

『 みんなのために あなたといっしょに 』

る RURAL らる

2

Vol.309
2022 February

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

知っていますか？
上伊那の農畜産物



とれたて市場
リニューアルオープン

22ページをご覧ください。



厳寒の伝統守る (小口照人さん=伊那市山寺)

農業に

夢中!!

南箕輪村
農事組合法人
まっくん野菜家
やさいや

みんな楽しく 農業を!

(農)まっくん野菜家の木下組合長

農事組合法人まっくん野菜家は南箕輪村の農地を守るため、平成21年に設立。現在9人で、アスパラガスやブロッコリー、スイートコーン、白ネギなどを中心に約10品目の野菜を栽培している。毎年、作物の見直しを行いながら、新しい作物の栽培に挑戦するなど多品目の栽培に取り組んでいる。今回は木下尊英組合長に話を伺った。

安心できる野菜づくり

「いい作物ができた時はなんとも言えない喜びがある」と話す木下組合長。近年みられる天候不順も作物の栽培に影響を与えている。しかし、農まっくん野菜家では毎年、保水性のある堆肥をまいたり、排水を良くするために畑を深く耕したりするなど、圃場づくりからこだわることによって農薬に頼りすぎないように心掛けている。ほかにも、変化に気づけるよう圃場をよく観察し、状態を把握することを大切にしているという。木下組合長は「農薬の回数を減らすことでお客さんに喜んでもらう、安心して食べてもらえる作物をつくっていく」と力強く話した。

上伊那で唯一の栽培方法

みんなで試行錯誤しながらより良い品目や栽培方法を取り入れている(農)まっくん野菜家。現在は上伊那管内で唯一、促成栽培のアスパラガスを取り入れている。この栽培方法では1月にポットへ種をまき、5月に露地へ植え付けて根株を育成。12月に根株を掘り起こしハウスへ伏せこむことで翌年1月末ごろから約2カ月間収穫することができる。上伊那で一般的な半促成栽培とは異なり、作業の少ない冬場に収穫できることが大きな特徴だ。促成栽培では雨にさらされる期間があるため、半促成栽培に比べ病気になりやすい。しかし(農)まっくん野菜家では2年生の根株で収穫する方法から、1年生の根株を使って収穫する方法に変えることで病気の対策を行った。木下組合

やまなみ



けい ちつ
啓 蟄

代表理事専務理事
下島 芳幸

もうじき3月です、二十四節気の1つ『啓蟄』が来ます。

『啓』は『ひらく』という意味で『蟄』は『虫が冬ごもりで地中に隠れる』という意味です。気温が上昇し暖かくなるので虫だけでなく動物など一斉に行動を始めることを意味します。

暖かくなると農作業を始める時期となります。今年こそ気象災害や新型コロナウイルス感染症の影響などなく豊作となるよう望むものです。

最近、食用油や小麦粉、大豆、砂糖など主原料系の食品価格が上昇しています。新型コロナウイルス感染症拡大に伴う環境変化の影響が大きいと言われており、世界的な経済活動の回復に伴う原料需要急増や輸送コンテナ不足や円安の進行、穀類等の作況や原油高騰などの要因が加わり、脱炭素化に向けてのバイオ燃料の需要急増も穀物相場を押し上げることに影響しているようです。国内食料を守るために輸出を制限した国もあります。

今後、新型コロナウイルス感染症が収束に向かい世界の経済が回復してくることや人口増加・食生活の向上による食糧の需要増加で輸入に頼る日本は安定した供給や価格は難しくなることが予想されます。

日本の食料自給率(カロリーベース)は令和2年で37%となっています。この中には牛や豚などの餌の輸入量や最近話題の食品ロスは含まれていません。

年間の食品廃棄は約2,550万トンと言われています。食べ残しや賞味期限切れで捨てられる食料を少なくすれば自給率向上につながることができます。

『国消国産』という言葉をご存じでしょうか？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考え方です。この機会に食料を生産する側だけではなく、国民全体で認識共有することが重要ではないでしょうか。



白ネギの播種を行う木下組合長ら



促成栽培のアスパラガス

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
検索

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

QRコードから
簡単アクセス!

