みんなのために あなたといっしょに

RURAL



今月の特集

食農教育 お米学習教室の1年



9ページをご覧ください。



眺め良く、はかどるよ! (野村倫直さん=松本市)

JA 上伊那りんごオーナー収穫祭について

JA 上伊那りんごオーナー園では、11 月中下旬に各園地で収穫のみ実施いたします。地域住民の皆さまの健康・安全面を第一に新型コロナウイルス感染症防止対策を十分に講じた上で行いますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



和食の日

金融共済担当常務 田中 悟

11月24日は『いいにほんしょく』の語呂合わせから和食の 日。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・ 継承の大切さについて考える日になります。日本人の国民性は、 海・山・里と豊かな自然に恵まれた大地に住む農耕民族として、 稲作による米を主食に野菜や豆類、海藻、魚など幅広い食生活 により培われてきました。そのような食環境から穏やかで落ち 着いた和を重んじる心が今日まで脈々と培われてきました。一 方で欧米人は、かつて狩猟民族として広大な大陸を移動しなが ら動物を狩り、肉中心の食生活により闘争心や独立心を獲得し てきました。最近は日本人の食生活も様変わりし、食事も欧米 化傾向になってきています。かんしゃくを起こしやすい人がい るのも遠因では食生活の欧米化があるのでは、と考えられてい ます。日本古来の和食は栄養バランスに優れて世界的にも注目 され、2013年にはユネスコの無形文化遺産に登録されました。 穏やかな和の心を取り戻すためにも和食文化の大切さ、そして 豊かな自然の食材を生かした郷土料理の良さを改めて見直し、 五穀豊穣を祈る祭りなどの伝統行事と共に、日本の食文化に とって大変重要な『和食』文化について一人ひとりが認識を深 め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となれば幸い です。





栽培は苗木づくりから

自分が楽しみながら農業に取り組むことを大切

できるため、手間も消毒の量も少なくなったといいできるため、手間も消毒の量も少なくなったといいでき効率も上がった。また、消毒作業も死角がができ効率も上がった。また、消毒作業も死角がいでき効率も上がった。また、消毒作業も死角がいでき効率も上がった。また、消毒作業も死角がいできるため、高所作業車で動きながら、楽に作業がなくなり、高所作業車で動きながら、楽に作業がなくなり、高所作業車で動きながら、楽に作業がなくスピードスプレイヤーを使い一度に作業がなくなり、高所作業車で動きながら、裏がなり始め自然によりできるため、手間も消毒の量も少なくなったといる。高密植栽培でできるため、手間も消毒の量も少なくなった。

赤羽さんは「土地が空いていると、もったいない」と就農当時から徐々に栽培面積を増やし、現い」と就農当時から徐々に栽培面積を増やし、現けることや、収穫できることが楽しみだったといいが、近くに栽培している人がいなかったため、生長過程を始めた。農業の経験がなかったため、生長過程を始めた。農業の経験がなかったため、生長過程を見ることや、収穫できることが楽しみだったという赤羽に行ったという。はじめは手探り状態だったといい「農業は大変なことが多いが、気楽にできる。い「農業は大変なことが多いが、気楽にできる。面白半分でさまざまな果実に挑戦できる」と笑顔で話した。

10年では、10年では、10年では、サクランボやブルーベリー、にリンゴを栽培している赤羽さん。にリンゴを栽培している赤羽さん。0メートルにある農園で出迎えてく

チャイルドファーム21運動

農業体験を通じて、子どもたちに農業の

楽しさや自然の恵 みを実感してもら おうと、JA青壮年 部が各支部ごとで さまざまな活動を 行っています。





花育

花や緑に親しむ機会を通じて優しさや 美しさを感じる気持ちを育み、生産量日

本一を誇るアルストロメリアやトルコギキョウなど、 地元の花卉生産が盛んであることを学んでもらうことが目的です。



五平餅のプレゼント

上伊那の郷土食である五平餅を通して、 地産地消の促進と地域の食文化を伝える

目的で行われています。伊那市西春近の(株)鈴平が地元産の米で製造し、新入学児童に入学祝として無償提供しています。



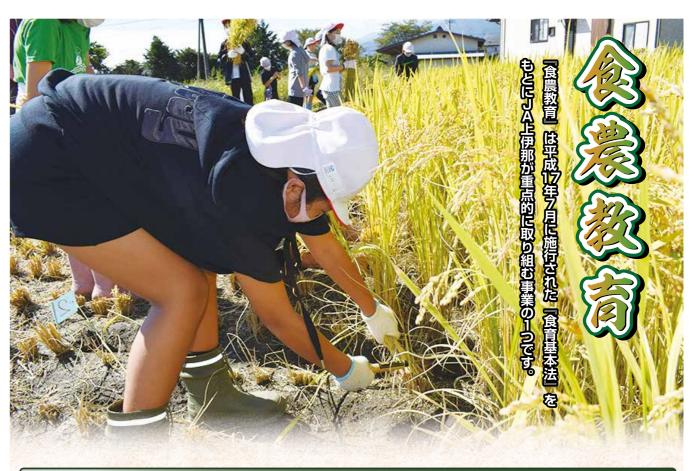


お粥ポット、お米券贈呈

上伊那の米の消費拡大と子どもに幼いうちから米に親しんでもらい、健やかな成長を願う『上伊那食卓"愛"の運動』として昭和63年に始まりました。







主な授業・イベント

お米学習教室

小学校における米やごはん食への理解と『食農教育』に資する稲作体験などの取り組みに対し、JAが助成を行い各小学校が主体となって活動しています。



食農教育授業 「あぐりスクール」

『食』と『農』をテーマに、小学生3~6年生を対象とした授業を行っています。 『食』の背景にある『農』に実際にふれることで、『いただきます』が言える子に育ってほしいと毎年開催し、今年で16期目を迎えています。



9月下旬~10月

稲刈り

待ちに待った稲刈りの時期です。昔ながらの手刈りを体験し、農業の大変さや喜びを学んでいます。刈り取った稲ははざ干しを行い、脱穀します。その後は自分たちで販売したり、実際に食べて自分たちが育てた新米のおいしさを味わいます。





2月~3月

文集の配布

写真とともに作業の様子や感想が描かれたものを毎年 1 冊の文集としてJAがまとめ、参加校に配布します。中には川柳や参加児童直筆の感想も掲載され、ほかの参加校の取り組みも見ることができます。





ほかにも代かをやしめ組づくりを体験したり、その年々、学校でとさまざまな活動が行われています。いつも当たり前のように食べている米がどれだけ手間をかけて栽培されているかを知ることで米に対する思いや味が

変わるのではないでしょうか。

文集はJA各支所の窓口にも置いてありますので来所した際はぜひご覧







4月

JA上伊那お米学習教室説明会

お米学習教室の目的や授業の進め方、助成金の仕組み、1年間の活動の成果をまとめた文集の作成依頼など、事前に申し込みのあった学校の先生に対してJAの担当職員が説明会を行います。 令和3年度は24校1194人の児童が参加しています。

5月下旬~6月上旬

田植え

田植えをする米の品種や栽培方法などはそれぞれの学校で児童たちが考えて取り組みます。地元農家やJA青壮年部、職員、保護者の協力のもと手植えを行います。初めて田植えに挑戦する児童も多く、泥の中へ入ることにためらいを感じつつも楽しみながら田植えを行っています。





6月中旬~9月中旬

田んぼの管理、観察

当番表をつくり交代で水の量を見に行ったり、草取りをしています。また観察会を開いて稲について勉強するなど、稲の成長をみんなで見守ります。





になってみてください。

▶ 組合員の声を集める

12支所単位で『支所運営委員会』を開催

JAは管内12支所単位で10月11日~15日にかけて、支所運営委員会を開きました。昨年に引き続き、動画上映による上期事業実績報告と自己改革の実践状況の報告となりました。また、次期の長期構想3ヵ年計画の基本目標案を提案し、策定に対する組合員の声を集めました。出席した総代や農家組合長などから要望や意見が出され活発な議論の場となりました。JAでは10年後のめざす姿実現のため、『みんなのために あなたといっしょに』を合い言葉に計画を策定していきます。



動画を使った上期事業実績報告の様子(駒ヶ根支所)



起工式であいさつする御子柴組合長

▶ 10年後を見据えた支所に JA 美篶手良支所安全祈願祭・起工式

JAは10月14日、新築する美篶手良支所建設工事の安全祈願祭と起工式を伊那市美篶の建設予定地で行いました。新築する支所は現在の駐車場の東側隣地に鉄骨平屋建てを建設予定で令和4年7月のオープンを目指します。起工式で御子柴茂樹組合長は「10年先を見据えた支所として、デジタル化、DX (デジタルトランスフォーメーション) 化に対応できる機能と、組合員の拠りどころであり、緊急時にも対応できる支所を目指していく」とあいさつしました。

▶ コロナ禍でも力作ぞろいの作品集まる JA上伊那フォトコンテスト 2021

10月15日に『フォトコンテスト2021』の写真審査会を開きました。テーマ:上伊那の『農のある暮らし』『魅力ある風景』として元気な農作業風景や季節感あふれる風景を被写体とした作品を募集。撮影期間の大半がコロナ禍で思うように外出ができない中、上伊那地域を中心に県内外から57人183作品が集まりました。その中からフォトコンテスト部門14点とカレンダー部門13点の入賞作品を決定しました。



