『みんなのために　あなたといっしょに』

るーらる RURAL

12
Vol.307
2021 December
JA上伊那
JA上伊那HP

今月の特集

特集1　JAまつり代替企画・支所独自企画

特集2　支所運営委員会のご意見とJAの回答

注目　自己改革の実践状況

8～9ページをご覧ください。

雪を纏った中央アルプス（広報撮影　撮影地：中川村）

上伊那唯一のマイタケ農家！

出荷を控えたマイタケと伊藤さん

伊那市西春近の伊藤潔さんは上伊那で唯一のマイタケ農家だ。マイタケは施設で栽培されているため年間通して出荷されているが、秋の野生キノコが採れる時期から、冬の鍋がおいしい時期が最盛期となる。現在は、家族を含めた8人で栽培しており、1日約1000本、年間約20トンを出荷している。

自分にしかできない仕事

ほかの人が栽培しないような珍しい品目に挑戦したいと、農家だった父親から誘われ、マイタケ栽培を始めた伊藤さん。当時務めていた職場を退職し21年前に就農した。独立して農業を始めたことで経営から機械の修理など、すべてを自分で行うようになり大変さもあるが、やりがいにもなっているという。また、お客さんから「おいしかったよ」「もっと出してほしい」など、声を聞くことができるのも栽培していてよかったと思えるところだと話した。伊藤さんは「始めた当時は栽培している人がいなかったため、チャレンジだと思った。今では生産者が少ないからこそ、自分にしかできない仕事だと感じる」と力強く話した。

おいしさを届ける

マイタケは種菌を植えつけてから収穫まで約35日間と栽培期間が短い。収穫までは成長過程に合わせて、約25℃の培養室、約20℃の芽出し室、約17℃の栽培室と3つの部屋を移動させ、季節の気温変化をつくり出しながら栽培。マイタケは温度や湿度の調節が難しく、1℃の違いや10％の違いで収穫量も大きく変わってくるため、状態を保つようこまめに点検することを心がけているという。伊藤さんは「自分で失敗の原因を考え、試行錯誤することが大変だった。これからも皆さんに喜んでもらえるよう、おいしいマイタケをたくさん出荷していけたら」と意気込んだ。

培養中のマイタケ

35日後にはこんなに大きくなります

苦労を乗り越えて

地元にも多くのマイタケを出荷している伊藤さん。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で小中学校が休校となったことにより、学校給食分の注文が1度すべてキャンセルとなった。また、例年行われていた高遠さくら祭りなどのイベントも中止となったため、地元観光地からの注文もなくなり、昨年の売り上げは1割ほど減少。今年も影響が続いているという。現在はコロナが落ち着いてきたこともあり需要が戻りつつあるため、これからに期待が高まる。伊藤さんは「地元で使ってくれることが1番ありがたい。消費が持ち直してみんなでがんばっていける状況になってくれればうれしい」と笑顔を見せた。

農家さん訪問

PC・スマホで見られる！

『農業に夢中！！』の内容を、JA上伊那の広報番組る～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 上伊那る～らるコミュニティ　検索

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

二次元コードから簡単アクセス！

やまなみ

『ぶどう三姉妹®』と『りんご三兄弟』

営農経済担当常務
白鳥　健一

長野県育成のぶどう『クイーンルージュ®』が今年デビューしました。

これにより、種なしで皮ごと食べられるぶどうは、緑系の『シャインマスカット』と黒系の『ナガノパープル』そして赤系の『クイーンルージュ®』の３色がそろい県と全農長野では、『ぶどう三姉妹®』として売り出しました。

『クイーンルージュ®』は糖度が 20 ～ 21 度と３品種の中でも特に高く、女王級の甘さとアピールしています。高級ぶどうとして、今後人気が高まることが期待されています。

現在は長野県の商標登録により県内でしか栽培できず上伊那でも栽培が始まっています。来年以降は地元産が食べられるようになりますので、ご期待ください。

『りんご三兄弟』は、すでに広く販売されている長野県育成のオリジナル３品種です。特徴として『秋映（あきばえ）』は、濃い赤色で少し酸味が強く、肉質は硬く、シャキッとしています。『シナノスイート』は、甘みたっぷり、酸味が少なめでジューシーです。『シナノゴールド』は、黄色で酸味と甘みのバランスが良く、爽やかな風味で貯蔵性に優れます。３品種とも上伊那管内で栽培され販売しています。

『ぶどう三姉妹®』『りんご三兄弟』は、どの品種も個性的でおいしいと評判です。来年はぜひ食べ比べて楽しんでいただきたいと思います。

クイーンルージュ®（写真中央）

CONTENTS

December 2021　Vol.307

農業に夢中!!　上伊那唯一のマイタケ栽培農家！　伊那市西春近 伊藤 潔さん ……… 2
特集 特集1 JAまつり代替企画・支所独自企画 ……… 4
特集2 支所運営委員会のご意見とJAの回答 …… 6
Topics & Event　大きい玉ねぎが収穫できますように 『野底野菜の会』園児と玉ねぎ植えつけ …… 10
そやっちの あぐりスクール体験記 ……… 14
我が家のげんキッズ！ 今も輝いて… ……… 16
ALL GREEN　ロープの種類と基本の結び方 梅の剪定方法 ……… 18
なくてはならないJAへの道 ……… 20
エンジョイ ライフ　里芋 あれこれ －母から私、そして子や孫につないで－ … 22
商品紹介　エーコープ しょうがくず湯 ……… 34

JAまつり代替企画・支所独自企画

ＪＡ上伊那まつり
（令和元年度）

昨年に引き続き『ＪＡまつり』、『支所祭』は中止とさせていただきました。ですが、昨年から『ＪＡまつり』が『おもてなし便』などへ、さらに今年は『支所祭』が『支所独自企画』として形を変えて開催しました。

〈 JAまつり代替企画『おもてなし便』 〉

昨年の『おもてなし便』

農畜産物の販売を使命とするＪＡ上伊那として、これまでにない形の農畜産物の販売でした。県内外の往来が慎重になるなか、親せきや友人に上伊那の農畜産物を送ることで交流を図るとともに、消費の輪を広げようと企画しました。自分へのご褒美として注文された方もいました。

今年は『おもてなし便 in オータム』として実施しました。11月30日までの注文で上伊那産の新米こしひかり『今ずり米』や信州アルプス牛、ＪＡ上伊那のプライベートブランド『伊那華の』シリーズ、上伊那の地酒の４つのコースで実施しました。

現在は、各地へ順次発送中です。おたのしみに！！

〈 支所独自企画 〉

各支所で行われたイベントの一部を紹介します。

伊那支所

福袋を渡す様子

南箕輪支所

村の特栽米である金芽米『風の村米だより』のＰＲ

辰野支所

営農組合や青壮年部による販売

美篶手良支所

店頭で農産物やお菓子を販売

飯島支所

ＪＡ・町・商工会が合同で開催。ドライブスルーの予約販売

箕輪町支所

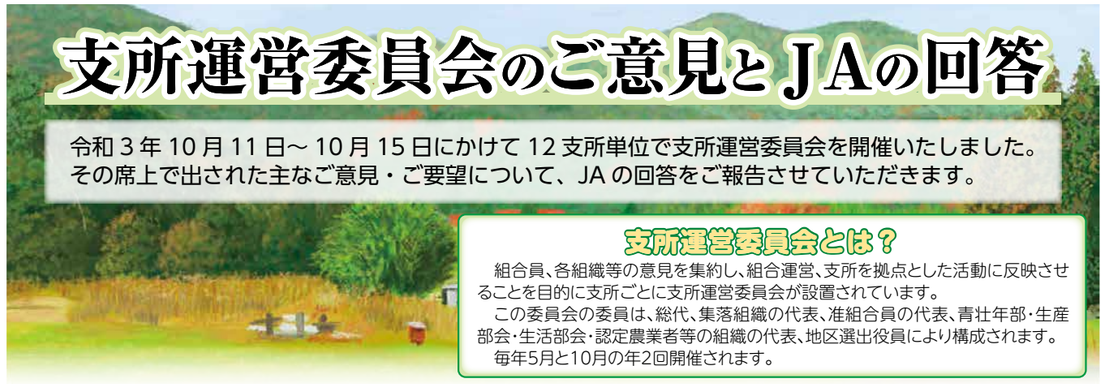
合併２５周年にちなみ、越冬野菜やリンゴなどを販売

ほかにも支所独自でさまざまなイベントを行いました。また、生活部会の作品展や総合ポイント交換なども行われました。

総合ポイント交換
（中川支所）

生活部会南部地区
『はなみずき展』

ご協力・ご来場いただいた皆さまありがとうございました。これからもJA 上伊那をよろしくお願いします。



支所運営委員会のご意見とJAの回答

令和３年10月11日～10月15日にかけて12支所単位で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。

支所運営委員会の様子

IT化・Web対応について

Q Webを使って処理することが増えている。さらにパソコンを使っていろいろできるようになってほしい。営農指導のIT化についても3ヵ年と言わず、今からでもスマートフォンで受信できる情報発信をしてほしい。

A

【営農経済部】

政府のデジタル庁創設もあり、今後はあらゆる分野のデジタル化や技術革新が加速化することが予想されます。営農指導や購買店舗でのIT化をできるだけ早く進め、営農指導の高度化、ネット上での商品販売、適時な情報発信など『すぐにつながる体制』を構築してまいります。

【金融部】

金融部門においては、口座開設（当座性・定期性）から、振込、口座状況確認など、Web（JAネットバンク）による取り引きができるようになっており、ローンについてもWeb（JAネットローン）による仮審査申込も簡単にできるようになっています。また、当JA独自のLINEアカウントにより随時金融情報を発信しております。

今後もさらなるサービスの拡大を図ってまいりますので、皆さまのご利用をお待ちしております。

【共済部】

JA共済では今年度よりスマートフォンやパソコンで契約内容を確認したり、事故の際に連絡をスムーズに行える共済Webマイページや共済アプリの普及を行っています。今後活用範囲を広げて、さらに利便性の良い機能をめざしています。ご登録とともにぜひご活用ください。

営農関係

Q 『10年後のめざす姿』は夢と希望にあふれている姿であるが、本当にできるのか。農業の担い手があっての将来像である。担い手、後継者不足の課題も計画的に考えていかなければいけないのではないか。

A 生命の根源である『食と農を守ること』、『次世代に持続可能な上伊那農業をつなぐこと』はJAの使命であり、JA上伊那は新時代に向け『なくてはならないJA』となることをめざしています。将来的な働き手の不足は農業分野のみならず、すべての産業にとって深刻な課題であり、農業では高齢化と後継者不足がより深刻化していくことが予想されます。JA上伊那としては『農業をつなぐ』、『地域や景観をつなぐ』、『次世代につなぐ』といったように『つなぐ』をキーワードに『10年後のめざす姿』が実現できるよう努めてまいります。