CONTENTS

February 2022 Vol.309

農業に夢中!!	みんなで楽しく 南箕輪村 農業を! 農事組合法人 まっくん野菜家	2
特集	知っていますか? 上伊那の農畜産物	4
Topics & Event	JA上伊那青壮年部学習会 JA青年組織の活性化について学ぶ	8
我が家のげんキッズ!	今も輝いて...	12
ALL GREEN	春まきレタスのつくり方 果樹苗木の定植について	14
	なくてはならないJAへの道	16
エンジョイライフ	医食同源 生命を養い健康を保つ	18
商品紹介	エーコープ こめ油	30

地域に根ざした取り組み

長は「促成栽培は重労働な面もあるが、みんなで協力し合いながら栽培していければ」と話した。

「大勢で作業した方が能率も良く、楽しく栽培できる」と個人農家との違いを話す木下組合長。地産地消に力を入れており、給食センターや保育園の給食へタマネギを提供している。また中学校の職場体験学習や研修生の受け入れ、農業体験としてスイートコーンのもぎ取りなど、農業の良さを広げるため地域に根ざした取り組みにも積極的に取り組んでいる。木下組合長は「地域のみなさんにもぜひ、こうした取り組みを知ってもらい農業に興味を持ってもらいたい」と笑顔を見せた。

知っていますか？ 上伊那の農畜産物

私たちの住む上伊那地域では米を中心に野菜・きのこ・果実・花・畜産など農畜産物の栽培・飼育は多岐にわたります。皆さんはどんな農畜産物が多く生産されているか知っていますか？

JAが扱う品目別トップ10はコチラ！

※令和2年度JA上伊那販売高



1位：米



6位：生乳



2位：ぶなしめじ

7位：リンゴ ※

3位：アルストロメリア

8位：アスパラガス

4位：なめこ

9位：ブロッコリー

5位：白ネギ

10位：トルコギキョウ



※リンゴは品種別の販売高を合計しています。



2つのアルプスから流れ出る豊かな雪どけ水を利用しています。また、上伊那は昼夜の寒暖差が大きい内陸性気候のため、病害虫の発生が少なく、粒張りの良いおいしい米が栽培されています。首都圏の量販店への出荷やコンビニのおむすび、お弁当などに利用されています。

カントリーエレベーターでは収穫した米は出荷まで粃のまま最適な温度で保存されています。注文を受けてから粃すりをして出荷することにより、年間を通しておいしい米が食べられます。



長野県はぶなしめじの人工栽培発祥の地で、生産量日本一を誇ります。上伊那では主に法人が中心となって工場生産しています。うまみ成分が多く、味も香りも良いきのこで加熱しても型崩れしないのが特徴です。



標高が高く晴天率の高い上伊那はアルストロメリアの栽培適地です。生産量も日本一を誇り、年間を通して栽培・出荷しています。令和3年度は約150品種を栽培し、新品種の導入にも積極的に取り組んでいます。



次のページからは市町村別に販売高の多い品目トップ5を紹介します！

市町村別品目トップ5



箕輪町

米・リンゴ
梨・生乳
素牛



伊那市

米・白ネギ
ブロッコリー
アルストロメリア
トルコギキョウ



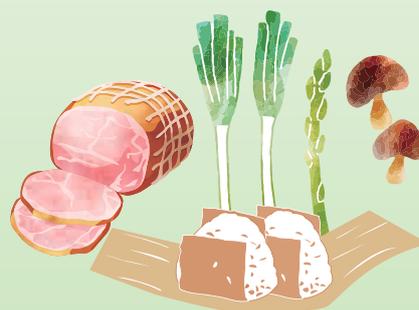
駒ヶ根市

米・えのき茸
ぶなしめじ
アルストロメリア
肉牛



中川村

米・リンゴ
ハネギ・ぶなしめじ
アルストロメリア



辰野町

米・リンゴ
松茸・生乳
素牛



南箕輪村

米・白ネギ
アスパラガス
ブロッコリー
トマト



宮田村

米・リンゴ
アスパラガス
ぶなしめじ・肉豚



飯島町

米・採種粳
梨・なめこ
アルストロメリア



市町村別に見てもすべてに『米』があることから上伊那の主力品目であることがわかります。また、宮田村から南（南部地区）は『ぶなしめじ』を中心にきのこが盛んであることも分かります。ほかにも駒ヶ根市の『こんにやく』や飯島町の『栗』といった特産品もあります。