A上伊那組合長賞に選ばれた小川正さんの作品

最優秀賞の『JA上伊那組合長賞』には、小川正さん(駒ヶ根市)の『東京オリンピックのかかし』が選ばれました。 入賞作品は広報誌『る〜らる』表紙や『JA上伊那2022年カレンダー』などさまざまな広報活動に活用予定です。

フォトコンテスト2021 入賞者一覧(敬称略)

<フォトコンテスト部門>

- ▽ **JA 上伊那組合長賞(最優秀賞)=**小川正(駒ヶ根市)
- ▽**優秀賞**=齋藤勝幸(松本市)、池上敏夫(箕輪町)、

宮坂大樹 (南箕輪村)

- ▽新人賞=木下亜紀(駒ヶ根市)
- ▽**優良賞**=今村豊(中川村)、有賀均(辰野町)、小□照人(岡谷市)、 武井恒夫(駒ヶ根市)、赤羽秋平(伊那市)、関和洋(諏訪市)
- ▽佳 作=清水昭子 (駒ヶ根市)、伊藤静枝 (宮田村)、

小出文雄 (駒ヶ根市)

<カレンダー部門>

大学肇(松本市)、

根本空(伊那市)、有賀均(辰野町)、 片桐久司(飯島町)、後藤大樹(伊那市)、 武井恒夫(駒ヶ根市)、中島有里(箕輪町)、 西山真之介(駒ヶ根市)、伊藤覚(伊那市)、 伊藤静枝(宮田村)、石川裕司(松本市)、 野村倫直(松本市)、小出文雄(駒ヶ根市)



ガイドの話を聞きながら見学する様子

▶ 地元の良いところを再発見 JA生活部会『かみいないいとこ巡り』

JA生活部会は10月2日に、『かみいないいとこ巡り~高遠ゆかりの石工 守屋貞治の石仏を訪ねて~』を開きました。バスを使っての旅行ができない中、地元のいいところを再発見しようと上伊那統一事業として計画し、生活部会員50人が参加。2つのグループに分かれ、NPO法人『里山プロジェクト』のガイドから伊那市高遠町の建福寺や二十二夜様の石像の由来などを学習しながら歩きました。上田ゆり子部会長は「秋晴れで天気もよく、多くの方に参加いただいた。地元の良さを知るいい機会になる」と話しました。

▶ 秋の味覚を求め来場者でにぎわう 東伊那で毎年恒例の『きのこ祭り』開催

駒ヶ根市東伊那のエーコープ東伊那店周辺で10月10日に、毎年恒例となっている『きのこ祭り』が開かれ、400人以上の来場者で賑わいました。この日は、野生きのこの大特売や『松茸まんじゅう』、地元産の農産物などを販売。来場者は人気の松茸を購入するため販売開始前から列をつくりました。主催した東伊那営農組合の渋谷厚男組合長は「昨年より1週間早い開催としたが、多くのお客さんに来てもらえてよかった」と笑顔で話しました。



松茸を買い求める来場者



選別についての説明を真剣に聞く生産者

▶ 病気と出荷時期に注意を 『ユーカリ出荷査定会』開く

JAの振興花卉研究会は、10月9日と11日に中部、北部、南部で『ユーカリ出荷査定会』を開きました。本格的な出荷を前に花卉指導員が出荷時期や選別、箱詰め方法などについて説明しました。このうち11日に駒ヶ根花卉選花場で開かれた南部地区の査定会には生産者28人が参加しました。ユーカリは遊休農地の活用のため栽培振興している作物で、上伊那は品質も良く市場で高い評価を受けています。現在は約70人が栽培し、最盛期は11月で主に関西方面に出荷されます。

▶ 職員が連携し詐欺防ぐ JA 辰野支所で特殊詐欺被害防止

JA辰野支所は10月12日、特殊詐欺被害を防いだとして伊那警察署から感謝状を受け取りました。8月に起きた事件で、金融の窓口担当者から金融課長へ連携の取れた対応で被害を未然防止しました。表彰では支所を訪れた伊那警察署長から、田中悟金融共済担当常務が感謝状を受け取りました。JA上伊那グループでは今年、3月と4月にも特殊詐欺被害を未然防止しており、これからも『なくてはならないJA上伊那』として地域に貢献していきます。



感謝状を受け取る田中常務

▶ 来春の栽培に向けて品種を検討 アルストロメリア試作圃場巡回

JA花卉部会アルストロメリア専門部は10月20日、試作圃場巡回と種苗会社4社による品種説明会を開きました。来春の改植に向けて品種選定の参考にしてもらおうと毎年開催しています。専門部では伊那市美篶と駒ヶ根市赤穂の試作圃場で新品種や上伊那で栽培実例のない品種の試験栽培を行っています。今年は60品種を栽培しました。試作圃場巡回では生産者が試作圃場を訪れ、事前に調査した生育状況の記録に目を通しながら色や立ち姿を確認しました。



記録や立ち姿を確認する生産者



カット処理部位を確認する生産者

▶ カット処理方法についても確認 加工用ニンジン出荷会議

JAは10月21日、南箕輪村の野菜選荷場で加工用ニンジンの出荷会議を開きました。生産者や集荷を担当するJA米穀・野菜指導員など13人が参加しました。管内では平成24年より栽培が始まり、全量を野菜・果実飲料などを製造する長野興農(株)に出荷しています。出荷会議では出荷方法や規格などを確認。また、長野興農の社員より出荷前に行う奇形のカット処理も実演され、統一の出荷規格を確認しました。今年は11軒が115aで栽培しています。

▶ 支所祭と商工祭が統合し初の開催 『なかがわ産業祭』が開かれる

JA中川支所と中川村商工会は10月23日、中川ショッピングセンター『チャオ』周辺で『なかがわ産業祭』を開きました。産業祭はJAの『支所祭』と村商工会の『商工祭』が統合したイベントです。会場内では上伊那の農産物が当たる『なかがわプレミアム大抽選会』の受け付けが行われたほか、JA生活部会による展示会も開かれ『ひまわりプロジェクト☆』の一環として作成した思い出の味を書いたひまわりの折り紙などを展示。多くの来場者で賑わいをみせました。



生活部会の展示を見る来場者



ハナマンテンを播種する作業員

▶ 集落や農地を守るために 小麦『ハナマンテン』の播種作業が行われる

管内で10月15日から小麦『ハナマンテン』の播種作業が行われています。伊那市富県にある農事組合法人南福地ファームでは10月24日~28日にかけて、約8haの圃場で耕起や肥料散布、播種、鎮圧、除草剤散布の5つの作業が同時に行えるロータリーシーダーを使用し播種作業を行いました。(農)南福地ファームの牛山喜文組合長は「転作作物である小麦は集落や農地を守るためにも栽培を続けていく」と力強く話しました。



参加者から届いた手紙



赤くなったリンゴを収穫する参加者

▶ 各支所で准組合員へJA事業の参加促す 准組合員限定イベント

JAは准組合員を地域農業の応援団として事業への参加・参画を促すため、令和元年度から各支所で准組合員限定のイベントを行っています。昨年からの新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、今年はさまざまな取り組みが行われています。

駒ヶ根支所では、各家庭でプランター栽培に挑戦して もらおうと、7月に申し込みのあった准組合員にミニト マトの苗やプランター、肥料などを配付しました。その 後、成長過程や感想を募集し、参加者からは「収穫する 時を楽しみに育てた」、「野菜の成長を楽しむことができ た」などの感想が寄せられました。

南箕輪支所は、10月16日に開催。6組15人の親子が協力農家の田中實さんが経営する『田中りんご農園』を訪れ、『信州りんご三兄弟』の秋映、シナノスイート、シナノゴールドの収穫を体験しました。その後は、道の駅大芝高原の『味工房』へ移動し、南箕輪村産のそば粉を使ったガレットづくりを体験しました。

参加者はさまざまな活動を通じて、農産物に触れて、 味わう体験をしました。

▶ 地元産米で粘り強く戦って 『VC長野トライデンツ』に米贈呈

JAは南箕輪村に本拠地を置き、スポンサー契約しているバレーボールチーム『VC長野トライデンツ』へホーム開幕戦となる10月16日、松本市総合体育館で南箕輪村産の米を贈りました。贈呈はV1リーグに参戦した平成30年から実施しています。贈呈ではJAの白鳥健一営農経済担当常務より株式会社VC長野クリエイトスポーツの笹川星哉代表取締役へ特別栽培米『風の村米だより』が手渡されました。白鳥常務は「地元産の米で粘り強く、諦めずに試合に望んでほしい」と激励しました。



米を手渡した白鳥常務(左)と笹川代表



盛り上がりを見せた対面販売

▶ 味はとってもおいしいですよ 規格外リンゴを対面販売

JA営農経済部は10月16日と17日の両日、箕輪町の農産物直売所『ファームテラスみのわ』の店頭で規格外リンゴの対面販売を行いました。見た目が良くないと手に取ってもらえない傾向がある中、説明することで少しでもおいしいリンゴを味わってもらおうと企画しました。箕輪町の『JA上伊那果実選果場』から持ち込まれたシナノスイートや秋映など6品種を用意し詰め放題で販売しました。今後も12月まで同様の企画を計画しています。





























る。一個人

第 6 回

今日挑戦すること

① 焼き芋づくり ② サツマイモの収穫 : ③ リンゴのシールづくり

サツマイモで 秋を味わおう!

の巻











介護サービスステーション伊南 訪問介護 中西朋子

今月の情報は

令和2年1月から、マスコミ報道などにより私たちは新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の存在を知りました。日本は大丈 夫?自分達の日常はどうすればいいの?いつまでこんなことが続くの!?…、まもなく2年になりますね。

エッセンシャルワークでがんばっています!