Q 『担い手ニーズへの対応』とあるが、大規模農家と農業法人がうまく共存できるような対応を望む。

A 今後も日本の人口減少は進行し、集落営農組織や大規模農家だけでは農地と農業を守ることができない地域が多いことが予想されています。政府の政策でも、多様な担い手を『人・農地プラン』に位置づけて支援を強化する方向性が示されています。地域資源や環境を守り、未来につながる農業・農村を実現するためには、専業農業者、認定農業者、集落営農組織、安定兼業農家のほか、女性農業者、自給的農家などすべての農業者が支えあい、それぞれに役割を果たしていくことが必要です。JAとしても多様な担い手を支える取り組みを進めてまいります。

Q オーガニック農産物の推進に賛成する。指導体制や市町村との連携を行い、早急に計画を立てて進めてほしい。

A 国はみどりの食料システム戦略を策定し、環境負荷軽減のイノベーションを推進しています。『化学農薬使用量の50％低減』、『化学肥料の使用量30％低減』などをめざす姿として掲げており、世界的な潮流の中でこの動きは進んでいくと考えられます。今後は有機農産物・加工品がさらに着目されることが予想されますので、JAとしても研究を進めていくとともに、生産効率や労働力に見合った販売価格が形成されるよう働きかけを行ってまいります。

資材関係

Q 量販店はスマートフォンでのポイントカード提示が当たり前であり、資材店利用者カードについても同様の取り扱いとしていただきたい。

A 現状、長野県のJA資材店では統一で同じシステムを使用しており、県全体でシステムコストの抑制を図っています。また、県統一の購買システムは、会計システムや金融システムなどにも自動連動するようになっており、JA上伊那独自でのシステム開発は莫大な投資が必要になることや、ほかのシステムとの連携ができなくなることもあって大変難しいのが実情です。現在、購買システムについて新システムの開発が進められておりますので、県域での会議の場でQRコード決済などについても要請してまいります。

Q 資材価格の高騰により手取りの減少が懸念される。米価の下落、資材価格の上昇、燃料価格の上昇と三重苦。資材価格の上昇を最小限に食い止めていただきたい。

A コロナ禍からの世界的な経済回復に伴う原油高や、穀物価格の値上がりを受けた需要の増加に伴う原材料の値上がりにより、資材価格が値上がりしています。コロナ禍による消費減退の影響が残る中、農家は生産物価格への転嫁が難しく苦しい状況が続いています。

JAとして資材価格の抑制に最大限務めていくとともに、関係団体と協調して農政運動を展開し、国や県などに対して支援策などを要請してまいります。

米穀施設再編について

Q 今後、米の消費量が減少することが予想されるが、再編は本当に必要か。再編後の施設は、現状の処理量を確保していくことができるか。

A 米の消費量は減少が予想されており、施設の運営には多くの方に今まで以上に利用していただく必要があります。JAとして水田のフル活用をめざした水田活用米穀の推進、他JAからの受け入れ、個袋出荷から施設利用への切り替えなどの集荷対策に取り組んでまいります。米穀施設の再編を行わない場合、老朽化した施設の修繕などに莫大な投資が必要となり、米穀施設の運営を継続することが困難となります。

Q 米穀施設再編後も赤字は続くのか。黒字となるのか。今後の見込みは？

A 米穀施設再編後の経営収支については、数通りのシミュレーションを行っていますが、これから投資内容、運営方法、利用料金などについてさらに検討を進め、詳細な試算を行います。検討や作業が進んだ段階で順次お示しさせていただきます。

Q 良い米は売れる。『今ずり米』で努力しているが、それだけでは『かみいな米』は残れない。コシヒカリに代わる新しい品種が必要。

A 米穀施設で調製した品質・規格の統一された『かみいな米』は販売先から高い評価を受けています。一方で将来的なことを考えて、新しい品種の導入試験も継続的に行っております。『風さやか』も試験の中から導入された品種であり、今後も有用な品種については導入してまいります。

金融関係

Q 農業に関する融資が少なくないか？JAなら住宅ローンや自動車ローンより、農業融資にもっと力を入れるべき。農業融資の貸出基準の見直しを行い、簡単に融資できるようにするべき。

A 住宅ローンなど生活関連資金と農業資金（事業資金）との需要の差によりますが、組合員の皆さまに農業融資をご利用いただけるよう恒常的に金融部門職員が担い手農業者へ訪問し、提案活動も実施しております。

貸出基準については農業近代化資金等制度資金また、JA統一ローンなどによる基準がありますので当JA独自に見直しはできかねますが、手続きなどわかりやすい対応に努めてまいります。

総務関係

Q ポイント交換して『まごころ商品券』をもらっても近くに使える施設がないため、キャッシュバックにしてもらいたい。

A ご要望として承りますが、（株）グレース運営のファミリーマートJA店、（株）オートパル上伊那（給油所・整備工場）でも使用できますので、ご利用をお願いいたします。

この他にも多くの貴重なご意見をいただきありがとうございました。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。

特設

未来へ 改革を加速

令和３年度 中間報告

みんなのために あなたといっしょに

自己改革の実践状況

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

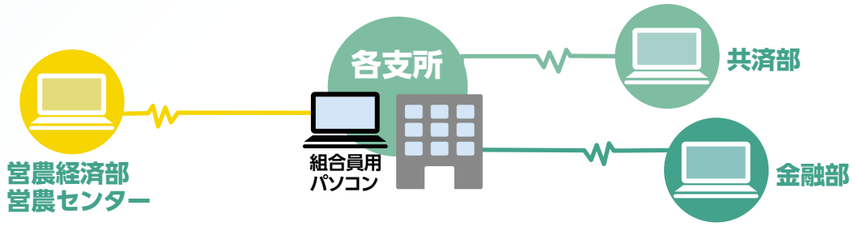
JA上伊那は「あってよかったJA上伊那」ではなく「なくてはならないJA上伊那」として皆さまから愛され支持されるJAであり続けるため、将来を見据えた未来を拓く自己改革に取り組んでいます。

利便性向上に向けた取り組み

オンライン窓口スタート

令和3年4月から共済の体制が変更になったことに伴い、各支所にWEBを利用した相談窓口を設置しました。

支所に設置した組合員用パソコンで本所の共済、金融や営農センターなど部門ごとの専門部署に接続し相談することができます。



WEB取引の拡大

各部門では利便性向上のためにWEBによる契約情報の照会やお取引を充実させています。

共済Webマイページ

忘れがちな共済契約内容。共済Webマイページを利用すればスマートフォンやパソコンからいつでもご自身の契約をご確認いただけます。

JAネットバンク

ネットバンクを利用しての残高照会はもちろん定期貯金の契約・解約、振込、ローンの一部繰上返済など支所の窓口に来店せずにさまざまなお取引が可能です。さらには、家計簿を作成してくれるサービスも提供しています。

JAバンクアプリ

スマートフォンで簡単に残高や明細をチェックすることができます。JAネットバンクへ手軽にアクセスすることが可能です。

業務効率化の取り組み

契約管理センター業務開始

共済部門では契約管理センターを新設し、支所で行っていた業務の一部を集中させました。これにより業務効率の向上によるコストの削減と支所業務の軽減により提案活動の充実を図ることができます。

自動車共済に関わるご連絡の一部は支所から契約管理センターに変更になりました。

支所業務の一部を集約

JA上伊那共済部

【上伊那】JA上伊那共済部は4月上旬、伊那市のJA本所に契約管理センターを新設した。これまで各支所が担当していた共済業務の一部を同センターに集約し、より一層のサービス向上を目指す。

同センターの設置は、JA3カ年計画の機構改革の一環。職員9人を配置し、自動車共済契約者への免許情報の確認や期日の案内、保障内容の確認業務、長期共済契約者への掛け金入金情報の連絡などを行う。また、利用者に最適なアドバイスができるよう、支所の担当者やライフアドバイザー（LA）へ意向に沿った情報提供なども行う。

同センターの田畑雅士センター長は「『困る人をつくらない』が共済部のスローガン。連携を密にとり、支所、利用者両方を支えられる仕事をしていきたい」と話した。

パソコンに向かい、業務に励む職員

2021.4.17　日本農業新聞10頁

農業所得増大への取り組み

ファームテラスみのわ オープン

農業所得増大のための取り組みとして令和3年4月に箕輪町に農産物直売所「ファームテラスみのわ」を新規オープンしました。

出荷登録者も増え、多くの皆さまに出荷をいただいています。また、上伊那果実選果場との連携により新鮮な果実を販売しています。

今後も魅力的な売り場、出荷体制につとめ上伊那地域の地産地消に貢献していきます。

ファームテラスみのわLINE

利用者還元企画として直売３店舗共通のポイントカードの取り扱いをスタートしました。
30ポイント貯まると300円としてご利用いただけます。
さらにJAカードによるお支払いでお買い上げ代金の5%が割引になります。

▶ 伊那北高校フィールドワーク実施
農業コースにはJA青壮年部が対応

JA青壮年部は11月10日、伊那北高校１年生41人へフィールドワークの対応を行いました。『地域から学ぶこと』を目的に伊那北高校が企画し、コースごと学びを深めました。農業コースでは、JA農産物直売所ファーマーズあじ～なや(株)JA菜園を訪れ、地産地消や大規模農業の特徴を実際に見学しながら学習。見学後の座学では農業の現状や食料自給率低下などを学びました。その後、農業のためにできることをグループごと話し合うなど、農業について考える良い機会となりました。

農業について意見を出し合う生徒ら

営農指導員の仕事について話す小出係長

▶ JAの事業や生き方について熱弁
『伊那市中学生キャリアフェス2021』開催

伊那市教育委員会やJAなどが、『地域を知り』、『地域の人とふれあい』、『地域の未来を考える』ことで、市への愛着を深め、市を支える人材を育成しようと、11月11日に『伊那市中学生キャリアフェス2021』を開きました。エレコム・ロジテックアリーナを拠点に63の企業・団体と市内の各中学校２年生(約650人)をリモートでつなぎ、交流を図りました。JAは伊那市狐島の本所から配信。営農経済部園芸課の小出順誠係長が営農指導員の仕事や社会人に必要なことなどを生徒に伝えました。

▶ JA野菜部会『長芋出荷会議』を開く
今後に向けて試験品種との違いも確認

JA野菜部会は管内２会場で『長芋出荷会議』を開きました。11月11日、中川資材店で行われた会議では、営農指導員から出荷要領などの説明があり、生産者はメモを取りながら話に耳を傾けました。その後、今年から新たに試験栽培している品種『ねばり芋』を確認。生産者は持ち寄った従来の品種と『ねばり芋』の見た目やすりおろした際の粘りの違いを確かめました。指導員は「生産者が少しでも作業しやすくなるよう試験栽培していきたい」と話しました。