上伊那で栽培された農畜産物は、JA 農産物直売所3 店舗（ファーマーズあじ〜な・とてたて市場・ファームテラスみのわ）や（株）グレースが運営するファミリーマートJA 店10 店舗、A・コープ5 店舗で販売しています。また、『JA タウン（ネット通販）』では米や季節の農産物を自宅にいながら気軽に購入できます。 ※店舗によっては販売しない農畜産物もあります。

ファーマーズあじ〜なとファームテラスみのわでは『LINE』で最新の情報発信も行っています。旬の農産物の入荷についても知ることができて便利です。





柿嶋さんの講演を聞く参加者

▶ JA 上伊那青壮年部学習会 JA 青年組織の活性化について学ぶ

JA 青壮年部は12月16日にJA本所で『JA 上伊那青壮年部学習会』を開きました。盟友やJAの役職員など44人が参加。JA 信州うえだ管内で水稻やそばなどを栽培し、全国農協青年組織協議会の会長を務める柿嶋洋一^{かきしま}さんを講師に『JA 青年組織の活性化について』と題し学習しました。当日は参加人数を制限し、出席できなかった盟友に対しては、撮影した動画を支部ごとで視聴する形で学習会を開催。講演の内容を踏まえて盟友から意見を集約し、今後の活動の活性化に役立てます。

▶ 生乳の消費拡大の取り組み 伊那市・箕輪町から協力の申し出

年未年始にかけてコロナ禍による業務需要の低迷や、学校が長期休暇に入ることから全国的に生乳の余剰が懸念された中、伊那市と箕輪町の2行政から協力の申し出がありました。12月27日、伊那市役所ではJAの畜産課が用意した上伊那の若手酪農家が企画、開発した『酪農家のおもてなし牛乳』1ℓを200本販売しました。

箕輪町役場からはJA酪農部会の部会長で、町議会議員を務める荻原省三さんの呼びかけもあり、乳製品を詰め合わせたギフトセット116セットの購入の申し出がありました。また、役場の産業振興課が主体となってJAが指定管理者を務める農産物直売所『ファームテラスみのわ』で、12月28・29日と1月5・6日の4日間、買い物に来たお客さんに対し『おもてなし牛乳』200mlを無料配布しました。JAの担当職員は「これからも1本でも多く販売し生産者を応援していく」と意気込みました。



伊那市役所



ファームテラスみのわ (12/29)



福袋を買い求める客

▶ 新年の営業を華々しく 『2022年みはらしファームスタートまつり』開催

伊那市西箕輪のはびろ農業公園『みはらしファーム』で1月2日に『2022年みはらしファームスタートまつり』が開かれ、新年の営業がスタートしました。JAの農産物直売所『とれたて市場』では『羽広農産物直売所利用組合』の組合員が生産したゴボウやニンジン、農産物加工品など9種類が入った福袋を販売しました。開場前から福袋を目当てに待つ客もおり、午前中には完売するほど人気でした。同日は『みはらしいちご園』も営業を開始し、多くの客でにぎわいました。

▶ 生乳の消費拡大の取り組み 企業や病院から購入の申し出

生乳の消費拡大の取り組みには、企業や病院から購入の申し出がありました。伊那市西春近に本社を置く伊那食品工業株式会社からは牛乳を購入することで酪農家支援に協力したいとJAに申し出がありました。12月28日には御子柴茂樹組合長が同社を訪れ、塚越英弘代表取締役社長へ『酪農家のおもてなし牛乳』10500本を手渡しました。『おもてなし牛乳』は社員へ配られました。御子柴組合長は「かんてんぱぱ製品『牛乳寒天の素』とともに味わってほしい」と話しました。