業務として行なっている介護保険上の訪問介護は、仮に利用者 (または同居者) がCOVID-19の陽性 者とわかっていてもそれを理由にサービスを断わってはならないとの厚労省からの通達があります。身支 度などしっかりとした感染対策を施した上で訪問するということです。そして、たとえ対策が充分であって も他の業務や自身の生活の上で少なからず制限が生じます。



読書の秋ですね!

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…などと昔から言います。皆さんはどういう秋をお過ごしですか?昨今コロナ禍により『おうち時 間』という言葉が生まれました。家の中で過ごし"旬"なところで、これまで私が手に取った感染症関連の書物からあれこれ綴らせてい ただきます。

①歴史をたどれば・・・

- ・北里柴三郎ってこんなにも凄い人だったんだ!
- ・奈良の大仏、京都の祇園祭は疫病封じ祈願のためだった。
- ・100年前のスペイン風邪は実はアメリカが発生地。
- ・地球上の人□が増え、人々の移動が増え…感染症拡大は当然と言えば当然!
- ・パンデミックの最中や後は何かと社会や世の中の仕組みが変わるもの…危 機は皆好機!?
- ・人間は自然に対して人間流の時間を押し付けがち。その逆は慣れていない。

②予防・対策ノウハウ・・・

- ・アメリカの2人の美容師が陽性とわかるま で130人余りに対してヘアカットを行なっ ていたが、2人ともマスクをしていたため1 人の客も感染しなかった。
- ・日本の生活習慣は予防・対策に効果あり。
- ・『自衛隊感染予防ブック』より、防護はき ちんとルールに沿ってやれば大丈夫。

③ノンフィクション・小説・随筆など・・・

- ・14世紀欧州のペスト大流行期の有名な古典文学『デカメロン (十日物語)』は1日読んでや めました、とにかく長いもので(笑)。
- ・近代の日本では、尾崎紅葉『葡萄酒』、森鷗外『金毘羅』、志賀直哉『流行感冒』、与謝野晶子 『感冒の床から』、菊池寛『マスク』など。
- ・新しいところでは、笑って学べる海堂尊『コロナ黙示録』、"神経質"はお守り転ばぬ先の杖 というTVでお馴染み磯田道史『感染症の日本史』、そして門田隆将『疫病2020』など。



本は苦手、映像がいいという方は、ソフィア・ローレン主演『カサンドラクロス』(1976年)、アガサ・クリスティー原作『クリスタル殺 人事件』(1980年)、ダスティン・ホフマン主演『アウトブレイク』(1995年) ほかたくさんあります。

何か食べながら本を読んだりTV (DVD) を見たり…。コロナ太りと言われないようにお気をつけて♥

JA 長野厚生連富士見高原医療福祉センター デーデーデーデーデーデー

老人保健施設すずたけ **☎0265-74-0201** 老人保健施設きりとう

☎0266-46-2041

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 旧アイパル) **☎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(11月10日~12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 ☎0265-71-5556

	月	火	水	木	金	土
						矢澤(内科)(第1·4週)
午前	麻沼(内科)	井上(内科)	麻沼(内科)	藤岡(整形外科)	麻沼(内科)	(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)	

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) 休診日……木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日 午後 3:00~5:00

西箕輪診療所 ☎0265-73-3351

		月火		水	木	金	±
Ì		唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)		唐澤(内科)	藤岡 (第2·4週)
4	午前				— (: • :)	塩澤(消化器科・胃カメラ)	(整形外科)
						原田(第2·4週)(泌尿器科)	唐澤(第4週)(内科)
	ケ丝	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科)	
	丁炫		(P344) [狩野(第2·4週)(整形)] /	店净(內付)	11/18休診	冶净(四代)	

受付時間…午前 8:30~11:30

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 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	中四(中41)	岩脇(第1・3週)(内科)
午前	下川(整形外科) 井上(第2週)(神経内科)		塩原(整形外科)	石脇(内科)	岩脇(内科)	小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科)	井上(第1·3·5週)(内科)	矢澤(第4週)(内科)	伊澤(内科)	岩脇(内科)	
T按		伊澤(第2·4週)(内科) 塩澤(第1·2·3·5週)(内科		アギ(ドガイ)	4日1000(17374)	

受付・診療時間…午前 8:30~12:00 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

ディズニー大好き! 仲良し姉妹♪



優来ちゃんは4月から保育園に通っているよ。 いつも元気いっぱいでニコニコだから友だちも たくさんできたよ♡大縄跳びは20回も飛べた んだ! 最近は石鹸を泡立ててケーキやアイスを つくってお店屋さんごっこをするのが大好きだ よ。鈴ちゃんはお姉ちゃんが大好きで、優来ちゃ んのやることや着ている服、何でもマネている よ。ひらひらしたものが好きでドレスを着て歌っ てプリンセスごっこをしているよ♡2人ともディ ズニーがとっても大好き! そろってクリスマスに はサンタさんにドレスをお願いするんだ♪

両親から __ おおきくなっても ひとこと 仲良し姉妹でいてね

なっ スクー

Ť

交通量も多

ら

交差点で朝と夕方、

『宮田村コミュニテ

3 い ル

家は宮田村の大きな交差点の角にあ

り、

小学生の!

通学路.

ますの

動を通算で30年続けています

うめっこ育て隊』

として

小学生の安全を見守るボランテ

イア活



【伊那市東春近】

(茂幸さん、綾さんのお子さん)

優来ちゃん (4歳)

。 鈴ちゃん (2歳)

帽子や旗を身につけた笑顔の加藤さん

を目撃し、時には救助にも加わりす。実際に加藤さんも多くの事故守るボランティア活動の始まりでいね」と意見が出たのが安全を見 差点は事故が多いから何とかしたた50歳のころ、公民館役員の会長筋で勤め上げました。まだ現役だっ 巻き込まれる 家の前に立ち子どもたちを見守 継ぎ親方となり には出ない した。 また、 ものの75 ることは あり、 ことはあってはいけり、「子どもたちが小学生の通学路と 大工を引退 ?歳まで大工

に進んだ加藤さ たこともあ その 弟子も抱え現場 のちに実家をいまま大工の道

する。 道行く人から「ご苦労さまです。を見守る加藤さん。時には知人暑い夏や真冬でも外に出て安 ださい」と水や 変だと思い などをもらうこともあるそうです。 する。自分のためにはならないと「以前に比べて事故は減った気が の未来ある子どもたちを守る もいるかもしれないが、自分のためにはならない こ水やパン、いますが、が 日常が がんばってく 一番です 温かいお茶 出て安全 けな 地

藤さんです。



3 ~ 5 3 2021 11月 14

田村コミュニテ

つたものの教育の歳の時から5月

ニティスクールうめっの教育委員会から『宮ら5年ほど休むことに

こ育て隊』

渡され活動を再開。

現在まで続け

など

ŧ

「私がいることで子ど

もや運転する ています。

人たちが注意して

していき抑止力になる」

と話

やさしい

・ 今 今 年 年 年

も残り

わずかとなり

まし

でしょうか。なかなか今年の野菜づくりはい

。なかなか気候が安定づくりはいかがでした

土壌の 化学性

肥料成分など

近くの

A資材店まで持ち込んで

ください。

てのサンプルを合わせ気gにして、大きな草などごみを取り除きすべ

採土した土はよく

乾燥させて

います

せず野菜づくりも大変だったと思

中部営農センタ 営農経済部

登 内

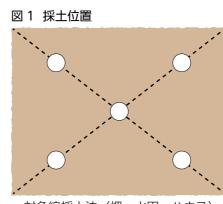
亮



3~53 2021 11月16

ます。 どかかってしまう可能性がありま 依頼から結果が届くまで2ヵ月ほ 所で分析を行うため、 者が土壌分析 つ っいては収穫が終また、この時期 早めの依頼を行ってください 長野県中のサンプルを1 \mathcal{O} の申し込みに来られか終わり多くの生産は期(10月以降)に 10 土壌分析の 筃

はいかがでしょうか。 きるように今から準備をしてみて してみてください 来年もより良い野菜づくりがで ぜひ参考に



切です。

まずは畑の状態を知ることが大

土壌の

物理性

水はけなど

てご紹介

したいと思います。

りを行うために、

土づくりについ

今回は来年、

より

良い野菜づく

土壌の生物性

小動物、微生物など

よい

か

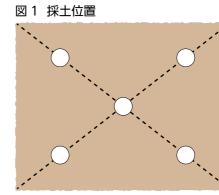
どれだけ成分が残ってい 肥料をどれだけ入れれば

るのか確認をしてみましょう。

土壌分析とは

JAでは土壌分析

(土壌診断)



対角線採土法(畑、水田、ハウス)