従来の品種と『ねばり芋』を比較する生産者ら

賞状を受け取る宮坂さん

▶ 御子柴組合長が1人ひとりに賞状を手渡す
『JA上伊那フォトコンテスト2021』表彰式

JAは11月12日に『JA上伊那フォトコンテスト2021』の表彰式を開きました。入賞者27人のうち18人が出席し、御子柴茂樹組合長が１人ひとりに賞状を手渡しました。最優秀賞となるJA上伊那組合長賞は小川正さんが受賞しました。また、初応募で優秀賞を受賞した宮坂大樹さんは、受賞者代表あいさつで撮影時を振り返り「大切な家族と畑仕事をしているときに撮影した何気ない１枚が、かわいく撮れたので応募した。とてもうれしい」と笑顔で話しました。

玉ねぎの苗を植える園児たち

▶ 大きい玉ねぎが収穫できますように
『野底野菜の会』園児と玉ねぎ植えつけ

伊那市野底の農家でつくる『野底野菜の会』は10月29日に伊那北保育園年中組の園児と玉ねぎの植えつけを行いました。『野底野菜の会』は平成20年に地元の安全安心な農産物を食べてもらおうと有志が集まり発足した会です。10人ほどいた有志も現在は４人となってしまいましたが、会長の平澤睦弘さんは「体が動く限り園児の笑顔のためにがんばりたい」と話します。この日植えた苗は、園児たちが年長になる来年の夏に収穫します。園児たちは「大きくなりますように」とお祈りしました。

▶ 地元を歩いて健康づくり
生活部会東部支所『ノルディックウォーキング教室』

JA生活部会東部支所は11月４日に『ノルディックウォーキング教室』を開きました。健康と仲間づくりを目的に毎年開催しています。この日は11人が参加。インストラクターの田口正彦さんから歩き方や効果について説明があったのち、西高遠のお寺を巡る約１時間のコースを完歩。参加者は秋晴れのなか、紅葉など景色を満喫しながら心身ともにリフレッシュしました。田口さんは「運動は継続することで効果が得られる。ぜひ楽しみながら続けてほしい」とアドバイスしました。

景色を満喫しながら歩く参加者

ギターを弾きながら歌う松野さんと聞く参加者

▶ ギターや二胡などの演奏を楽しむ
JA生活部会南部地区『秋の音楽会』

JA生活部会南部地区は11月９日に駒ヶ根市のアイパルで『秋の音楽会』を開き、27人が参加しました。新型コロナウイルス感染症の影響で出かける機会が少ないことから今年初めて開催。各地で演奏会を開いている松野康雄さんを招きました。松野さんは歌とともにギターや二胡、オリジナルの楽器を演奏し、15曲ほどを披露しました。参加者でJAの理事を務める所河妙子さんは「素敵な演奏に引き込まれて、心の栄養をたっぷりといただいた」と笑顔で話しました。

▶ 映画で介護の現場を学ぶ
伊南地区助け合いの会『介護福祉研修会』

伊南地区助け合いの会は11月10日に、駒ヶ根市のアイパルで『介護福祉研修会』を開きました。毎年介護施設を訪問し行っていた研修会でしたが、昨年から新型コロナウイルス感染症の影響により訪問できなくなったため、介護福祉の映画を上映しています。この日は午前と午後合わせて91人が参加。昨年の続編となる２作目の映画を鑑賞し、介護福祉について学びました。また、JA生活部会北部地区も10月27日に１作目の映画を鑑賞。60人が参加しています。

映画を鑑賞する参加者（伊南地区助け合いの会）

▶ 正しい税務申告や経営分析能力の向上をめざして『上伊那農業経営講座』が開講

JAと上伊那農業農村支援センターは11月17日、本所で『上伊那農業経営講座』を開講しました。この講座は全６回で、自らの経営での活用に向け、基礎的な知識を習得することが目的です。所得に基づいた正しい税務申告や、自らの経営分析能力の向上などをめざします。開講式後の講義では長野県農政部農業技術課副主任専門技術員を務める高橋達男さんを講師に農業経営の基本を学習。講義の参加者は「基本的なところを確認し、活用できるようにしていきたい」と意気込みました。

農業経営の基本を説明する高橋さん

アスパラガス自動収穫機を確認する参加者ら

▶ 労力不足の解消をめざして開発の成果を発表『スマート農業実演会』を開催

伊那市やJAなどは11月19日、JAの協同会社(株)JA菜園で『スマート農業実演会』を開きました。実演会には生産者や関係者ら約60人が参加。昨年度から３年間の計画で開発を進めているアスパラガスの自動収穫機の試作機と自動操舵トラクターの実演を行いました。JAの白鳥健一営農経済担当常務は「機械化に頼ることは、園芸作物をさらに発展させていくために大きな意義がある。実用化され、現場で活用できるよう働きかけていきたい」と話しました。アスパラガス自動収穫機は事前に設定した基準に基づき、規格に合う長さだけを収穫することができます。実演会では実際に長さの違うアスパラガスを用意し収穫の様子を確認しました。開発の担当者は「精度の向上やコストダウンなど、実用化に向け引き続き開発を進めていきたい」と話しました。自動操舵トラクターはGPSの位置情報をもとに自動走行し、耕起や播種などを行います。作業の均一化や省力化が期待されています。参加者は実際にトラクターに試乗し、性能を確かめました。参加した農家は「夜間の作業ができるようになれば効率も上がり助かる」と期待しました。

福引で1等を当て、喜んで受け取る男性

▶ 生活用品やガス器具、農機具を展示・販売 3センターが『秋の相談会』を開催

JAは11月19日、20日の２日間、伊那市上牧のくらしのセンター・上伊那LPガスセンター周辺特設会場で『秋の相談会』を開きました。生活エネルギー課が、年５回開催している相談会の１つで、向かいに店舗を構える農機伊那センターと合同で初開催しました。２日間を通して、クミアイ豆炭やガスコンロ、トラクターなどの展示・販売が行われました。また、スタンプラリーも実施され、すべて集めると豪華賞品があたる福引に参加できるなどの催しもあり、多くの来場者でにぎわいました。

『ワッフル３姉妹』をＰＲするＪＡの役員

新商品『信州のブルーベリーワッフル』

▶『ワッフル３姉妹』揃い踏み 伊那華の『信州のブルーベリーワッフル』発売

JAのプライベートブランド『伊那華の』シリーズより、新商品『信州のブルーベリーワッフル』が11月13日に発売されました。ブルーベリーワッフルはセミドライ加工に加え、ピューレ状にしたブルーベリーを小麦『ハナマンテン』の生地に練り込んで焼き上げた100％上伊那産にこだわった商品です。ブルーベリーの加工を担う南信州菓子工房株式会社（阿智村）によると、リンゴやイチゴに比べて加工が難しい果実でしたが、試行錯誤の末、香り高く甘みと酸味のバランスが絶妙な商品に仕上がりました。すでに商品化されている『信州のりんごワッフル』や『信州のいちごワッフル』と合わせて、『ワッフル３姉妹』として販売していきます。12日に開いた新商品発表会で御子柴茂樹組合長は「１次産業を担う組織として６次産業化にも取り組んできた。さらにプライベートブランド商品を増やしていきたい」と話しました。価格は各１個160円（税込）でJA直売所や管内Ａ・コープ店、ファミリーマートJA店などで販売しています。

▶ スマートアシスト体験など多彩なイベントを用意 (株)オートパル上伊那『霜月お車相談会』開催

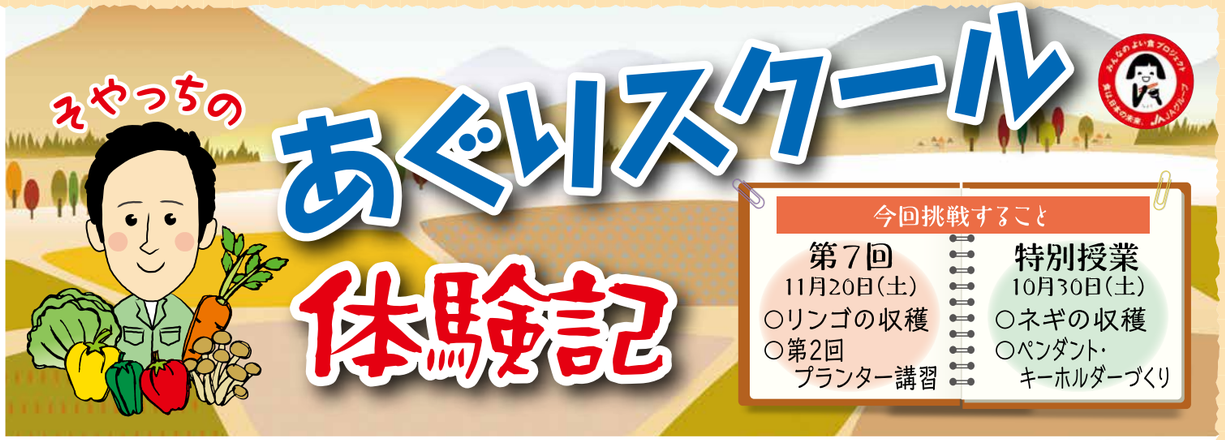
JAの協同会社(株)オートパル上伊那は11月13日、14日に『霜月お車相談会』を開きました。相談会では車に関する相談はもちろん、スマートアシストの体験や、家族連れでも楽しめるよう射的や輪投げができるコーナーも用意されました。また、スタッドレスタイヤの予約キャンペーンもあわせて行われ、これからの季節に向けタイヤ交換を呼びかけました。スマートアシストを体験した来場者は「初めは怖さもあったが、ブレーキを踏まなくてもきちんと止まりすごかった」と話しました。

スマートアシストを体験する来場者

感謝状を受け取る小松店長

▶ 積極的な声かけで特殊詐欺被害防ぐ ファミリーマートJAいいじま店

JAの協同会社(株)グレースが運営するファミリーマートJAいいじま店は特殊詐欺被害を未然に防いだとして11月15日、駒ヶ根警察署から感謝状を受け取りました。対応した小松明弘店長の積極的な声かけにより被害を防ぎました。小松店長は以前にも店長として勤務していたJAいな店とJA中川店でも未然防止に貢献し、感謝状を受け取っています。今回で３回目の表彰ですが「何度の表彰を受けたよりも被害にあう方が１人でも減ったことがうれしい」と話しました。



第7回…の前に
特別授業があったんだ♪

特別授業編

最初はネギの収穫を体験。

㈱JA菜園の伊藤治先生に
ネギについて教えてもらったよ。

ネギの白い部分は成長にあわせて
土を4回もかぶせて
日光に当たらないように
しているんだって。

JA菜園では機械を使って
収穫しているんだって。

班の友だちと
協力して
「コモ」
いっぱいに
収穫したね。

次はみはらしファームの
『やってみらっし』で
ペンダント・キーホルダー
づくりに挑戦!!