伊那市西町の医療法人暁会仁愛病院は、小松大介院長が伊那食品工業（株）の新聞記事を読み、小学生のときに実家で乳牛を飼い、手伝いをしていたことを思い出して力になりたいと購入の申し出がありました。『農協牛乳』200ml200本を購入し、出勤していた職員に配布しました。職員からは「とてもおいしかった」と好評でした。



伊那食品工業（株）



仁愛病院



だるまの目入れの様子

▶ 商売繁盛や豊作を祈願 あじ～な新年初顔合わせが行われる

JAの農産物直売所『ファーマーズあじ～な』は1月5日にJA直売部会との新年初顔合わせを行いました。JAの役職員や直売部会ファーマーズあじ～な協力会の会員など25人が出席。商売繁盛や農産物の豊作を祈願してだるまの目入れを行いました。昨年は春先の凍霜害の影響で、一部農産物が被害を受け出荷が減少したものの、9月以降は松茸の豊作など年末にかけて安定した出荷となり、昨年並みの売り上げとなりました。あじ～なはこの日から2022年の営業をスタートしています。

▶ 販売高目標達成に向けて 選花場新年祈願祭で気持ちを1つに

JAは1月5日に伊那市の美篤花卉選花場と駒ヶ根市の駒ヶ根花卉選花場で新年祈願祭を行いました。このうち美篤花卉選花場にはJAの役職員やJA花き部会の役員など約20人が出席。販売高目標達成や豊作などを祈願し神事を行いました。酒井弘道部会長は「コロナ禍や資材価格が高騰する中でも数量をキープし、一大産地であり続けよう」と呼びかけました。今年度の販売高目標は15億円。生産者とJAが一体となって目標達成に向けて取り組んでいます。



神棚に手を合わせる出席者



専用の播種機で丁寧に種をまく組合員

▶ 長野県一の生産地をめざして トルコギキョウの播種作業を開始

1月6日に管内のトルコギキョウの播種作業が伊那市東春近の農事組合法人いなアグリバレーで始まりました。(農)いなアグリバレーは管内のトルコギキョウの播種、育苗の全量を担っており、5月中旬までに他産地分も含め約380万本分の播種を計画。1センチほどまで専用の育苗ハウスで管理を行い、3月中旬から7月下旬には約90戸の生産者へと届けられます。橋爪恭治副組合長は「良質な苗を提供できるよう心掛け、長野県一の生産地をめざしていく」と力強く話しました。

▶ 『演歌体操』や『ちぎり絵』を広めて受賞 JAカルチャーリーダー北原よしゑさん

駒ヶ根市に住む北原よしゑさんが『演歌体操』や『ちぎり絵』などレクリエーションの普及振興に多大な功績をあげたとして一般社団法人日本レクリエーション協会の『令和3年度レクリエーション運動普及振興功労者』に選ばれました。北原さんはJA生活部会での体験を生かしてカルチャーリーダーとして管内各地で教室を開いています。受賞について「続けてこれたのもJAや生徒との出会いがあったからこそ。これからも多くの人に体験してもらおうべく活動していく」と笑顔で話しました。



賞状を手に笑顔の北原さん



中川支所でまゆ玉飾りづくりを楽しむ参加者

▶ 今年の農作物の豊作を願って 小正月の伝統行事 まゆ玉飾り

中川支所と飯島町のデイサービスなごみの家は1月11日、まゆ玉飾りをつくり今年の豊作を予祝しました。まゆ玉飾りは養蚕が盛んだ上伊那地域で、蚕の無事な成長や農作物の豊作を願って行われてきた小正月の伝統行事のひとつです。練った米粉で蚕のまゆの形をつくり、ソヨゴの木などの枝に刺して垂らすことで農作物の『稔り』を表現しています。中川支所では地域の養蚕の歴史と伝統文化を継承することを目的に、10年以上前から毎年まゆ玉飾りを行っています。昨年に続き、今年もコロナ禍により、なごみの家の利用者との交流は中止。用意したまゆ玉の生地など材料を届け、それぞれで伝統行事を楽しみました。このうち中川支所には生活部会員や助け合いの会のメンバー4人とJA職員が参加。食紅を使って赤や緑に色づけした生地でまゆ玉飾りをつくり、窓口ロビーに飾りました。支所の参加者は「子どものころを思い出しながら、みんなで楽しくつくることができた。昨年よりも上手につくることができよかった」と笑顔で話しました。