理性。、

『化学性』、

「生物性」

の 3 物物

土壌分析の行い方

つに分かれています。

「物理性」

は

グを行わなければいけません。

土壌分析を行うにはサンプリン

当てはまります。『化学性』につい 土壌の種類や水はけの良さなどが

と正し る土は、

い数値が出ません。

採取す

歷起

対角線採土法 (図1) の

箇所のみであっ

たり、

適当である

まず、

土壌を構成する要素は

ますが、

ぜひ活用してください。

調べることができます。

有料になり

酸度がわかる『PH』や、『石灰』、『苦

など植物には欠かせない要素を

調べられる項目については土壌の

というものを行うことができます。

ミズなど)や土壌微生物になりま

そのなかで土壌分析では『化

『生物性』は土壌中にいる小動物(ミ 残っているか、またその状態のこと。 ては土壌中の肥料成分がどれだけ

土をしてください。採土をする位ように圃場から4~5箇所から採

学性』を調べることが可能です。

採土層 下層土

置は地表から10㎝ほど下に掘った 図 2 採土方法

ところからサンプルを取りまし

楽しい

ガーデニング

南部営農センタ-営農経済部

谷

昭

白に着色するので、花が少なくなる ると葉の中心部から徐々に紅や紫、 丈などもさまざまです。低温に当た が育種されました。 渡来したものが、冬季の観賞植物と けの丈の長い品種など、 や葉が縮れるちりめん種、 して栽培され始め、 ハボタンは江戸時代に食用として さまざまな品種 一般的な丸葉種 色や形、 切り花向 草



てみましょう。11月以降に美しく発単に育てることができるので挑戦し 色したポット苗や鉢植えが出回るの れから育ててみたい方も、 すでに育てたことがある方も、 比較的簡

> <u>(</u> 〇選び方 寄せ植えなどで楽しめます。

す。 意します。 せ植えにするのに適しますが、 虫食いのあるものは避け、 つけのとき根鉢を崩さないように注 く葉が密に詰まったものを選びま 鉢物は下葉の黄色くなったものや ポット苗はシクラメンなどと寄 発色が良 植え

〇置き場所

玄関先 暖かい場所からいきなり寒い場所に 長(草丈が間伸び)したりするので、 ろに置くと葉の色がきれいに出ず徒 などがあたり、気温が高くなるとこ 移す場合は注意してください。 基本的に寒さに強く耐えますが 暖房



〇水やり

凍ってしまうので避けてください。 土の表面が乾いてきたら少し与えま るときは、水を与えると土や根が 味に管理しましょう。 水やりはあまり必要ありませんが 特に外で育てる場合は乾かし気 強い凍みが来

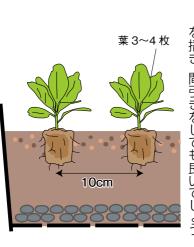
〇病害虫 で、基本的にはいりません。この時期 などにもなるので注意しましょう。 に肥料を与えすぎると葉色のくすみ 肥料は培養土にも含まれているの

ださい。 ブラムシがつきやすくなります。 やすいので、 厳寒期はあまり心配ありません アオムシ類やアブラムシがつき 少し暖かい屋内などではア 食害などに注意してく



【種から育てる】

が3~ 植えます。 らいの密植でプランターや鉢などに は乾かさないよう水を与えます。 を播き、間引きをしても良いでしょう。 イなどにばら撒きし、 種まきは7月下旬ころです。 4枚になったら、 直接プランター 芽が出るまで 10 ㎝間隔く -や鉢に種 葉



いようにします。この下葉かきの作の葉をかき落とし、茎が太くならたっする。 タンに仕上がります。 丈が20㎝くらいになったら、 切り花向きの丈の伸びる品種は草 下半分

ださい が黄色くなり始めたら取り除いてく 丈の短い鉢物用の品種は、 下の葉

なくてはならないJAへのう首

りを行

市場や店舗へ出荷

では、

JA 上伊那果実選果場

大果ま持荷型実れち場 た込に す込へ集 。 み ま ち 場 場 に も 生 **集荷** 者は



ことができます。これにより、度や熟度、蜜の有無を調べるす。左側が内観センサーで、されたよう。

さらに細かく仕分けることが

ラック



選

果実選果場

JA上伊那果実選果場

機械を使つ. す。左側が内観センサーで、さや色の着き方を読み取りまが外観センサーで、玉の大き 次は光セ た選別です。 を搭載 ▲選果員による選別▶

ぁ

や形です。品種ごとに決めらます。ここで確認するのは傷初は選果員が目で見て選別し 2 選別作業は2段階あり、

ります。また、センサー箱に入る果実の玉数)

-を 通 決

っま

④ 出荷別が可能です。1日で約3おま、箱詰めなりおまず、

種や規格別に分けられ、

りられ、主なった果実は品

関東、

関

箱詰めが終わっ

(特秀・秀など)と階級でき、等級と呼ばれるラ

^(*) シク

認できます。

た果実は1玉ごとに内容が確

桃を中心に集荷、選別、荷造生産者が栽培したリンゴや梨、あった果実選果場を集約したの成31年4月、管内に2ヵ所成31年4月、管内に2ヵ所

します た選果基準に基づ いて選別

いこのぎっこうい。はどのようにして出荷されて 運ばれてきたリンゴや梨、 販売を行っています。

いくのでしょうか。

箱詰

で見られていますが、 はたような模様ができる『サビたような模様ができる『サビ来』が確認されていますが、 で果』が確認されていますが、 でまる。今年のリンゴは春先の りらない、おいしいリンゴで す。見た目にとらわれず、わらない、おいしいリンゴ中身は皮がきれいなものと 伊那の 多く栽培されて 今年 る

▲内観センサー ▲外観センサ

◆内容が確認できるモニター

西方面へ出荷されます出荷先となる中京や関

出荷されていく様子

働けなくなってから最長1年6か月以降

1.000円相当のポイント(250ポイント)をプレゼント https://www.jabank.org/brand/specialgift2021/ がたう 営農センター・グリーンセンタ 特でJAカードをご利用いただくと 通常のJAカードのボイントに終え

0

JA CARD

Õ

西店、南部店)でのご利用で通常より西店、南部店)でのご利用で通常よりとってもく、ファーマーズあじ~な、とれたで、市場、ファームテラスみのわ)でのご利用で2円/ 2割引となりとってもおトクです! おいってもいってのでが、
のでのでが、
のでのでが、
のでが、
のが、
のが、 は渉外担当までお気軽にご相談くだお申込みは、お近くの金融窓口またJAカードに関するお問い合わせ、JAカードを!

もおトクです-

すず店、こまがね店、A・コープ5店舗(

ら、こまがね店、七久保店、宮田コープ5店舗(伊那中央店、美トクです!JA上伊那管内のJA店舗でのご利用はとって

資材店3店舗

(北部店、

な竜

JA CARD

(2.500ポイント)

800円相当

す。JA店舗でりでリーが利用いただけるクレジットカードでMastercardの加盟店でご

病気・ケガを問わず身体に障害を 負って働けなくなった場合、 収入の減少と支出の増加 という2つの問題が発生します。

働いていた頃から 減少する収入

(障害等級2級)

(障害等級2級

働けなくなった場合の

-15.0万円

病手当金(月額

30.0万円

働けなくなってから最長1年6か月間

家計負担イメージ

暮らしを快適に! 安心、おトクなサービスで毎日のりだくさん!

おトクな特典が盛新規契約者さまも、

我が家

車

番

-26.7万円

18.3万円

-34.8万円

10.2万円

家計

0)

ウ ン

ポ

身体に障害を負って働けなくなり、一定の要件を満たす場合 会社員には傷病手当金と障害年金が、自営業者には障害年金が支給されます。 しかし、働いていた頃の収入からは減少することが多く、生活を維持するには不十分だと考えられます。

収入月額45.0万円で配偶者と 年間で最大約320万円(-26.7万円×12か月)の収入減になります 2人の子どもがいる場合 40万円 30万円 現在の収入 (月額)

20万円 10万円

事業収入月額45.0万円で配偶者と 2人の子どもがいる場合

年間で最大約540万円(-45.0万円×12か月)の収入減になります 30万円 20万円 10万円

現在の収入 (月額) 45.0万円

45.0万円

現在の収入

現在の収入

収入なし -45.0万円 働けなくなってから最長1年6か月間

*上記の金額はイメージです。実際の傷病手当金·障害年金の額とは異なる場合があります。

働けなくなってから最長1年6か月以降 ※ 初診日から1年6か月経過した日またはそれ以前に症状が固定した日以降

JA共済では、そんなもしも圧崩える共済を主案力しています。 野しくはお近くのJA共落窓回、または地区担当者(ライファドバイザー)までお問い合わせください。

19 3~53 2021 11月

の例

新会員さま応援します!

डि

1,200円相当 素8,000円相当

が

たくさん!