それぞれ好きな
形の木を選んで、
やすりですりすり♪

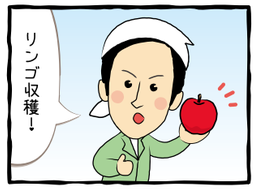
表は好きな色を塗って、
裏には名前や日づけを書いたよ。

金具をつけたら完成!!

第7回編

リンゴ園からスタート!
いよいよ収穫だ!!

伊東隆見先生に収穫方法を教わったよ。
下に引っ張るんじゃなくて
横にひねって取るんだったね



シールの貼った
ところだけが
赤くならずに
模様に
なるんだって。

自分の描いたシールは
見つかったかな?

配信中の動画は
「あぐりスクール」で
チェック!
二次元コードから
簡単アクセス。
配信はじめました。「あぐりスクール」動画配信はじめました。「あぐりスクール」動画配信はじめました。「あぐりスク
https:
//www.ja-kamiina.iijan.or.jp/info/school/

次は場所を移して
2回目のプランター講習に挑戦!!

1回目の
プランター栽培の
土を使うから
石灰と化学肥料、
油かすを入れて
栄養補充だ!!

伊東千元先生に
教わりながら、
土づくりをみんなでやったよ。

蒔くのはホウレンソウ。

土に栄養が行き渡るまで
2週間かかるんだって。
2週間後に種を蒔くのが楽しみだ!!

最後は班の友だちと
今日の感想を発表したよ。

第16期あぐリスクールも
次回が最終回。
しめ飾りづくりに挑戦だ!

健康情報局

富士見高原医療福祉センター
みすず診療所
診療放射線技師 **熊崎憲夫**

今月の情報は
新しいCT装置を導入いたしました

みすず診療所開所以来約13年間稼動してきましたCT装置をGE社製マルチスライスCTに更新いたしました。

コンパクトな装置でありながら高性能であり、患者さまの負担を軽減した検査が可能となりました。

今後も患者さまに安心・安全の医療が提供できるよう努めていきます。

今までの装置と比べて

画質がきれい になりました。
デジタル検出器による分解能向上により今まで以上に高画質な撮影が可能となりました。

低被ばくで検査 ができるようになりました。
最新の被ばく低減機能を備え、より低線量での検査が可能となりました。

短時間で検査 ができるようになりました。
従来の装置より高速撮影が可能となり、患者さまの身体的・精神的負担軽減につながります。

JA 長野厚生連富士見高原医療福祉センター

介護相談窓口

老人保健施設すずたけ
☎0265−74−0201

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（12月10日〜1月10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
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）	

受付時間…午前　8：30〜11：30　　午後　2：30〜4：30
診療時間…午前　9：30〜12：00（月・水・金）　9：00〜12：00（火・木・土）　　午後　3：00〜5：00
休診日……木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日

西箕輪診療所　☎0265−73−3351

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

受付時間…午前　8：30〜11：30　　午後　2：30〜4：30
診療時間…午前　9：00〜12：00　　午後　3：00〜5：00
休診日……土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日
休日当番医……12月30日（木）

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）	井上（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（第1・3・5週）（内科） 伊澤（第2・4週）（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・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
休日当番医……12月12日（日）

我が家のげんキッズ！

ちょっぴり甘えん坊な仲良し3人きょうだい♪

【中川村】
（哲さん、恵さんのお子さん）
原田　唯（ゆい）ちゃん（6歳）
唯央（いお）くん（4歳）
愛唯（あい）ちゃん（2歳）

唯ちゃんは人見知りがなくなって、元気いっぱいの女の子。来年の小学校入学に向けてひらがなの読み書きができるようになったよ。保育園に仲良しの友だちがいて、これからもずっと一緒にいるんだ♪唯央くんはとっても優しくて、保育園が大好き！友だちと鬼滅ごっこで遊んでいるよ。最近は鉄棒ができるようになったんだ☆愛唯ちゃんは保育園に通い始めてもうすぐ1年。歌やお話しを覚えて毎日家でも歌っているよ♡ちょっぴり甘えん坊な3人きょうだいだよ♪

両親からひとこと　ケンカもいっぱいするけど、これからも仲良しでいてね

今も輝いて…

わさび畑を引き継いで

南箕輪村　植田勝衛（うえだかつえ）さん（83）

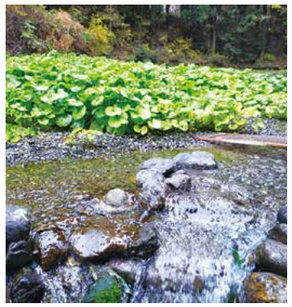
南箕輪村にある30ａの畑でわさびを栽培している植田勝衛さん。祖父の代から3代目になります。きれいな清水の流れる土地に石や砂利が敷かれ、その間から伸びる緑の葉が独特の風景を醸し出しています。季節を問わず収穫できるわさびですが、植田さんは毎年12月〜3月を収穫時期として栽培しています。

植田勝衛さん（わさび畑で）

昭和5年ころ、字がきれいだった勝衛さんの祖父は農業のかたわら、役場に頼まれて字を書く仕事に行っていました。帰り道に植えてあったわさびの葉が目に入り、興味を持った祖父は清水が流れる土地を借り、栽培を始めました。その後は、勝衛さんの父、勝衛さんへと引き継がれます。体の弱かった父から高校を卒業後、まもなくして引き継いだ勝衛さんは、生育不順に悩まされました。当時は細かな砂が敷き詰められており、養分や水分を吸収するための根が思うように成長していなかったのです。そこで土地の改良に目を向けます。ダンプカーを借り、3年かけて毎年5台分の豆粒ほどの砂利を運び、畑に敷き詰めました。すると粒が大きくなったことで根の伸びるスペースができ、順調に成長していきました。時には収穫するかごに入りきらないほどの大きなわさびが収穫できたそうです。「わさびも立派な植物。栽培していて良いものができた時が一番うれしい」と話します。

収穫されたわさびは出荷用と苗用に分けます。出荷用は葉や根の部分を切り落とし、水で泥などをきれいに洗い流します。その後は規格ごとそろえて出荷します。切り落とした葉は妻がわさび漬けにして、出荷しています。収穫後の畑はすぐに専用の器具で起こします。たまった泥などを取り出し、水の流れを良くしたのち、苗用や種のわさびを植えていきます。

現在は妻と2人で作業をしており、冬の収穫ということもあって、大変だそうですが「現状維持で、できる限りがんばっていきたい」と決意する植田さんです。



独特の風景を醸し出すわさび畑

やさしい野菜づくり

ロープの種類と基本の結び方

営農経済部
中部営農センター　田中孝和

棒や支柱を組んだり、支柱に野菜の茎やつるを誘引するときにロープやひもで結びますが、結び方に苦労したことはありませんか？ただ結んだだけでは、風で結びが緩んでしまいます。今回はしっかりと結べるロープやひもの結び方をいくつかご紹介します。家庭菜園でも使えますので参考にしてください。

○ロープの種類

・麻

天然繊維で熱や摩擦、紫外線に強く、静電効果がある。滑りにくく吸水性がある。土中で腐食し土に還る。

・綿

麻と同様に天然繊維で熱や摩擦、紫外線に強く、静電効果がある。強度はほかの合成繊維と比べて約半分。土中で腐食し土に還る。

・ビニロン（クレモナ）

強度・耐久性に優れ使いやすい。水に濡れ、乾くと硬くなる。さまざまな用途で使用できる。

・ポリエステル

海水などに強く、摩擦にも強い。伸びは少ないが強度・耐久性に優れている。

・ポリエチレン

硬くて滑りやすいが、軽量で水に強い。強力でショックに強い。

・ポリプロピレン

安価で軽量。強度はあるが、紫外線に弱い。

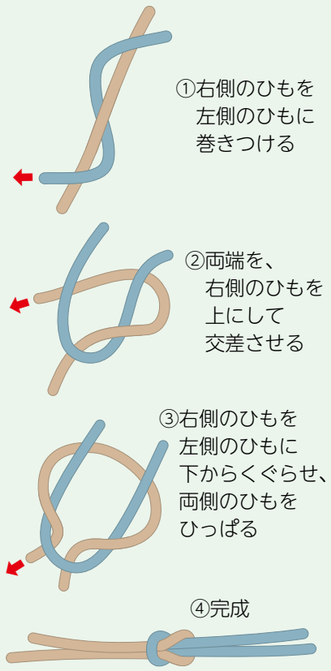
・ナイロン

一般の合成繊維で最も強度に優れている。摩擦とショックに非常に強い。やや水を吸う。

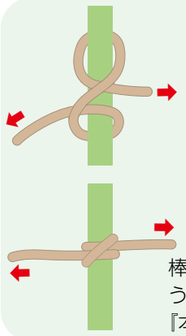
○基本の結び方

（引用文献：家の光協会　やさしい家庭菜園）

本結び（ひもとひも）



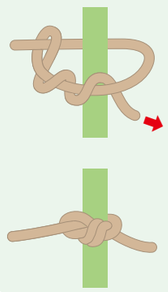
巻き結び（棒とひも）



①ひもを棒に巻きつけ、その端を左側のひもの下に通して、もう一度棒に巻きつける
②上になっているひもの下に、ひもの端を通す
③ひもの両端を引っぱる

棒と植物の茎を結ぶときは、茎のほうは周囲に少し余裕をつくってやり、『本結び』でしっかりと結ぶ

ねじ結び（棒とひも）



①棒を１回巻いたひもの端を軽く一結びし、さらに先端を２～３回くぐらせる
②そのままひもを両側に引く。引っぱりの力に強く、不要になればほどきやすい結び方

固め結び（棒とひも）

①棒を１回巻いたひもを、手前で交差させる
②交差したひもの下に、ひもの端を通す

③ひもを強く引き、最後に逆方向に引っぱると、いっそう強く締まる

やさしい果実栽培

梅の剪定方法

営農経済部
北部営農センター　前田智陽

今回は梅の剪定方法について説明します。昔から「桜切る馬鹿梅切らぬ馬鹿」というように、梅は毎年剪定をする必要があります。梅を剪定せず、放任すると枝が多く混み合い、内部に光が届かなくなります。光が届かないところは、枯れ上がってしまい花があまり咲かなくなってしまいます。これでは果実も多く採れず、収穫作業も大変です。ポイントを押さえれば上手に剪定ができるので、庭に梅の木が植えてある方はぜひチャレンジしてみてください。