なごみの家に飾られたまゆ玉飾りと利用者

▶ 日ごろの利用に感謝を込めて

合併25周年お楽しみプレゼントキャンペーン

JAの農産物直売所3店で『合併25周年お楽しみプレゼントキャンペーン』が行われました。JA上伊那合併25周年を記念するとともに、日ごろの利用に感謝を込めて企画しました。応募は昨年12月に購入金額2,500円以上のレシートを専用の応募券に添付してもらい、設置された応募箱で募集。3店舗合わせて2,633件の応募がありました。1月11日には御子柴茂樹組合長が抽選を行い、25周年にかけて250人が当選しました。



抽選する御子柴組合長



話を聞く4年文組の児童

▶ 出荷を目前に控え、食肉について学ぶ

伊那小学校4年文組

総合的な学習の時間を活用し、豚の飼育を行う伊那市立伊那小学校4年文組は1月12日に授業の一環で松本市の株式会社長野県食肉公社を訪れました。JAの指導のもと飼育を始めた豚が成長し、2月に出荷を控える中、食品衛生法上出荷後の工程などは見学ができないため、せめて建物だけでも見たいと訪れました。その後は（株）長野県食肉公社の概要や出荷後の工程など話を聞きました。

▶ 交流を深め、互いに学び合う

請負剪定で地域の果樹農地を守る

飯島町の七久保果樹研究会は1月11日から26日にかけて高齢化などで作業が難しくなった果樹園の請負剪定を行いました。今年は周辺町村の農家9軒から、リンゴ1.1ha、ナシ1haを依頼され作業しました。研究会の会員は栽培の作業効率や日当たりを考えながら手際よく剪定を行いました。研究会の早稲田大輔会長は「技術が必要な作業を請け負うことで果樹農地を守っていく。また会員同士が交流を深め学び合う場でもあるため、これからも続けていきたい」と意気込みました。



丁寧に剪定作業を行う会員



▶ ファミリーマートJA店生産者直売コーナー リニューアルにつきまして

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店10店舗では、1月31日（月）からシステム改修により、生産者直売商品の販売を一時停止しています。改修は2月28日（月）まで行われます。ご利用の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。3月1日（火）のリニューアル以降は再び、生産者が丹精込めた出荷物が陳列されますので皆さまの引き続きのご利用をよろしくお願いいたします。

我が家の ばんギッズ!

【飯島町】

(潤さん、由美子さんのお子さん)

齋藤 はるかちゃん(10歳)
ひまりちゃん(7歳)
成寿くん(1歳)



元気いっぱい! 仲よし3きょうだい♪

はるかちゃんはめんどうみが良くて、成寿くんのお世話をしてくれる小さなお母さん。得意料理は卵焼き! 家族の分も焼いているよ。最近では外でかまくらをつくったり、家では絵を描くことやゲームも好きだよ。ひまりちゃんはとっても明るくてムードメーカー的な存在。視野も広がって友だちの気持ちを尊重できるようになったよ! 大好きなのは本を読むことと歌うこと! 学校でも家でも歌っているよ。成寿くんは最近歩けるようになったんだ☆家の中を探索しているよ。外でも家でも元気いっぱいな3きょうだいだよ!

両親から
ひとこと

たくさん笑って過ごそうね。



尊敬する写真家が撮影した冬のライチョウの写真と長沼さん

長沼さんが初めてライチョウを目撃したのは学生の時でした。仲間と登山で訪れた南アルプスで「かわいい鳥だな」との印象だったそうです。その後、社会人となってからは山歩きの頻度は大幅に減り、中央アルプスにいたライチョウはキツネやテンなどの天敵の増加や気象の変動により姿を消してしまいました。それから50年の長い月日を経て平成30年に1羽が飛来したのです。話を聞きつけた長沼さんは駒ヶ岳に登り、飛来したライチョウを確認。写真に収めることに成功しました。翌年には環境省や信州大学の教授がライチョウを保護。大町山岳博物館で繁殖に成功し、昨年には約20羽のライチョウが目撃されたそうです。

今も輝いて...