収入の減少例

3~53 2021 11月18

す。1日で約2500箱の選いき、箱詰め作業が行われまれたレーンに自動的に流れて仕分けられた果実は決めら

いつもの年のようにきれ年は春先の凍霜害でだい

楽しみながらフレイル予防

春富支所 組合員組織課 岡庭由枝

先日、春富支所では第3回のガーデニング講座を開催しました。参加者が集まると会場が明るくなりま す。「前に講座で植えた多肉植物こんなに伸びたの!」と写真を見せてくれたり、「5月の講座の花まだ咲い ているよ♪」などと元気のよい声が聞こえてきます。新型コロナウイルス感染症予防のため短時間の開催 ですが、私はその空間にいるだけで楽しくて元気をもらえます。

皆さんは『フレイル』という言葉をご存知ですか?各支所の家の光活用講座の勉強会や、最近はテレビ などでも取り上げられていますが、フレイルを予防するには、適度な運動よりも社会参加と栄養摂取が大 事だそうです。確かに、講座に参加している皆さんは元気で若々しくキラキラしています。

元気になり、フレイルとは無縁のように感じます。

コロナ感染者数は減少傾向ですが、まだ大きな集ま りやイベント開催は難しいです。だからこそ小さい単 位、例えば支所の講座、班活動を今できる範囲で楽し んでもらいたいと思います。

※フレイルとは、歳を重ねるとともに、疲れやすさや体重の 減少など心身の衰えが見られる状態のことで、そのまま進 行すると要介護のリスクが高くなります。











大根と豚バラの炒め煮

箕輪町支所 組合員組織課 有賀智子



◆作り方

- ① 大根は皮をむき 5mmくらいのいちょう切り、 豚バラは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを中火で熱し豚バラをさっと炒め ①の大根を加える。
- ③すりおろしたニンニクと塩少々、ゴマ油を加 えさらに炒める。
- ④ 大根が透き通ってきたらAの調味料を入れ 煮汁がなくなるまで炒め煮る。
- ⑤ お皿に盛りつけ、輪切りにした小ネギを散ら してできあがり♪

風邪やインフルエンザが流行する季節にな りました。

冬の最強フード『大根』を取り入れて免疫 カアップ ♪ ♪ 寒さに負けない健康な体をつ くりましょう。



リレーエッセイ(笑顔の空ちそう

くだもの食べるのも、つくるのも大好きです

令和3年度春富支所部会長 **兼子徳子**



ジュ 今は乾燥機でつくっていますが、 にしてくれました。 路地に広げて陽をあて、 ンゴのない時期の暑い日 リンゴの味は良く、 ナッツ』を紹介します ちょっとし しく感じられます。 干しリンゴ しないよう ほかにも んなり ほんの

リンゴドーナッツ •••••



†	材料	
	リンゴ	2個
	ホットケーキミックス	_
	牛乳	
	卵	
	揚げ油	適量
	芯を取る型抜き	

〈作り方〉

ていてくれる皆さんが

らしと、仕上げ作業がいてくれるのを励

は対処に大変です。それでも楽しみに待っ

このところの異常気象で農家

ジリンゴなの

- ①ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミッ クスを入れ混ぜ合わせる。
- ②リンゴを 1cm 幅の輪切りにして型で 芯をくり抜く。
- ③リンゴを①にくぐらせて180℃の油 できつね色に揚げる。(1分30秒く
- ④ お好みで熱いうちに砂糖を振りかけて 完成!!

おいしくつくるポイント

- ★リンゴは中玉くらいを選びましょう。
- ★リンゴを輪切りにするときは厚くな らないよう注意しましょう。
- ★生地がゆるいととろけてしまうの で、牛乳はきちんと計量しましょう。



information 1 information

ケーブル TV で放送中!!

るでらるコミュニティ 連絡所

上伊那地区3局のケーブル 放送内容 テレビ局を通じ、JA上伊那の 11月4日 (木) より 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 11月18日 (木) より します。ぜひご覧ください。

JA上伊那の動き ~10月~

ごまプロジェクト

	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
エコーシティー 駒ケ岳 ※偶数週は 木曜のみ放送	奇数週 18:30 22:30 偶数週 13:20 22:30	6:30 9:30 19:30	23:20	11:20	13:20	18:20 22:20	6:30

※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

ごまプロジェクト

11月18日(木) から放送!

駒ヶ根市を中心に生産者の拡大に取り組んでいる黒

ごまの栽培過程から商品ができるまでを紹介します。





クルマ買取・ 委託販売の 専門店

עכפ-ת 🖊

0265-78-0880

クルマの ことなら



http://auto-pal.co.jp/

もしもの ときは



https://grace-ja.com/

745人

	金融移動店舗	甫『かみる	き~る号』	運行予定表	
	月	火	水	木	金
10:00	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
~11:30	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	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
~14:30	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週目は伊那藤沢バス停横 13:00~14:30

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和3年9月

農畜産物販売高 51億5,907万円 2,975億6,314万円 貯金高(平残) 貸出高(平残) 744億4,768万円 長期共済保有高(長期保障) 9.640億7.633万円 購買品供給高 54億9.953万円

(組織の状況) 正組合員 15,296人 准組合員 16.020人 25,545戸 組合員戸数 出資金 82億1,474万円 固定資産(帳簿価格) 76億5,930万円

理事会報告令和3年10月25日

(決議事項) ■令和3年度上半期ディスクロージャー誌の発行について

余裕金運用規程の改正について

■貸出審査について

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11月 第 275 号 発行 JA 上伊那 米穀部会

≪作況概況、米穀販売情勢について≫

営農経済部 米穀課

農林水産省発表の9月25日現在における令和3年産米の長野県の作柄は、作況指数[98]が見込まれてい ます。南信は「96」が見込まれ、他地域も北信「97」、中信「100」、東信「96」となっております。全もみ数は やや多いが、8月中旬から9月上旬までの日照不足が影響しやや不良が見込まれています。

上伊那管内でも、8月上旬から中旬にかけての強風や降雨の影響により病害の発生があり、加えて日照不足 となったことから登熟が進まず収量や品質に影響がありました。

個袋集荷の検査では、日照不足や降雨による影響で未熟粒や死米が多くみられました。高温による乳白粒 や胴割粒は少ない傾向でした。

令和3年産米の販売状況は、需要減少が進む『コメ離れ』に、コロナ禍が追い打ちをかけ厳しい状況ですが、 長野コシヒカリ 1 俵 13,800 円(前年比 ▲ 1,200 円)、長野あきたこまち 1 俵 13,100 円(前年比 ▲ 1,200 円)、 長野風さやか1俵12,500円(前年比 ▲1,400円)でスタートしております。

≪令和3年産米の生育と気象経過について≫

苗は全般に生育が良く、育苗期間も気温が高かったため、一部に焼いてしまうところもありましたがお おむね順調でした。

田植えは5月上旬に降雨があったため15日ころから本格的に始まり、22日前後がピークとなりました。 直播については5月1日ころから始まりましたが、播種時期の天候に恵まれ出芽は順調でした。

5月は平年並みの気温でしたが、初期の生育は悪く、草丈・茎数ともに少ない傾向でした。アオミドロ など藻類の発生も目立ち、苗にかぶり枯れてしまうところもありました。

伊那米総合試験地(伊那市美篶・標高 716 m)の田植えは 5月 14 日で、コシヒカリの草丈は平年並み、 茎数は平年より多い傾向でした。試験地のコシヒカリの幼穂形成期は 7 月 8 日(平年比 1 日遅)で、出穂 期は8月1日(平年並み)、成熟期は9月20日(平年比3日遅)でした。

収穫は9月13日からカントリーが本格的に稼働し、天候に恵まれ作業は順調に進み、刈り取りがほぼ 終了したのは10月5日ころでした。

病害虫については、7月上旬に降雨が続いたため、いもち病に感染しやすい状況が続き、葉いもちが発 生しました。また、8月上旬から中旬にかけて強風や降雨があり、籾の褐変症状や穂いもちが発生しました。 これにより品質低下や収量が減収する 間場が多くみられました。 早生品種は影響が少なく、8月10日前 後で出穂を迎えた圃場で被害が大きい傾向となりました。カメムシ類の発生が多く、着色粒の被害が心配 されたため、防除を呼びかけ、早生品種や、出穂の早い圃場を中心に防除を行いました。検査ではカメム シによる着色粒で等級を落とすものは少なくなっています。苗箱施薬で葉いもちや初期害虫の発生量を減 らすことはできましたが、残効期間は出穂期まではないため、発生量が多い年はさらに本田での防除が必 要です。カメムシ被害の一番多くなる時期は出穂後10日前後となりますので、この時期の適期防除が重 要となります。併せてこまめな畦畔の草刈りを行いカメムシの圃場への侵入を減らします。いもち病の発 生した圃場は来年も発生する可能性が高いので、出穂前のいもち病予防剤『コラトップ粒剤』または『コ ラトップジャンボ P』の散布を必ず行いましょう。

紋枯病の発生は今年も見られました。紋枯病が発生すると、稲は倒伏しやすく収量や品質の低下につな がります。紋枯病は被害イネ上に形成された菌核が土壌中で越冬し、翌年のイネ株に付着し感染します。 今年発生した圃場では来年も発生する可能性が高いので、7月上旬から中旬に『オリブライト 250 G』を 本田施薬して防除してください。

今年は8月の出穂期~登熟期に天候不順となり、未熟粒や死米、屑米の発生が多い傾向でしたが、胴割 れや乳白粒は軽微なものとなりました。高温の影響は少ない傾向でしたが、病害虫の防除に課題が残りま した。

職員数(臨時職員含む)

JA上伊那農産物直売所合同企画

『合併25周年記念お楽しみプレゼント』 開催!

JA上伊那農産物直売所(ファーマーズあじ〜な・とれたて市場・ファームテラスみのわ)では、 皆さまの日ごろのご利用に感謝の意を込めまして、プレゼントキャンペーンを行います。

プレゼント商品 JA上伊那の地域性に特化した農産物(加工食品含む)

応募方法 期間中お買い上げが合計 2,500円(税込)以上となるレシートを応募券に 添付して各店舗に設置された応募箱に投函してください。

応募期間 令和3年12月1日(水)~12月26日(日)まで(応募箱設置)

応募締め切り 令和3年12月26日(日)

・抽選は1月上旬に実施します。(当選者にはハガキにて通知いたします)

・商品の引き渡しは2月上旬ころ各店舗にて行います。

収入保険は様々なリスクから農業経営を守ります!