剪定に入る前に！

○剪定の目的

①日光がすみずみまで入るようにする。

②農薬が全体にしっかりかかるようにする。

③管理作業を行いやすいようにする。

切るかどうか迷ったら、これらのことを思い出して作業を進めましょう。

○樹勢の確認

・徒長枝（幹や太い枝の途中からまっすぐ伸びた枝）が多く発生している→樹の勢いが強い

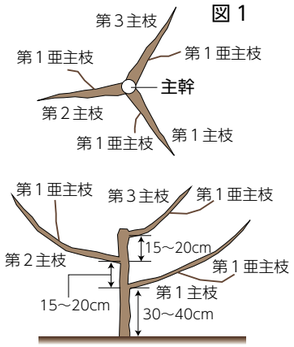
・新しく伸びた枝が少ない→樹の勢いが弱い

樹の勢いが強い場合は剪定する量を減らし、弱い場合は剪定する量を増やすとバランスが良くなります。

いざ剪定！

剪定の際は、目標とする樹形をイメージします。梅の場合は3方向に主枝を配置した開心自然形が基本となります（図1）。①主枝②亜主枝③果実を成らせる枝の順に勢力の差をつけて構成することがポイントです。主枝、亜主枝の先端となる枝は1/4程度切り返しを行いましょう。

図１



○剪定するべき枝（図2）

日当たり、風通し、管理のしやすさなどを考えて、切るべき枝を決めます。

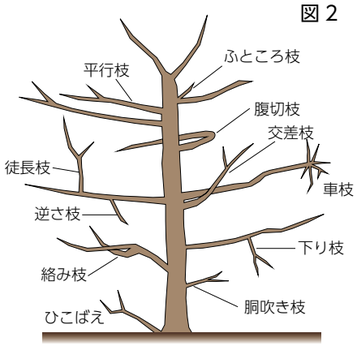
・枝と枝が重なり合って込み合っている部分

・樹の内側に向かって伸びている枝

・主管部や主枝の背面から強く伸びている枝

これらは日陰や病気の原因になるので剪定の時に切り落としましょう。

図２



○果実を成らせる枝のつくり方（図3）

・1年目

主枝または亜主枝から発生した1～2ｍの長さの枝で位置の良いものを残し、先端部分を軽く切り戻します（1/5程度）。

・2年目

先端部分から発生した強い枝の中から伸びる方向の枝を1本残し、ほかの枝はもとから切ります。残した枝の先端部分は軽く切り返します（1/3～1/4程度）。

・3年目

枝の先端部分は前年と同様に1本残し、その先端は軽く切り返します（1/3～1/4程度）。横から発生した強い枝はもとから切ります。

・4年目

このころから枝がだんだんと弱くなり、花が少なくなってくるので、枝の更新を検討します。近くに更新用の枝を確保し、翌年更新すると良いです。先端は軽く切り返し、横から発生した強い枝はもとから切るようにしましょう。

図３

今まで剪定してこなかった方も難しく考えず、どんどんチャレンジしてみてください！

なくてはならないJAへの道 Vol.20

上伊那野菜選荷場

南箕輪村の春日街道沿いにある上伊那野菜選荷場。上伊那管内で栽培されたアスパラガスやブロッコリー、白ネギを中心に大小合わせて約40種類の野菜が集められ市場に出荷されていきます。

その中でも1番の販売額を誇る白ネギについて紹介します。

上伊那野菜選荷場

○『個選』『共選』とは

白ネギは、管内で約260人の生産者が栽培しています。多くの生産者の皆さんは個人で箱詰めし、持ち込む『個選』が中心ですが、掘り取ったまま持ち込み、共同選荷する『共選』も行われています。

今年度は(株)JA菜園や農業法人など9軒の生産者が持ち込みました。

『共選』の作業は、輸送会社の上伊那貨物自動車(株)へ業務委託しており、日々35人ほどのパートさんにより作業が行われています。

例年より1週間程度早い8月初旬より稼働した作業も、現在終盤を迎えています。

『コモ』に巻かれた白ネギ

○共選の作業

選荷

生産者より『コモ』に巻かれた状態で出荷される白ネギの皮剥きをします。緑葉5枚程度にそろえ、病気の葉の整理を行います。

葉を取る様子

皮剥き

選荷された白ネギは専用の皮剥き機『ベストロボ』で調整されます。表面の余分な皮を風の力によりきれいな状態にします。剥き過ぎないように、細心の注意を払って作業します。

皮剥き

最終確認

コンベアに乗せられた白ネギは、最後に人の目で病気や傷がないかなどを確認します。

最終確認

選別・箱詰め

最終確認が終わった白ネギは、センサーにより等級が分けられます。その後は規格ごと専用のテープで束ねて、ダンボール詰めされ中京方面の市場に出荷されます。

『共選』は市場やお客さまからの要望で、束にしない『バラ詰め』による特別注文の対応もしています。

▲箱詰め

◀箱詰めされた白ネギ

白ネギはJA上伊那で約22億円ある販売額の中でも1番の主要品目です。『安全』、『安心』、『新鮮』な上伊那の白ネギをぜひ食べてください。

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

セカンドライフセミナー開催

期待と不安が広がるこれから先の人生、不安をなくし次のステップを見据えた人生設計を考えましょう！

JA上伊那では、定年または退職を予定している方々を対象に、公的年金を中心とした国の制度、自身の健康保険や税金などを含めたこれからの生活に関すること、セカンドライフを考える際に知っておきたいお得な『お役立ち情報』をお届けするセミナーを開催いたします。

ぜひ、この機会にご参加ください。

日　時：令和4年1月23日（日）
9時半～12時
場　所：JA上伊那　本所3階
フラワーホール
定　員：50名
参加費：無料
講　師：社会保険労務士
武田重和氏（長野県信連）

※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。また、新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止させていただく場合があります。

年金相談会随時開催

年金の専門家がわかりやすくご説明します！年金請求手続きの代行も行います！

これまでがんばって納めてきた年金をきちんと受け取るために、漏れや不備がないか早いうちからチェックしておきましょう！

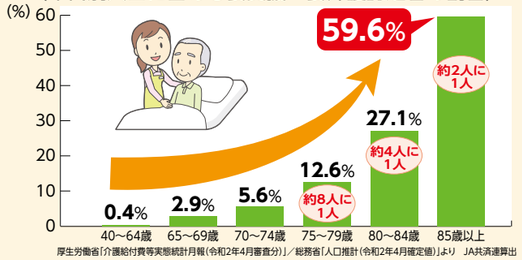
セカンドライフセミナー、年金相談会に関するお問い合わせ、お申込みは、お近くの金融窓口または渉外担当までお気軽にご相談ください。

共済部から

『長生き時代』何人に1人が要介護状態かご存じですか？

85歳以上は約6割が要支援・要介護状態に！

（年代別人口に占める要支援・要介護認定者の割合）



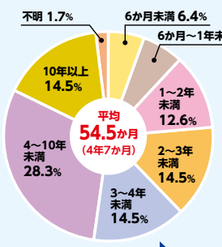
厚生労働省「介護給付費等実態統計月報（令和2年4月審査分）」／総務省「人口推計（令和2年4月確定値）」より　JA共済連算出

介護が必要となった原因1位は『認知症』

1位	認　知　症
2位	脳血管疾患（脳卒中）
3位	高齢による衰弱
4位	骨折・転倒
5位	関節疾患

介護にかかる自己負担額（参考）

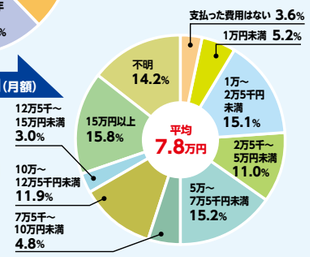
DATA 介護期間



※介護を始めてからの期間（介護中の場合は経過期間）
※端数処理の関係で、各項目の合計値は100%となりません。
公益財団法人 生命保険文化センター「平成30年度 生命保険に関する全国実態調査」

DATA 介護費用（月額）

介護は長期間におよぶことが多く、かなりの費用がかかるケースもあります。



※「支払った費用はない」を0円として平均を算出
※介護に要した費用（公的介護保険サービスの自己負担費用を含む）のうち、月々の費用（月々支払っている（支払っていた）費用）
※端数処理の関係で、各項目の合計値は100%となりません。
公益財団法人 生命保険文化センター「平成30年度 生命保険に関する全国実態調査」

もし1か月の平均費用7.8万円が継続した場合 → 1年間継続 約93万円　4年7か月間継続 約425万円

JA共済では、そんなもしもに備える共済をご案内しています。
詳しくはお近くのJA共済窓口、または地区担当者（ライフアドバイザー）までお問い合わせください。

生活班NAVI

現支所では最後、来年は新支所で。

美篶手良支所　組合員組織課　向山由美

美篶手良支所では、11月8日～19日までの間、土日も含め、生活部会の作品展を開催しました。

コロナ禍で、班会もままならない状況の中、9月にレベルが下がって落ち着きだすと…今！とばかりに各班より作品づくりの依頼があり、私は右往左往したまま10月が終わり、さて展示が始まってみると、なんと!! 独自に取り組んでくださった班の作品もあり、相談員1年目の私としては充分すぎるほどの賑やかな展示ができて本当にありがたかったです。

生活部会作品展の様子

開催期間も長かったこともあり、1人の方が2回目にはお友達を連れて来てくださったり、他地区から、「美篶の友達に聞いたので」という方が何人もいらしたり、大勢の方に見ていただきました。また、来所者には家の光活用講座のメンバーで作成したシトラスリボンをプレゼントしました。

来年の作品展は支所が新築されての開催となりますので楽しみです。

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　8 働きがいも経済成長も　17 パートナーシップで目標を達成しよう

旬クッキング

もち麦入り☆しゃきしゃきレンコンつくね

駒ヶ根支所　組合員組織課　唐澤理恵

◆材料（2人分）

- レンコン（直径5cmくらい）…… 200g
- 【つくね生地】
  - 鶏ひき肉 …… 150g
  - もち麦…… 20g
  - 白ネギ（みじん切り）……1/4本
  - 卵白 ……1個分
- 酒、みりん、ゴマ油 …… 各大さじ1
- 塩…… 大さじ1/4
- Ⓐ しょうゆ、みりん …… 各大さじ2
- 卵黄…… 1個分
- シシトウ…… 2本

