愛用マーク入り!原料の大麦は100%国産を使用しています。またむぎ茶の風味がまるやかになる熱風焙煎方式です。熱風で麦の中心までじっくりと焼き上げているので、すっきりとしたのど越しと香り豊かなむぎ茶がお楽しみいただけます。

～おすすめポイント～

原料の大麦は100%国産です。熱風焙煎方式でじっくりと焼き上げました。煮出しても冷水でも手軽に美味しいむぎ茶ができます。

つくり方は、煮出しの場合、やかんの中に水1.5リットルとティーバッグ1袋を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めます。さめてからティーバッグを取り出して容器に移しかえ、冷蔵庫でよく冷やすだけです。またそのままホットでも香ばしい風味でいただけます。冷水でつくる場合は、容器に1リットルの水とティーバッグ1袋を入れて、冷蔵庫で冷やします。水が冷えるころには香りの高いおいしいむぎ茶ができあがります。

なおむぎ茶は湿気を嫌いますので、開封後は袋を密封するか、缶などに移して、出来るだけお早めにご使用願います。

【A・コープ店からのお知らせ】

8月はよいよ信州のお盆、特に人気の【お花市】は8月11日(水)・12日(木)の2日間開催します。期間中は生産者の皆さんが丹精込めて栽培した盆花を販売してまいります。また8月12日(木)～15日(日)の間、友の会ポイント2倍サービスを実施しますし、8月12日(木)までにご利用いただいた友の会会員様に3%引きクーポン券を発行いたします。利用期間は8月13日(金)～16日(月)になりますのでお盆のごちそうメニューをよりお値打ちにご利用いただけます。その他にも信州のお土産として長野県A・コープオリジナル商品も品揃え豊富にご用意してございます。お得が盛りだくさんのA・コープへのご来店・ご利用を心よりお待ちしております。



A・コープ美すず店 伊東由美子さん

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→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?

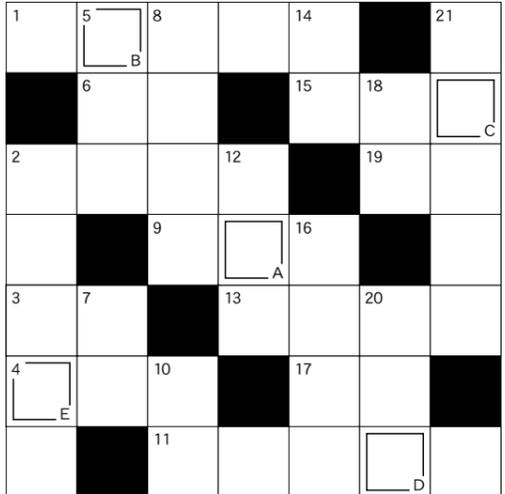
お楽しみパズル

ヨコのカギ

- ①最低気温が25度以上の夜のこと
- ②寺子屋では字の——やそろばんを教えました
- ③地球の中心部にあります
- ④長良川で有名な伝統漁法
- ⑥親戚の——を頼って仕事に就いた
- ⑨高速道路のサービス——で一休みした
- ⑪親潮は千島——とも呼ばれます
- ⑬帰る客を玄関まで——に行った
- ⑮力士が腰に締めます
- ⑰割、分、厘の次
- ⑲虫が入ってこないように布団の周りにつるします

タテのカギ

- ②鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます。
- ⑤川や池の土手のこと
- ⑦信号機で「止まれ」を示す色
- ⑧家屋を壊して新しく造り直すこと
- ⑩墨も料理に利用する魚介
- ⑫大きな魚はこの形でバック詰めされていることが多い
- ⑭令和3年の——の日は8月8日。国民の祝日です
- ⑯ねぶた祭で知られる県
- ⑰「五七五七七」などの形式で作られます
- ⑲飛行機で人や荷物を運ぶこと
- ⑲井戸端会議中に楽しむもの



●締め切り 8月31日(火)
●当選は10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。

ごたえ ○○○○

住所 _____
氏名 _____
年齢 _____ 職業 _____
電話番号 _____

頭の体操の答え

Q1

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

答え 7

Q2

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

答え 12

表紙紹介【どんぶや】

撮影者: 宮澤春夫さん (辰野町)
撮影地: 辰野町

編集者のポツリ

▼学校も夏休みになり子どもたちの元気な声が聞こえてきます。お盆の時期に飾るキュウリの馬やナスの牛。「ご先祖様に馬に乗って早く来てもらいたい、牛に乗ってのゆっくり帰ってもらいたい」との思いが込められているそうです。家族全員が集まることの難しい昨今ですが、ご先祖様を大切にしている気持ちや地域の伝統は大事に守ってきたいですね。(上條梨緒)

▼昨年の7月号で蚊に刺された話をしましたが、今年もまた刺されてしまいました…。でもびつくりしたのはその腫れ方です。足首に刺されたのですが、くるぶしは腫れてなくなり、指のつけ根まで足の甲全体が腫れあがりました。これを書いて現在の腫れを越えたいと思います。暗がりだったのでもしかしたら蚊ではなかったのかも。皆さんも気をつけてください!(征矢大士)

📷 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・各支所窓口にご持参いただくか、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