青色申告をしている農業者様がご加入できます

自然災害











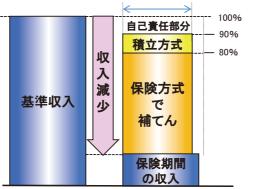


収入保険のポイント

- ・全ての農産物を対象に自然災害や価格低下のほか、**経営努力では避けられない収入減少**を補償します。
- ・基準収入の9割を下回った場合に、差額の 9割を上限に補填します。
- ・基準収入が1,000万円の場合、初年は掛捨保険料が11.1万円、積立金が22.5万円です。

加入申込期限…個人:12月末

法人:事業年度開始の1か月前



支払率(9割を上限として選択)

(注) 5年以上の青色申告実績がある方の場合

- 基準収入は過去5年間の平均収入を基本
- ・保険期間の営農計画も考慮して設定

お問い合わせ : NOSAI長野 上伊那支所 : 20265-73-2221

2年第一のプロースにしてい、栽培者大募集!!

契約栽培なのでたくさん採れば収入増!! 空いている畑がある方はぜひ!







☆新規の方でも簡単に取組むことができます。

- ★ 栽培指導はJAと契約先(カゴメ)で行います。
- ♣ 価格が事前に決まっています。 (1等品 50円/kg)
- ★出荷規格は簡単です。完熟もぎ取り1・2等品の区分けだけで、ほとんどが1等品出荷です。
- ☆ 出荷経費(運賃・箱代・手数料)はかかりません。
- ★ 所得は作付け面積10aあたり145,000円。(長野県経営指標より)
- ♣ 栽培期間:4月~9月。(収穫最盛期8月)
- ☆ 畝たて同時マルチャーの貸し出しも可能です。



裁培希望の方は、JA上伊那 各地区営農センター 米穀・野菜担当までご連絡をお願いします。

コマ栽培講習会のお知らせ

駒ヶ根市では、JA や地元の菓子店などが一体となり"ゴマ"の特産品化を進めています。 健康志向の高まりと共に国産ゴマの需要が 増大するなか、駒ヶ根産のゴマは色つやがよ く、香りが高いことから関東を中心に評判が高 まっています。安全安心な国産ゴマの需要は とどまるところがありません。

そこで、駒ヶ根市に限らず上伊那管内で生産者を募集しています。地元買取で安心な作物です。いつしょに栽培してみませんか?

日 時: 令和3年12月6日(月)10:00~

場 所: JA 上伊那本所 3 階 コスモス

その他: 事前申し込み不要です。 どなたでも参加可能です。

問い合わせ先: JA 上伊那営農経済部

南部営農センターまで

Tel. 0265-81-1105



information









生活用品

みそ・醤油等 各種調味料、豆炭等販売

まごころ宅配 新規ご入会キャンペーン実施中

マッサージ機等 国産・県産・無添加・低添加が基本です)





~小さな修繕から承ります~

- ●お部屋の模様替 (フローリング・クロス 等)
- ●水回り(台所・お風呂・洗面等)
- ●外回り(外壁・屋根・塗装等)

●エクステリア (テラス・ガレージ 等)



環境活動の取組み ゼロカーボン時代の必需品! 太陽熱温水器·太陽光発電 蓄電池等



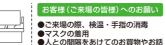


●業者・職員の健康チェック ●マスクの着用 ●対の投気、空間の確保 ●消毒液の設置

















くらしのセンター TEL 0265-76-1941 上伊那LPガスセンター TEL 0265-78-1165

農機伊那センター TEL 0265-78-8900

推進宣言の店



ひと工夫明日のしあわせ

家族の笑顔 ⑤

12月号・1月号のおすすめ!











































第1月冊付銀 毎日食べて

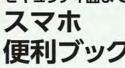
ずっと元気! とっておき 肉レシピ40

近年 問題場されている高齢者のタン パク質不足には、肉を控えず、バランス よく食べることがたいせつ。繰り返し作 りたくなる定番おかずやごはんもの、 ちょっと特別な日のメイン料理まで多 数掲載。鹿と猪のレシピも紹介します。



第2別冊付録

LINEの使い方から セキュリティ面まで



の人が使用するLINEについて、アプリのインストール から一連の使い方を紹介します。また、操作方法やセ キュリティ面で知っておきたいことをわかりやすく解説。 家の光YouTube動画の見方も紹介します。

12月号・1月号セット価格

1.949円(稅込)



364円お得な

※別冊付録・本誌記事のタイトル、内容は、変更することがあります。

■12月号(別冊付録2022年家計簿日記付)定価1,027円(税込)

● 1月号(別冊付録2冊付)定価922円(税込)

令和3年12月号~令和4年6月号まで

フか月購読をおすすめしています

◆ご注文やお問い合わせは

本所 総務課窓口(0265-72-6224) もしくは、各支所くらしの活動相談員まで!!

秋冬2021 ありがとう25周年 2021.10.1(金) - 2021.12.30(木)

おかげさまでJA上伊那は25周年。 感謝の気持ちを込め、25億の特別金利です!

窓口

金利上乗せ定期貯金

- ①年金受給契約者(予定者含む) 又は給与振込契約者(農産物代金含む)
- ②JAネットバンク契約者 又はLINE (JA上伊那JAバンク友だち)登録者
- (3)JAカード契約者又はJAローン契約者

①~3のうち、2つ以上の つ 二 /立 該当で店頭金利の

1年

JAネットバンクの

申込みはこちらから

- 販売対象 ▶ 預入期間
- ▶ 預入金額

の

- 中途解約について
- 20万円以上

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。

- ・お受取利息には20.315%(国税15.31<mark>5% 地</mark>方税5%)の税金が<mark>かかり</mark>ます。
- ・他商品との併用はできません。

個人の方の新規預入れ

・ATM・ネットバンクからの預入れはできません。 ・既に預入れいただいている定期貯金からの預替えは対象外とします。

JA ネットバンク

♦ そ

金利上乗せ定期貯金

JAネットバンクでの定期貯金の預入れは、

どなたも

- 販売対象 預入期間
- 預入金額

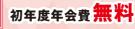
中途解約について

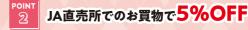
の

- 個人の方の新規預入れ 1年
- 10万円以上
- 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。
- ・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。 ・他商品との併用はできません。
- ・既に預入れいただいている定期貯金からの預替えは対象外とします。



「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。 JAカードは、A・コープをはじめ、





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!

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

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。 1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♪



29 3~53 2021 11月

訪問日チラシコーナー 訪問日チラシコーナー





他にも豊富にお買得品を取り揃えてお待ちしています。

※生産者持込みの為、売り切れの際はご容赦ください。



直売所3店舗共通ポイントカード始めました

あじーな

みはらしファーム とれたて市場

ファームテラス みのわ

2017-4 •/AJA上伊那 とれたて市場 営業時間 9:00~17:00

伊那市西箕輪3416-1 TEL 0265-74-1805 FAX 0265-74-1806

訪問日チラシコーナー 訪問日チラシコーナー





■お客様控え

商品名	金額 (税込)	ご購入個数	合計金額
001 だんらんパック (A)	11,000円	個	円
002 だんらんパック (B)	11,000円	個	F
003 函館ほろ酔いセット	8,880ฅ	個	P
004 北海道贅沢生ちらし	7,000円	個	P

お支払い金額合計

11月24日(水)

★お電話で注文後、注文承り書をお送り致します

※お届け日・お届け時間のご指定はできません。 ※天候等により到着日が遅れる場合がございます。 ※賞味期間は、製造から発送までの期間を考慮して表示しております。 ※食器・添え物は商品に含まれておりません。 ※写真の包装形態は変更になる場合もあります。

(ご注文はお電話でお願いします

0120-972-223 お問い合わせ くらしのセンター TEL 0265-76-1941

JAまごころ宅配

新規ご加入 信州牛プレゼントキャンペーン

<期間限定キャンペーン>

令和3年12月30日(木)まで

※ご加入後1ヵ月間のご利用が条件となります。



現在JAまごころ宅配では、JA事業をご利用いただいているお客様限定で、 「JAまごころ宅配新規加入キャンペーン」を実施しております。

今ならキャンペーン期間中に新規ご加入いただくと

「長野県産牛肉 (肩ロース) 500g」 をプレゼントさせていただいております。

『ご加入の際は る~らるを見た とお伝えください。』

※詳しくは、下記のくらしのセンターまでお問い合わせください

「食料品」「旧用品」」などをお届けする 便利なサービスです。

宅配は週1~2回です。



管理栄養士がバランス良く メニューを組み合わせて

おまかせコースで注文いらず



毎週2回、決めら れた曜日に食材を ご自宅までお届け します。

※お届け曜日は地区 により異なります。

管理栄養士がバランスを 考慮した宅配メニュー



管理栄養士がバ ランス良く組み合 わせた食材をお届 けする「おまかせ コース」が一番人気

こだわりの食材



生鮮食品は産地 にこだわり、加工 品は無添加・低添 加を基本にお届け します。

お問い合わせくらしのセンター 00.0120-972-223 TEL 0265-76-1941

❸ 3~53 2021 11月 |3~53| 2021 11月32

組合員の皆さまへ

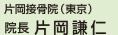
お悩みではありませんか?