◆作り方

① 鍋にもち麦とたっぷりの水を入れて火にかけ15～20分ゆでる。ザルに上げて水洗いをして水気を切っておく。レンコンは1cm厚さに切り、まな板に並べる。
② ボウルに【つくね生地】の材料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
③ レンコンに②をスプーンで均等に乗せる。
④ フライパンに油を入れ弱めの中火で熱し、③をレンコンの面を下にして入れふたをする。途中で返しながら両面蒸し焼きにする。
⑤ Ⓐを加え、全体にからめる。
⑥ 器に盛り、卵黄を添える。彩りで焼いたシシトウなどを添えて。

レンコンを水にさらして使う場合は栄養が流出しないように5分以内で。もち麦はお米と炊いたり、茹でて料理に加えたりとアレンジ無限大の栄養豊富な食材です。

リレーエッセイ　笑顔のごちそう

里芋 あれこれ －母から私、そして子や孫につないで－

令和3年度　美篶手良支所　部会長　**片桐かほる**

子どものころ、母と畑に行ったとき、急に雨が降り出し里芋の葉っぱを頭に乗せて家まで走って帰ったこと。里芋の葉っぱの上に玉のような雫が陽の光に照らされてキラキラ輝き、宝石のようだなと思ったこと。その雫を集めて硯で墨をすり、字がきれいになりますようにと、七夕の短冊に書いたこと。そのわりには字は上手になりませんでしたが。懐かしい幼少期の思い出です。

嫁いでからは義母が里芋の茎で芋がらをつくって、私が出産した時に「お乳の出が良くなるから」と食べさせてくれました。

主人が定年退職してからは、いろんな野菜をつくってくれます。私はその野菜を無駄にならないように料理します。その1つが里芋料理です。芋は柔らかくておいしいので煮っころがしで食べます。タツは硬くておいしくないので、何かおいしい食べ方がないか考えついたのが『芋餅』です。たくさんつくって、子どもや孫に送ると、「長野ばあちゃんの味だ」と喜んでくれます。またお友達にあげると、とてもおいしいと好評です。そんなわけでこのエッセイを書くにあたり里芋のことをあれこれ書いてみると、懐かしいいろいろな思い出が蘇ってきました。

わが家のレシピ　芋　餅

材料（30切れ分）

- 里芋（タツ）…… 750g
- 片栗粉……250g（片栗粉1袋）
- 油…… 適量

味つけはお好みで

- 砂糖・醤油・味噌・ねぎ・海苔・とうがらし … 適量

〈作り方〉

① 里芋は皮をむき、1cmくらいの大きさに切って蒸す。
② 蒸し上がったらボウルに移し、熱いうちにつぶして片栗粉を入れよく練る。
③ 練り上がったら、5cm角の棒状に形を整える。
④ ③を8mmくらいの厚さに切る。
⑤ 油をひいたフライパンで、両面に少し焦げ目がつくまで焼く。
⑥ 砂糖醤油、辛味噌など好みのものをつけて食べる。

※③の状態で冷凍庫で保存できます。食べる分だけ切って焼いてください。
※味噌汁に入れてもおいしいです。
※タツ以外でもおいしくいただけます。
※タツ…親芋のこと

上伊那米だより

令和３年 12 月
第 276 号
発行　JA 上伊那
米穀部会

≪作柄概況について≫

営農経済部　米穀課

長野県の 10 月 25 日現在の作況は「97」が見込まれています。南信地区は「95」、そのほかの地区も北信「97」、中信「100」、東信「95」と下方修正されました。全国は「101」が見込まれています。

全もみ数はやや多いものの、登熟が８月中旬から９月上旬の日照不足によりやや不良となっていることから南信地区は 10 ａ当たりの予想収量が 601kg（前年産に比べ 16kg減少）が見込まれています。

≪米穀情勢≫

令和３年産米の販売は、新型コロナウイルス感染症の影響による消費の減少と、在庫量が増加したことにより、全農の相対基準価格は大きく下がりました。

ＪＡ上伊那では昨年より強化している、複数年契約による販売先の確保により長期安定販売に取り組むとともに、今後も自信を持って売れる『かみいな米』ブランドとして積極的な販路の拡大と、地元を中心としたＪＡ独自販売などにも取り組んで参りますので、ＪＡへの出荷を引き続きよろしくお願いします。

＜全農相対基準価格（60kg１等紙袋）＞

銘　柄	Ｒ３年 10 月	Ｒ２年 10 月	差　額
長野コシヒカリ	13,800 円	15,000 円	△ 1,200 円
あきたこまち	13,100 円	14,300 円	△ 1,200 円
風さやか	12,500 円	13,900 円	△ 1,400 円

≪令和３年産米の集荷について≫

ＪＡ上伊那集荷数量218，284俵　（11 月末現在）
出荷申込対比83．3%　　前年対比84．6%

収量は７月上旬の低温、８月中旬～９月の低温・日照不足による病害の発生があり減収しました。品質はカメムシの発生が非常に多く、斑点米の発生が心配されましたが、防除や出穂期の降雨により被害は早生品種に集中した形となりました。低温・日照不足の影響により未熟粒や死米が多い傾向でした。

今年度は個袋で１等比率は 98.1%　（令和２年産 95.8%）となりました。

≪令和３年産米の追加集荷について≫

『令和３年産米の追加集荷』を行います。今年度は作況も下がり、集荷数量が少ない状況です。

営農センターごと日程を調整し、訪問日などでお知らせいたします。余剰米など出荷可能なお米がありましたらぜひＪＡへお声かけください。

≪大豆栽培拡大に向けて≫

令和３年産の大豆は現在、収穫と調製を進めているところですが、12 月上旬でおおむね終了となる予定です。

国内産の大豆は、豆腐・味噌・納豆・豆乳などの加工原料としての使用が主な用途となっており、国内産大豆の需要は好調となっています。今年の収量は前年度より増加していますが、需要に対して供給は不足している状況です。

ＪＡ上伊那では『令和３年度生産拡大支援事業』にて、面積拡大に対して 10a あたり 5,000 円の種子助成を行いました。大豆の生産拡大に向けて、令和４年度も新たな支援対策を行う予定ですので、ぜひ拡大に向けてご協力を願いします。支援内容は決定次第お知らせいたします。

ケーブル TV で放送中！！

るー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

12月9日（木）より
JA上伊那の動き ～11月～

12月23日（木）より
もしもに備える『共済事業』

	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　もしもに備える『共済事業』

12月23日（木）から放送！

『困る人をつくらないための仕事をする』組合員や利用者の声を大切に、職員や支所、共済部全体で行っているさまざまな取り組みを紹介します。

クルマ買取・委託販売の専門店　カーリンク CAR LINK　0265－78－0880
クルマのことなら　オートパル上伊那　http://auto-pal.co.jp/
もしものときは　ふれあい・語らい・地域と共に　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10月

農畜産物販売高	69億9,413万円
貯金高（平残）	2,977億0,743万円
貸出高（平残）	745億2,564万円
長期共済保有高（長期保障）	9,606億7,951万円
購買品供給高	62億3,481万円
（組織の状況）	
正組合員	15,275人
准組合員	16,061人
組合員戸数	25,564戸
出資金	82億2,497万円
固定資産（帳簿価格）	76億4,609万円
職員数（臨時職員含む）	744人

理事会報告　令和３年 11月 29日

（決議事項）
- ■令和3年度8月末決算監事監査処理顛末報告について
- ■電子証明書管理規程の制定について
- ■労働組合からの年末一時金の要求とその対応について
- ■令和4年度農業関連運転資金契約極度額算出基準の設定について
- ■「上伊那農業協同組合職制規程」の変更について

以上理事会にて決定いたしました。

組合員の皆さまへ

貯めてうれしい　使ってお得

JA上伊那

資材店利用者カードができました

① お手元に届いたその日からJA上伊那各資材店にてご利用できます。

② カードはお会計時に必ずご提示ください。今までのようにレジでお電話番号をお聞きすることはありません。

③ JA上伊那総合ポイントが貯まります。

ご利用上のご注意

- このカードは、掛取引を行う際に必要になります。
- このカードをご提示いただくことにより、JA上伊那総合ポイント会員にはJA上伊那総合ポイントが付与されます。
- 本カードを紛失・盗難・破損した際は、各資材店もしくは、下記までご連絡ください。

資材店利用者カードは令和２年度に資材店をご利用いただいたお客さまに令和４年１月より順次お届け予定です。

お問い合わせ　JA上伊那 営農経済部　広域資材配送センター

TEL 0265-76-0508　0120-310-431

組合員・利用者の皆さまへ

JA上伊那 営業時間 臨時変更のお知らせ

日頃よりJA上伊那をご利用いただき、誠にありがとうございます。
誠に勝手ながら、令和４年１月13日（木）は職員研修のため、JA上伊那全店舗で下記のとおり営業時間を変更させていただきます。何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

令和4年 1月13日（木） 9:00～15:00

※通常より2時間早く営業終了となりますのでご注意ください。

安心で快適に、さあ、首都圏で新生活!

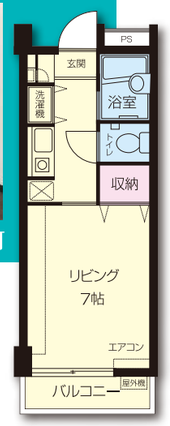
みすゞ学生会館 MISUZU21

令和4年度 学生入居者募集中

京王井の頭線・杉並区久我山

平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております。

居室／23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可



お申し込みはお早めに

募集人員 68名　男子28名　女子40名

室料59,000円/月（+共益費8,000円/月）
※入居申込時に入館金（権利金）として70,000円を別途申し受けます。

募集対象

令和4年度の新入学生
（大学生・短大生・専門学校生）

入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部までお問合せください。
※編入や中途による入居希望については別途お問合せください。

★渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
★万全のセキュリティーで安心の毎日!
★完全個室の快適なワンルーム!
★エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで

JA共済連長野 JA支援部　TEL.026-219-6255［土日・祝は除く］
https://www.jakyosai-nagano.jp/

JA共済

2021年 歳末 生活総合

2日間のおたのしみ(伊那会場のみ)
毎回大好評!
産地直送
バケツ特盛1杯入れて
有田みかん
1,000円(税込)
※売り切れ次第終了となります。
※写真はイメージです

伊那会場では今年最後の展示相談会です ぜひお出掛けください!