ライチョウに魅せられて山歩き

駒ヶ根市赤穂 長沼 位さん(79)

ライチョウは長野県の県鳥で現在絶滅危惧ⅠB類(環境省第4次レッドリスト)に指定されているキジ科の鳥です。天敵から身を守るため夏と冬で色が変わり、人間に対しても警戒心が少なく、個体によっては寄ってくることもあるそうです。そんなライチョウに魅力を感じている長沼さん。棲みかである中央アルプスを守るため山へ登り続けます。



自らが撮影した冬のライチョウ
(大町山岳博物館で)

では、食料であるコケモモなどの低木果実の復活や棲みかとなるハイマツが成長したことにより、ライチョウが棲みやすい自然環境に戻ったことだそうです。しかしながら天敵や気象に加えて登山者のマナー低下など課題もあるといえます。また絶滅危惧種のため、決められた人以外の保護や接触は禁じられています。長沼さんは「ライチョウのいる中央アルプスを守る中で、直接手が出せないことがもどかしい」と話します。それでも長沼さんは「長野県自然保護レインジャー」として、中央アルプスの自然環境を守っています。春から秋にかけては月に数回、中央アルプスへ山歩きに出かける長沼さん。「これからも好きな山歩きを通じて自然を守りながら、50年前のようにライチョウが飛び交う中央アルプスになることを願っている」と期待しています。

健康情報局



老人保健施設すずたけ
作業療法士 福澤彩子

今月の情報は
『寒い季節の
運動について』

立春が過ぎ、暦のうえでは春…でもまだまだ寒い日が続きますね。前号で、冬の過ごし方について話をさせていただきました。その中で、運動があったかと思えます。運動するといいいのはわかる!けど、寒いし動くのがおっくうで…そこで、さらに冬の運動のメリットを知りやる気アップを!温かい室内でもできる運動の紹介もします。

- メリット**:冬は、もっとも基礎代謝が上がります!それは、寒さに耐えるため体がエネルギーを燃焼させ、体温を調節しているからです。体温調節機能によって、基礎代謝が高くなります。そのため、冬の運動はダイエット効果も期待できるのです。さらに、エンドルフィンと呼ばれる神経伝達物質が多く生成されると言われています。エンドルフィンは、おいしいものを食べた時などに脳内で分泌されるほか、苦しい状態が一定時間以上続くと、そのストレスを軽減するためにも分泌されます。寒さの中で体温を保つために体が懸命に動くので、エンドルフィンの生成が普段の運動時より増加するのです。夏と同じ運動量でより効果的に運動ができて、幸せホルモン効果でよりハッピーになるなら、冬の寒さに負けてられない気持ちになりますね!
- 屋内で行える運動**:ラジオ体操です。関節や、筋肉を満遍なく動かす事ができる全身運動です。有酸素運動でストレッチの要素を兼ね備えた運動法です。ラジオ体操第一を通して行った場合の運動強度は、早歩きに相当するほどです!その中でも座った状態でもできるおすすめの運動をいくつか紹介しておきます。

出典:日本スポーツ協会かんぽ生命

運動 背伸びの 	背筋を伸ばして、 全身のストレッチ。	運動 腕を回す 	肩甲骨を動かし 血流 up。 肩こりの緩和。
曲げる運動 体を横に 	柔軟性に合わせて 気持ち良く伸ばす。 内臓や神経を刺激 して働きを活性化。	曲げる運動 体を前後に 	背中をほぐして、 腰痛予防。 腹部筋肉を刺激 して内臓機能 up。
運動 胸を反らす 	胸を開くことで、 呼吸機能を促進。 呼吸が整うと、自律神経が 整いリラックスできる。	両足で跳ぶ 	下半身の筋肉を刺激、 血行促進。 脳細胞も活性化。

ラジオ体操第一を通して行えなくても、個々の運動にもいろいろな効果があります。部分的にでも行い運動してみましょう!さらに、専門的に運動をしていきたい、動けるようになりたいという方は個別に対応できるリハビリ専門職と一緒に運動をしてみましょう!