グルコサミン& コンドロイチン

『グルコサミン&コンドロイチン』 は、食べるだけで痛みを楽にすると注目 されているグルコサミンがたっぷり。骨と骨の間のクッション役をする コンドロイチン、更に欧米ではそのパワーが人気のデビルズクロウ。 全て天然原料で作られた「グルコサミン&コンドロイチン」は 関節に 若さと元気を与えます。

わたしもお奨めします。



当院では本来の治療を基本に、加齢と共に起こりがちな 関節軟骨の減少や損傷による膝や腰などの痛みに悩む 患者には『グルコサミン&コンドロイチン』の併用を奨めることで、 その相乗効果ともいえる好結果を得ています。グルコ サミンやコンドロイチンが関節の痛みに有効であること は、欧米や日本でも専門家の報告があり、以前から感心 を持っていましたが、様々な商品がある中で、㈱フレスカ ーレの『グルコサミン&コンドロイチン』を選んだ理由は、商品や健 康知識に関する質問に対して明確な回答が出来る会社 であること、そしてグルコサミンなどの有効成分含有量 が多く、経済的であることからです。患者の状態には個 人差があるため一概に言えませんが、2~4ヶ月間ほど 継続することで、多くの方が日頃の痛みが軽減され、中 には私自身も驚くほどに長年の痛みが解消される方も います。私は自信を持って『グルコサミン&コンドロイチン』をお奨

FRESCARE

元刻心中古年

ブルコサミン コンドロイチン

高品質、高成分の天然素材4種の相乗パワー

1.600mg (カニ・エビ由来) ムコ多糖類の一種で、カ 殻のキチンに 含まれ 人体 存在し、軟骨細胞を形成 サナ軟骨抽出物 デビルズクロウ 400mg 80mg

(コンドロイチン含有) 結合組織に含まれるムコ多糖 類の一種で、その多くがサメの 軟骨を原材料としています。 関節、靱帯、腱などの弾力性、円 の植物で、ドイツ植物治 療薬指針にも掲載されて

(RE)

ヒアルロン酸 **16mg** (乳酸菌由来)

眼球、関節などに多く含 粘性 保水性が高いムコ

※上記の各成分数値は、8粒/1日分の含有成分量です。

ン的な役割を担っています。

こんな方にお勧め

- 歩行がつらい
- ●立ち座りがつらい
- ▶冷えると腰が痛む
- ●立ち仕事が多い
- ●正座がつらい

元気な中高年



ヒアルロン酸 デビルズクロウ

3ヶ月は必ずお試し下さい。

■グルコサミン加工食品 237.6g (332mg×**720**粒) GMP認証工場で原料段階から最終 製品に至まで徹底した品質管理の下に製造しています

■の日のエルック 1日に6~8粒を目安に水などでお召し上がりください。 食前食後、いつお召し上がりいただいてもかまいません。 2回~3回に分けて、お召し上がりいただいてもかまいません。

約3ヶ月分 で **9,975** 円 (税込) 消費税8% 738円 本体価格 9.237円

〈ご注文はお電話で〉

◆お申込み先

JA上伊那 くらしのセンター

0120-972-223 TEL 0265-76-1941

※ご注文・お問い合わせいただいた個人情報は、申込み商品の発送、代金決済、関連するアフターサービスの提供のみに利用します。

JA上伊那合併25周年記念七=

特別価格にてご提供いたします。

11月30日火



1ケース(750g×6個入) 風味そのまま!! 食べ頃仕込み味噌の 「減塩」です!! ●食べ頃仕込み味噌(赤・白)に 比べ塩分が20%カットされています。

3食べ頃仕込み味噌



通常価格(税込)4,730円を



4 食べ頃自仕込み味噌











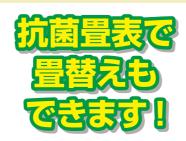
お問い合わせ ご注文はお電話で ……* お申し込みはお早めに *……

JA上伊那 くらしのセンター 0120-972-223 **20265-76-1941**

訪問日チラシコーナー

畳表はすべて

※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。

	畳 税 込 〕%)価格	表替え 組合員価格	新 畳 組合員価格		量表のい草 使用本数 /1畳当り	ここがポイント	
	福 K12	8,250 _P	13,200⊩	約	5,000本	居間や子供部屋向きです。	
般	亀 K11	10,890 _円	15,400 ⊨	約5,100本		耐久性、見栄えにすぐれたお買得品!	
的な	鶴 K9 12,540円 17		17,050 ⊨	約5,300本		縦糸は麻を使用。ぎっしりと、い草の目の つまった畳表を使用しています!	
畳表	竹 K7	14,740 ⊨	20,900⊨	20円 約5,70		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。 ************************************	
表	上級 K5	18,040 _H	24,860 _H	約(6,300本	美しさ、耐久性、価格のパランスのとれたJAお勧め 商品です。最高級豊麦。ひのさやか、を使用!	
極	特 K4	20,240	28,050⊓	ひの	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!	
围	特上 K3	22,000 _円	<i>₽</i>	約6,800本	耐久性、見栄えとも最高級!こだわりの 約		
畳	特選 K2	26,400 _円	35,200 _円	品種で	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!	
裹	超特選 1	29,700⊩	42,900 _H	製織	約7,300本	究極の逸品!超最高級畳表 "ひのさらさ"を使用!	
基	抗菌	20,240	28,050⊓			した細菌の増殖を抑制します。(抗菌SIAAマーク取得商材) つけではありません。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。

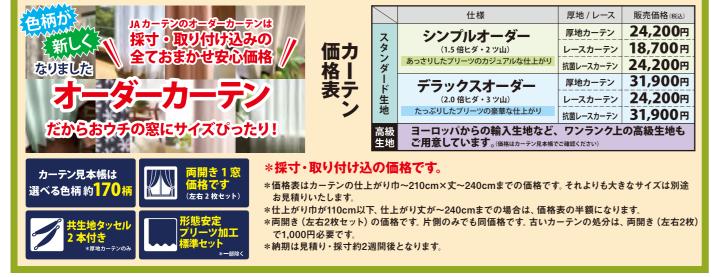
裏返し (半畳含む)

●乾燥のみ2,750円

●表替同時 1,430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(組合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。
- ●各商品は、地域と枚数により諸経費が必要となる場合が

※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。



JA上伊那 くらしのセンター 図 0120-972-223 TEL 0265-76-1941

(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!

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!!















●カギがかけられるので、防犯対策にも!

お問い合わせは

くらしのセンター JA 上伊那

508 0120-972-223 0265-76-1941

林修先生と学ぶ「国消国産」講座



増加する世界の人口

将来にわたって食料の安定確保のために



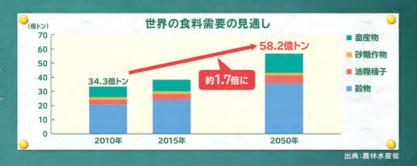
世界では人口が増え続けている

今世界には、約78億人*が生活していますが、この人口はさらに増え続け、2050年には97億人まで増加する見通しです。2010年からの40年間で、世界の人口は約1.4倍にもなるということです。人口の増加が予測される地域の大部分はアフリカとアジアの開発途上国です。飢餓問題が解決していない地域で、これ以上人口が増加すると、食料不足や栄養不足がさらに進んでしまうことが危惧されます。
**国港人口基金で世界人口白書2020」より



人口増加にともない食料需要も増大、食料供給の観点でリスク増大

2010年から2050年までの40年間で、世界が必要とする食料は、約1.7倍に増加すると予測されています。これまでは、品種改良や化学肥料の普及、農業の機械化などによって、主に単収を伸ばすことで農業生産の増加を可能としてきました。今後、世界は食料の増産、食料供給の観点で大きなリスクを把えています。



だから今!

「国消国産」で、世界の食料供給に安定を

日本が国内生産を増やさずに、食料を海外に依存し続けたらどうなるか。安易に途上国から輸入をすることで、その国の食料を奪う可能性はないのか。一方で、日本は将来にわたって、海外から食料を輸入し続けられるのか。世界の食料の安定確保のために、私たちができること。それは、「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、まずは自国の食料自給率を向上させていくことが何より大切です。

- 世界の人口は開発途上国を中心に増加
- 🕗 人口増加にともない食料需要も増大、食料供給の観点で大きなリスク
- ⑤「国消国産」で、世界の食料の安定確保に貢献を





耕そう、大地と地域のみらい。 🍌 JAグループ

以力念。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、お客様がお買い求め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

11月15日(月) 南箕輪支所 12月 6日(月) 箕輪町支所 12月 8日(水) 駒ヶ根東支所 12月 9日(木) 駒ヶ根東支所 12月10日(金) 旧東伊那支所 12月14日(火) 伊那支所 12月15日(水) 西箕輪支所 12月16日(木) 美篶手良支所

午前9:30~お昼12:30まで 《生活総合展示会》午前9:00~午後4:00まで

11月19日(金)

☆/ 〉 くらしのセンタ-

※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 ジャンまわいめがね

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 <u>080-6356-2473</u>

? 頭の体操? 2

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) 9 テ列 (9 列)、3 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			2					1	
		1		3					
					6			7	
	7					2			9
			6				3		
	8			5					4
		3			4				
						1		6	
		5					2		
'									

Q2		2			8			7	
			9				4		
				6					3
	8		3			9			
		1						2	
				4			1		6
	6					7			
			4				2		
		9			1			8	

答えは今月号の 41 ページ 『今月のる~ら~さん』 のコーナーにあるよ。

と思って い景色で、 もんた。

たように流れた でした。今年は でした。今年は

2』まで2人元気でい年結婚45年目の最高のれ落ちる優雅な姿はまてきました。絶壁から

いの素ら

たいな たいな を

勇成 数 3

え揮いと

+は 『サフ なところで

イね

まで」

白

イット 系の

イヤ婚式」というらしいでは、行ってみましたがとてたい。行ってみましたがとてたいとでいいていたがとてたがなかった。

いですね。これですね。これですね。これですね。これですね。これですね。これでする。これでする。これでする。これでする。これでする。これでする。これでする。これでする。これでする。これでする。これでする