日時 12月17日(金) AM9:00~PM4:00
伊那会場 JA上伊那 くらしの上伊那LP

2日間のおたのしみ(伊那会場のみ)
30袋限定
新米
上伊那産
もち米(精白米)
2kg紙袋
目安:一升桝へ山盛(例年のJA祭)が約2kgです。
1,080円(税込)

2日間のおたのしみ(伊那会場のみ)
大人気
今年最終確保 20本限定
静岡産 ハラダ製茶
大特価 お茶
1缶 1,000円(税込)
※写真はイメージです

2日間のおたのしみ(伊那会場のみ)
※当日お持ちいただいた方限定!
グラスマット交換
ミツウロコ 2,700円(税込)
十全 2,800円(税込)

2日間のおたのしみ(伊那会場のみ)
人気の商品
宝幸(HOKO) 日本のさば缶シリーズ(缶切り不要) 水煮
国内産のさばのみを使用
30箱限定
6号(190g)×24缶(1缶あたり約166円)
塩のみで仕上げ
1箱 3,980円(税込)

生活用品&まごころ宅配
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(国産・県産・無添加・低添加が基本です)

医療機器
補聴器・メガネ マッサージ機等
◆体験コーナー
◆聴力測定会

あんみつのペアガラス
予約相談会
ガラスを取替えるだけの「あんみつ」ガラス
安住 安心 安全
節電 節約
安心の10年保証
結露がしづらく暖房の効きが違います。

冬の家電・暖房フェア
特別価格にて販売中!
マイコンもちつき機 かがみもち
2升タイプ RM-201SN 28,500円(税込)
3升タイプ RM-301SN 34,900円(税込)
上蓋しまえコンパクト
蒸す つく こねる

サンジュニア
太陽光・蓄電池 太陽熱温水器
環境活動の取組み ゼロカーボン時代の必需品!
冬の特別キャンペーン開催中
節電サーモ 5,500円(税込)

住宅リフォームコーナー相談会
新築そっくりさん 相談コーナー
エクステリア相談コーナー
(サンルーム・カーポート 等)
その他各種ご相談承ります(小さな修繕から承ります)

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

展示相談会

18日(土) AM9:00~PM3:00
センター ガスセンター

南部地区のみなさまは 12月15日(水)の 朝刊チラシにご注目!

ご来店時 粗品プレゼント

大好評!! 伊那会場のみ 両日来ます
グレースキッチンカーのテイクアウト
ピザ・揚げゴボウ等々焼き立て、揚げ立てを販売します。

ビルトインコンロ

piatto Light ピアット ライト
水無し両面焼
NORITZ N3WS6PWAS6STE
メーカー希望小売価格 207,900円(税込)を
標準取付工事費込
幅75cm/レンジフード連動タイプ
●ガラストップ:エレガントグレー
クックボックス(ワイドグリル用)付属
特別価格

このセットでお買い上げの方限定で さらに10,000円値引

レンジフード

NORITZ S22シリーズ
標準取付工事費・部材費別
幅75cmタイプ NFG7S22MSI メーカー希望小売価157,300円(税込)を 特別価格
幅90cmタイプ NFG9S22MSI メーカー希望小売価168,300円(税込)を 特別価格
幅60cmタイプ NFG6S22MSI メーカー希望小売価146,300円(税込)を 特別価格

テーブルコンロ

LAKUCIE
水無し両面焼
Rinnai RTS65AWK14RG-C シャンパン&ベージュ
Rinnai RTS65AWK1RG-A ブラック&レッド ラクシエ(ココットプレート同梱)
ココットプレート付属
メーカー希望小売価格 107,580円(税込)を
特別価格

ガス暖房

使っていない台所ガス栓にもホース1本で簡単取付
Rinnai ガスファンヒーター SRC-365E
スピーディスイッチ入れたら5秒でぽかぽか
木造 11畳 コンクリート 15畳
特別価格

ガス浴室暖房乾燥機

ヒートショック対策に!
冬のお風呂 寒くないですか?
パワフルな温水の力で、浴室をすばやく暖めます
室内機・室外機 セットで 特別価格
エコ乾燥 自動乾燥
室内機 RBH-W414KP メーカー希望小売価格 101,640円(税込) 部材費・取付工事費別
室外機 RH-61W(A) メーカー希望小売価格 107,690円(税込) 専用ガス料金適用商品

おうちのエネルギーは まるごとJAで!®

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

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

林修先生と学ぶ「国消国産」講座

Lesson 6

加速する「食」のグローバル化

有事にも食料供給の安定をはかるために

なぜ今？国消国産

農産物の輸入額は大きく増加

日本の食料自給率（カロリーベース）は38%と低迷していますが、2000年からの約20年間で、農産物の輸入額は約2.3兆円も増え、2020年には約6.2兆円輸入しています。一方で、輸出額は同じ期間に約4,900億円増加し、2020年の輸出額は約6,600億円となっています。

出典：農林水産省

「食」のグローバル化が、日本の食料供給に与える影響

近年、農産物市場を含めた経済連携協定の発効がすすみ、「食」を取り巻くグローバル化が加速しています。これらの経済連携協定は、私たちの食生活に豊かさを与えてくれる一方で、日本にとっては食料の輸入増加を促す可能性があり、それは結果として、さらなる食料自給率の低下を招く可能性もあります。

だから今！国消国産

「国消国産」で、輸入に依存せず食料供給に安定を

食料自給率が低い状態で万一輸入がストップしてしまったら、国内の食料需要を満たせるのか。コロナ禍で実際に、約20か国が食料の輸出規制に踏み切りました。幸いにも、それらの国から日本は食料を多く輸入していなかったため、大きな影響はありませんでしたが、輸出国もいざという時は自国内の供給を優先する傾向がわかりました。「食」のグローバル化がすすむ中だからこそ、「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」をすすめていくことに、大きな意味があります。

1. 日本の農産物輸入は増加傾向で、2020年の輸入額は6.2兆円にのぼる
2. 「食」のグローバル化がすすみ、さらなる食料自給率低下の可能性
3. 輸出国もいざという時は自国内の供給を優先、「国消国産」で食料供給に安定を

JAグループサポーター・林修

国消国産

耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

JA上伊那

「あぜ草刈機 格納点検整備キャンペーン」のお知らせ

機械のメンテナンス不足やエンジンへの過負荷が原因によるシーズン中の故障が頻発しています。
機械のコンディション維持や安全で快適な作業を行うために、シーズン前後の定期点検をおすすめします。

お申込み期間 2022年 1月31日(月)まで

作業実施予定 2022年 2月28日(月)まで

基本点検料金 10,000円(税込)

※あぜ草刈機は持込み・引き取りでお願いします。申込書と合わせてご持参ください。(JAによる引き取り・納品は運賃別途)

基本点検箇所

No.	項　　目
1	ミッションオイル（2ヵ所）
2	エアクリーナー
3	燃料フィルター
4	ワイヤー調整（前後進、低速・高速、主クラッチ、刈高さ）
5	点火プラグ
6	刈取りベルト
7	作動確認（エンジン作動、走行部、刈取り部）
8	洗車

※オイル・部品代・交換工賃・修理工賃は別料金となります。

特　典 期間内のお申込み限定で、やまびこ純正 50：1 の2サイクル専用オイル 400ml を1本差し上げます!

その他 2022年3月に【あぜ草刈機 春の買い替えキャンペーン】を実施予定です。乞うご期待！

連絡先 農機伊那センター　☎78-8900　Fax:78-7996
農機駒ヶ根センター　☎81-1112　Fax:83-4414

キリトリ

農機センター行

あぜ草刈機 格納点検整備 申込書

申込日：

お名前：　　様　ご住所：

TEL：　　（携帯：　　）　メーカー：　　形式（○）：850 ・ 851 ・ 852

決済方法：　口座　・　現金　　不具合箇所：

※ご記入いただいた個人情報は今回の点検整備のみに使用します。

ファームテラスみのわ より

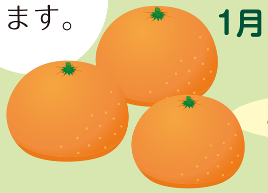
北村 健二店長

4月のオープンから多くのお客さまに
ご来店いただきまして誠にありがとう
ございました！今後も一緒にお店を盛り上げて
くださる生産者さまを随時募集しております！
事業者さま、店内や店外での出店も可能です。
お気軽にお問い合わせください！
引き続きのご来店もお待ちしております。

今後の予定

年末年始休業：
12月31日（金）～
1月 4日（火）
ご迷惑をおかけします

提携JA和歌山フェア：
1月 8日（土）～
1月 9日（日）
みかん大特価！



農産物直売所
ファームテラス みのわ

営業時間
9:00～18:00
定休日：第2水曜日
TEL
0265-70-5230

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

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
1月12日（水）	南 箕 輪 支 所
1月13日（木）	箕 輪 町 支 所
1月14日（金）	駒 ヶ 根 支 所

午前9:30～お昼12:30まで

《生活総合展示相談会》午前9:00～午後4:00まで
（18日（土）は午後3:00まで）
12月17日（金）
12月18日（土） くらしのセンター

※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:0265-76-1941）
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

組合員・地域のみなさまへ

JA オートパル上伊那 新春相談会

2022 1/8（土）・9（日）

5会場 同時開催
※北部店は8日㊏のみ開催

ご来場記念品
招福開運 ボックスティッシュ［1箱］進呈

DAIHATSU TanTo CUSTOM
タントカスタム カスタムX "スタイルセレクション" 2WD
車両本体価格（消費税込）1,749,000円

SUZUKI SMILE
ワゴンRスマイル HYBRID X 2WD
車両本体価格（消費税込）1,592,800円

SUBARU FORESTER
フォレスター Advance AWD
車両本体価格（消費税込）3,179,000円

TOYOTA COROLLA CROSS
カローラクロス HYBRID Z 2WD
車両本体価格（消費税込）2,990,000円

ご成約記念品 ・JA上伊那 伊那華のギフト ・食撰便ギフトメニュー 等
全27品の中から1品をお選び頂けます。

※掲載車両は取り扱い車種の一例につき展示車種は異なる場合があります。 ※ボディーカラーによっては別途有料色となります。※記念品の写真はイメージです。ご来場及びご成約記念品は予告なく変更する場合があります。

ご成約記念 3/31㊍までに
新車又は中古車（50万円以上）ご成約のお客様に
ガソリン・軽油 新車 1年間 中古車 半年間
給油時 10円/ℓ引き！
※新車は1年間、中古車（50万円以上）は半年間。（社用・業務車両は除く）※他の割引券との併用は出来ません。
※JA上伊那各給油所（南向スタンドは除く）で燃料が1ℓにつき、現金フリー価格より10円引きとなります。
又は、選べるギフトをご用意しています。

県下JAグループ統一キャンペーン
2022 県下一斉 春の わくわくドキドキ モーターキャンペーン
キャンペーン期間 3/31㊍まで

●期間中車検実施のお客様の中から抽選で 100名様
JA特産物プレゼント!!
●期間中JAオートパルまたはJA自動車整備工場にてクルマをお買い上げのお客様の中からハガキ応募・抽選で
商品券 2万円×20名様
商品券 3千円×50名様
プレゼント!!
※当選者の発表は通知書及び賞品の発送をもって代えさせてさせていただきます。

JA自動車共済代理店 新車・中古車 車検・点検 一般修理 鈑金・塗装
ISO 14001 認証工場
JA 株式会社 オートパル上伊那
国産全メーカー車種取扱い
ゴリたんの看板が目印です

オートパル伊那 伊那市上牧6404-1	カーリンク伊那上牧店 伊那市上牧6403-2	オートパル北部 辰野町伊那富9281-1	オートパル駒ヶ根 駒ヶ根市東町9-11	オートパル南部 飯島町飯島154-3
整備 ☎0265-78-0849 販売 ☎0265-76-0231	販売 ☎0265-78-0880	整備・販売 ☎0266-43-3475	整備 ☎0265-81-1110 販売 ☎0265-81-1111	整備 ☎0265-86-2130 販売 ☎0265-86-5734

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

今月のる～ら～さん

『リンゴドーナッツ』をつくってみました。おいしくできたか不安だったけど、良い感じにできた！

……南箕輪村　田口真白ちゃん

小学生の方からお手紙いただきました。親子でつくってくれたのかな？毎月紹介していくのでぜひ皆さんもチャレンジしてください。

寒くなってきましたがまだこたつをつくらずがんばっています。

……伊那市　北原喜久子さん

朝晩寒くなってきましたが、日中暖かい日はまだまだ半袖Tシャツでいます。周りからは寒い～と言われますがどこまで行けるかチャレンジしたいです。

……南箕輪村　ＰＮ　ぼくちゃんさん

季節の変わり目は暖房器具や冷房器具、服装には悩みますよね。11月にいただいたお手紙ですが、今は12月。果たしてどうなったのでしょうか？

我が家に柿の木があり、毎年干し柿をつくります。毎日1つずつ柿を見て、もんで粉がふくように祈っています。よろしくね。

……箕輪町　ＰＮ　はっちゃんさん

手間をかけた分、良い干し柿ができるといいですね。我が家も毎年干し柿をつくっています。様子を見ていると変化があっておもしろいです。

夏は暑いと言っていたのに、秋の紅葉そして今はアルプスに雪…早いもので1年も終わりに近づいてきています。50代になり体の衰えを感じたこの1年です。

……中川村　ＰＮ　カピちゃんさん

1年は振り返ると本当にあっという間ですよね。同じことを私もつい最近思ったところでした。少し気が早いですが来年もがんばりましょう！

植木好きの夫が生前に庭木を何本も植えたため、葉が落ち大変です。紅葉を楽しむヒマもない毎日です。

……辰野町　小林久子さん

落ち葉の片づけは大変ですよね。掃き掃除をした後から新たな葉が落ちてくる始末。かといって片づけないと見た目も良くないですしね。これからどんどんと寒くなっていきますのでお体に気をつけてください！

今年も残り少なくなりました。慌てないように今から気になるところの掃除を始めようと思っています。漬物も忙しくなりそう！がんばります！

……伊那市　ＰＮ　Ｉ・Ｃさん

今から掃除をすれば年末までにきっとすべてきれいになりますね。とっても良い新年が迎えられそうな気がします。掃除に漬物、がんばってください！

今年は紅葉にあちこち出かけられてよかった。

……中川村　久保田とし子さん

木々の葉が黄色やオレンジ色、赤色に染まる景色が季節を感じますし、とてもきれいでしたよね。私も今年は近くの紅葉スポットに出かけました。少し早かったので緑色の葉が多かったですが、紅葉の色に緑色も加わってきれいでした。

今年はリンゴが良くないと聞きました。確かに肌目が少し良くないようです。でも皮をむいて食べればいつものおいしさです。リンゴ農家の方の手間は変わらないのに見た目だけで残念ですね。

……箕輪町　藤森和美さん

人はつい見た目が良くないだけで、避けてしまう傾向があるようです。ＪＡ上伊那ＹｏｕＴｕｂｅ公式チャンネルでは『おいしいリンゴの見分け方』の動画を配信しております。ぜひ動画を見ていただき、見た目で判断せずおいしいリンゴを食べてください。

20年以上リンゴを買いに奈良から来ています。蜜の入った『ふじ』は、とてもおいしいです。コンテナ2～3箱買って帰ります。

……奈良県　宮島啓子さん

奈良県からわざわざこちらに来て大量に買っていかれる、なんてうれしいことでしょう！遠くの県に上伊那のファンがいることが分かった一瞬でした。これかもよろしくお願いします。

表紙紹介【雪を纏った中央アルプス】

広報撮影
撮影地：中川村

編集者のポツリ

▼今年も大掃除の季節がやってきました。我が家の大掃除では小さいころから窓ふきが私の担当。年末の寒さと戦いながら掃除するのが毎年の恒例です。今年の汚れは今年のうちに。僧侶も走りまわるほど忙しいとされている師走ですが、早め早めの準備で余裕をもって気持ちよく新年をお迎えしましょう。新しく来る年が皆さまにとって良い年でありますように。

（上條梨緒）

▼令和3年もあと1ヵ月を切りました。皆さんはこの1年を振り返っていかがでしたでしょうか？私は振り返るとあっという間の1年でした。それだけ充実した毎日を送れたのかなと思います。来年も公私ともさらに充実した1年が送れるよう生活していきたいと思っています。皆さんもぜひ来年の抱負を記入いただき、はがきを送っていただければ幸いです。ご応募よろしくお願いします。（征矢大士）

R100
古紙パルプ配合率 100%再生紙を使用

A-coop 安全安心エーコープマーク品 商・品・紹・介

今月のイチオシ!

エーコープ　しょうがくず湯 120g(20g×6)　本体価格 189円(参考税込価格 204円)

今月のおすすめエーコープマーク品は『しょうがくず湯 120g』をご紹介します。

商品の特徴としては、国内産の生姜・本葛（くず）（※並くずではありません）を使用しているので、商品のトロミが違います。保温効果も高いので、食欲不振の改善や朝食代わりにもなります。

また、もち米（粉砕あられ）を配合しているので、風味が香ばしく仕上がっています。

使用上の注意点としては、熱湯を使用しますので、やけどをしないようご注意願います。外袋を開封後はなるべくお早めにお召し上がりください。内袋については、開封したら１回の使い切りでお願いします。

～おすすめポイント～

調理例としましては

必ず沸騰している熱湯をご使用ください。

①本品１袋をカップに入れます。

②約 110 ｍｌの熱湯（95℃以上）をそそぎ、よく溶かしてお召し上がりください。

お好みにより熱湯の量を加減してください。お湯の温度が低いとトロミがつかない場合があります。その際は密閉して電子レンジで再加熱（約１分）してください。

A・コープ宮田店
小松　駿さん

【長野県Ａ・コープからのお知らせ】

Ａ・コープでは、クリスマス・歳末のごちそうメニューのご予約を承っております。オードブル・お寿司・お刺身盛り合わせなど、ご予算に合わせて各種ご用意いたしますので従業員までお気軽にご相談ください。また、歳末ギフトも各種取り揃えております。本体価格2,500円以上のギフト商品につきましては全国宅配無料サービスを実施中です（ただしクール代除く）。

Ａ・コープ店
●伊那中央店　●美すず店　●こまがね店　●宮田店　●七久保店

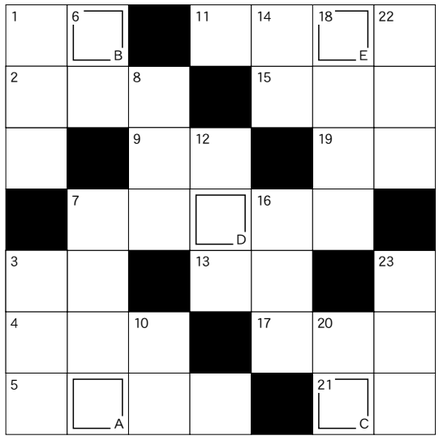
生活店舗
●東伊那店

※一部取り扱いがない店舗があります

ファミリーマートJA各店
●西箕輪店　●平出店　●小野たのめ店　●大芝高原店　●こまがね店　●いな店　●中川店　●いな竜東店　●伊北インター店　●いいじま店

お楽しみパズル

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？



ヨコのカギ

①一年の終わり。年の――
②広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
③農機具などをしまっておく建物
④定期貯金が――を迎えた
⑤家事をする際に着ける前掛け
⑦家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
⑨スプリングとも呼ばれる部品
⑪酒よりお菓子の方が好きです
⑬無地のものには付いていません
⑮お――の家に回覧板を回した
⑰食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
⑲大みそかの空に響く除夜の――
㉑プラスでもマイナスでもないことを示す数字

タテのカギ

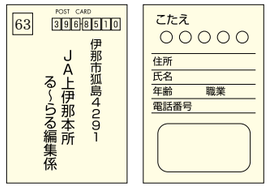
①石川県を代表する色絵磁器といえば――焼
③出生届を出すまでに決めます
⑥花などで作るハワイの首飾り
⑦ホップ・ステップ・――
⑧炭を入れて使う暖房器具
⑩kg、kmのｋ
⑫はがきを買ってきて――状を書いた
⑭弓に矢をつがえて狙うもの
⑯ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
⑱サンタクロースのそりを引きます
⑳木枯らしも颯（おろし）もこれ
㉒原価に利益や経費を盛り込んで付けます
㉓まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

●締め切り　12月31日(金)
●当選は2022年2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メールからもどうぞ。

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。



10月 クロスワードパズル当選者
正解　タイイクサイ（応募101通）
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント（敬称略）

林好美　柴多美子　堀栄作　宮坂紀子　武田富美子　小田切富江　東谷博美　池上守　寺澤恵子　中原百恵

だるま定期貯金

定期貯金
10 預入金額 万円以上

期間中に対象の定期貯金を新規でお預入れの皆様へ福だるまを進呈いたします

お子様のお年玉貯金などには千支貯金箱をプレゼントいたします。

取扱期間 令和3年 12月1日(水)～令和4年 1月15日(土)

※1月15日(土)については、ATMまたはJAネットバンクでの定期貯金のみお預入れが可能です。

3つの方法で契約が可能です！

1. 金融窓口 及び 金融移動店舗にて定期貯金契約
2. JAネットバンクにて定期貯金契約
3. ATMにて定期貯金契約

商品概要

預入金額 10万円以上　対象者 個人・法人

対象商品 スーパー定期貯金、大口定期貯金、積立定期貯金　預入期間 1年以上

●中途解約について:この定期貯金は原則として中途解約できません。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:積立定期貯金については窓口またはATMでのお取扱となります。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。

2021年12月10日発行(毎月10日発行)307号
●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／能共印刷株式会社