45 的 イ

焼いて食べました。 り堪能されたんですね。私り堪能されたんですね。私

はんに、もう半分は整ね。私も今年は1本いめ、おいしい松茸をたり根市・PN・H・I

贅沢にだっぷん

かなか踏み込めせたなくてもないできるようにないできるようにないてもれば使います。

まる も も も り て N

せん…。 N 買い物はA・コープa のでしまうのが怖いので りましたね。そのうち、現 りましたね。そのうち、現 りましたね。そのうち、現

のう、ホプ

な?金済ん

たね。 を、もう少り をしました。

しくいただきました。今年は豊作で少し早く届けば…と思いましたが、した。その夜に、親せきから松茸がはんにしようと思いきって高価な買

し何届い

なくてはね。 得です。便な 人でしまう。

便利といっても使いすぎたっので便利です。現金入力機の前ています。現金入力機の前ープの9月からのスマホ沖

かかり、決済、

いようにし もついてお の段階で済

しろいかもしれませる。 東京オリンパの第2月曜日にかの第2月曜日にかられる記念日でそのいろんな記念日がいろんな記念日がいるんな記念日がいるんな記念日がいる。 のほ月昭日か10和 ŧ

に日生ま のマそれ 私は少しれの私に

の私には体育祭ならぬ体育の日はでいるいろな記念日が設定されていいろいろな記念日が設定されていいろいろな記念日が設定されていいろいろな記念日が設定されていれた祝日だそうですが、今は10月になり、昨年には名称も『スポープカっています。調べてみると毎日になり、昨年には名称も『スポープがあって意外な発見がある…かその日のおかずを決めるのもおもれませんね。

い乱が0来に ま舞家Mmま植すしののしえ て庭道たた いでの いでの。『ま多りはフ すいをる す。幸せを運ぶ蝶。毎い日は6頭の『アサギを飛んでくるそうでするばる台湾から海を渡ってするいのです。 が その かっこう 一保子さ 毎ギすって渡り

いる蜜ん

Q1 46 2 9 5 7 8 1 3 9 1 7 3 2 8 5 4 6 3 8 5 1 6 4 9 7 2 4 3 6 8 2 1 5 9 5|2|6|4|1|9|3|8|7 8 9 1 5 7 3 6 2 |3|8|2|4|5|7|9|1 7 9 8 3 1 4 6 5 4796238

答え

頭の体操の答え Q 2

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

答え 10

幸

, まな

感じました。 したが、今年のなる り体重が増えたる

お新の

腹いっぱいで少々の

い食べれ

生おッ

まさに

あってごは あ

ですしね。ですね。

ことでしょう

うのん

なかむっ

の

おさ

表紙紹介【眺め良く、はかどるよ!】



撮影者:野村倫直さん(松本市) 撮影地:伊那市西箕輪

1のポッ しました。支所祭の展示を見れる際にはぜひ足を運んでみてくなどはもちろん、なってきたので防寒対策もで、なってきたのであます。お近くで開催される際にはぜひ足を運んでみてくるい。マスクなどはもちろん、なってきたので防寒対策もで、(上條型・ 「集荷の手伝い」のに乗ってきたのであます。10、 「集荷の手伝い」のに乗ってきたのではあります。お近くで開催される際にはぜひ足を運んでみてくるい。マスクなどはもちろん、なってきたので防寒対策もで、(上條型・ 「上條型・ 」」 「上條型・ 「上 ▼今年の稲作も大詰め。10月の上旬には個袋集荷の手伝いに行きました。トラックに乗って農家さんのもとへ行き、個袋をベルトコンベアに乗せるのが私の仕事です。イー2軒目までは余裕の表情で積んでいた私でしたが、3軒目からはどんどんと手に力が入らなくなる始末。えっちらおっちらと運び、る始末。えっちらおっちらと運び、る始末。えっちらおっちらとでした。ことを改めて痛感した1日でした…さを改めて痛感した1日でした…

9月 クロスワードパズル当選者

JA上伊那本所 る~らる編集係

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。

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。

正解 マスカット(応募138通) JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

A・コープなどで使える『JAまごころ商品券』

井内典子 矢島ゆか里 降旗芳江 森一義 六波羅広美 伊藤光秀 久保田逸巳 片桐ふじ子 井山キヨ子 木下早苗

●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

※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからもどうぞ。

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

商•品•紹•介





エーコープ だし入りみそ 750g 本体価格 279円 (参考税込価格 301円)

今月のおすすめエーコープマーク品は、『だし入りみそ 750 g』をご紹介します。 安全・安心・高品質を提唱した商品で、国産米を使用した信州みそに『かつおと昆布のだし』を加 えたお手軽なおいしいみそです。みそとだしのバランスのよい味をお楽しみください。保存は直射日 光をさけ、涼しい場所に保管してください。夏場などは高温で保存するとみその色が濃くなることが ありますが、品質に問題はありません。冷蔵庫で保管すると着色現象を抑制することができます。

~おすすめポイント~

かつお・昆布だしの香りが効いています。みそ汁に使うときは沸騰させないようにするのがポイント。沸騰させるのはみそを 入れる直前までです。90 度以上になるとみその風味が強くなってしまうことに関係しています。みそ の香りは長い時間加熱すると抜けてしまいますし、65度を超えると旨みの成分が出なくなってしまい ます。具材が煮えたらみそを入れますが、必ず溶いて入れましょう。決してそのままみそを入れないよ うにしてください。みそを入れるタイミングは、だしが沸騰し、具に火が通ったら一度火を止めたあと です。沸騰を沈めたらみそを溶き入れ煮立たせないように注意しながら火を入れます。

【長野県A・コープからのお知らせ】

A・コープでは11月13日(土)・14日(日)と11月27日(土)・28日(日)に上伊那地区5店舗合 同によります【越冬野菜市】を開催します。当日は友の会会員様ポイント2倍と店頭農産物販売 を実施します。また、11月19日(金)~21日(日)は【信州食材を食べて応援!秋の信州農畜産物 フェスタ】を開催します。期間中は生産者直売コーナーのポイント2倍をはじめ、旬の農産物、 人気の信州プレミアム牛・信州アルプス牛・信州ポーク・信州福味鶏を販売してまいります。 温かいメニューが恋しくなる季節、おいしいお鍋材料を豊富に取り揃えて皆さまのお越しをお 待ちしております。



A·コープこまがね店 白坂 桜さん

生活店舗 ファミリーマートJA各店

●伊那中央店 ●美すず店

●こまがね店 ●宮田店

A・コープ店

※一部取り扱いがない店舗があります

●西箕輪店

●平出店 ●こまがね店 ●いな店 ●いな竜東店

●中川店

●小野たのめ店 ●大芝高原店

●伊北インター店 ●いいじま店

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

み

●七久保店

①別名は甘藷 (かんしょ)。大学 芋の材料です ②せき止めに良いといわれるバラ

●締め切り 11月30日(火)

●当選は2022年1月号で発表します。

●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291

ヨコのカギ

科の果実

③エックスとゼットの間

④----はあざなえる縄のごとし ⑥酢、しょうゆ、みりんを合わせ

て作ります ⑧おでこに手を当てて測ることも ⑩搾り汁から黒糖が作られます

12海の――、山の――をふんだん に使ったごちそう

(4)プレゼントに掛けて結びます 16東の空が明るくなってくるころ 18さなぎや幼虫から成虫になるこ

タテのカギ

●東伊那店

①メダカもタイもサメもこれ ③みそ汁によく入れる海藻といえば ⑤水面に糸を垂らして楽しみます

⑥紙幣や硬貨を入れます ⑦鶴は千年、亀は一

> ⑨バナナの木は、本当は木でなくて ――なのだとか

⑪鳥が羽ばたかるもの ③林より木が1本多い

15葉が黄色く色づく街路樹 ⑪---がびょうぶに上手に---の絵

を描いた 19だんだん深まって冬に向かいます

2011月3日は――の日。国民の祝 日です ②画家・ムンクの代表的な作品

1.000円分をプレゼント!

正解者の中から抽選で10名様に

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

右の二次元コード ご応募できます。











*令和3年4月~8月の医療共済の新契約(JA共済連調へ

メディフルが人気の理由は…

医療共済"メディフル"は 日帰り入院からまとまった一時金を受け取れます

入院の短期化や、通院・在宅治療が増えている中、まとまった一時金で入院前後の費用もしっかりとサポートします!



※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。



新型コロナウイルス感染症で、入院または宿泊施設、 自宅療養でも一時金を受け取れます

新型コロナウイルス感染症のお取扱い

新型コロナウイルス感染症※2の被患により、入院された場合、「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象 となります。※3 (医療機関等の事情により、宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合も、所定の証明書をご

提出いただくことで入院共済金のお支払対象としてお取扱いします。※3)

※2 新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。
※3 ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

例えば、メディフルなら

日帰り入院でも※1

一時金 (治療共済金) 新型コロナウイルスで

どかへんと
受け取れる!

(治療共済金)

※ 医療共済における治療共済金(一時金)30万円を選択された場合。

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・約数1を必ずご覧ください。





●編集発行人/御子柴茂樹 ●発行所/上伊那農業協同組合 〒396-8510 長野県伊那市狐島 4291 TEL.0265-72-6110 ●印刷所/龍共印刷株式会社