※運動の内容・量は、体調や病気により適正が変わりますので、医師などにご相談のうえ行いましょう。

JA 長野厚生連富士見高原医療福祉センター

介護相談窓口

老人保健施設すずたけ

☎0265-74-0201

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(2月10日~3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
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・胃力メラ)	

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 休日当番医…2月11日(金・祝)

西箕輪診療所 ☎0265-73-3351

	月	火	水	木	金	土
午前	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科) 塩澤(消化器科・胃力メラ)	藤岡(第2・4週) (整形外科)
午後	唐澤(内科) 2/28休診	唐澤(内科) 狩野(第2・4週)(整形)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科) 原田(第2・4週)(泌尿器科)	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 休日当番医…2月27日(日)

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週)(内科) 伊澤(第2・4・5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…3月6日(日)



やさしい
野菜づくり

春まきレタスのつくり方

営農経済部
南部営農センター
赤羽 薫



レタスは歯切れがよく、食卓を彩るサラダなどになくはならない野菜です。スープやみそ汁、鍋物、炒め物でもシャキッとした食感を楽しむことができます。

レタスの種類には、結球（玉）レタス、半結球性のロメインレタス、結球しないリーフレタス、苦みのあるエンダイブレタスなどがあります。また、食感や色見もさまざまです。

○栽培するにあたって

- ・ 比較的冷涼な気候を好み、一般的に露地栽培で旬は春です。
- ・ 生育期間中での高温によりトウ立ち（花芽が伸びる）が発生します。
- ・ 土壌条件では酸性の強い土を嫌うので、必ず苦土石灰を散布して土壌酸度を中和しておきましょう。
- ・ レタスの根は細かく、浅いので、乾燥や過湿に注意しましょう。
- ・ タネの発芽には光が大切で、高温では休眠する性質があります。

○種まき

箱まきでは条まきにします。ポットまき（6〜7.5cm）では真ん中にわ

ずかな凹みをつけ、種を2〜3粒まきます。覆土はいずれも種がわずかに隠れる程度にします。水やりは種や覆土が流れないように注意しましょう。夏まきでは発芽しにくいことがあります。

○発芽・間引きなどの育苗管理

種まきした箱やポットは雨が直接当たらない風通しのよい場所に置きます。箱まきでの間引きは本葉1枚のころに葉が触れ合わない程度に行い、本葉2枚になったらポット（6〜7.5cm）に移植します。ポットまきでは本葉1枚で2本立ち、本葉2枚のころに1本立ちにします。

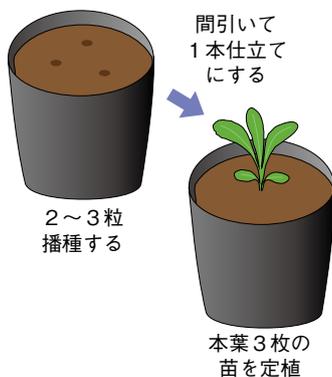
よい苗をつくるには水分管理に気をつけ、軟弱にならないようにします。水管理は夕方に培土表面が乾く程度にします。定植適期苗は本葉3枚です。間引きは茎が太く生育がよいものを残します。

○畑の準備・定植・収穫の栽培管理

定植の2週間以上前に苦土石灰を全面散布して耕し、1週間前に堆肥と元肥を全面にまいて再度耕しま

す。畝をつくり、ポリマルチをします。定植は、苗鉢に水をたっぷり含ませ、浅植えにします。風害を防ぐため、株がしっかりするまで寒冷紗などをかけるのもよいでしょう。

1平方メートル当たり苦土石灰は3握り（約150g）、堆肥は約2kg、元肥は化成肥料（N:P:K=8:8:8）を3握り（約150g）とします。マルチは高温時（夏場）はシルバーか白黒ダブル、春秋は黒マルチがよいでしょう。



本葉3枚の苗を定植

○病害虫

病害ではべと病や軟腐病に注意が必要で、殺菌剤を早期に散布します。虫害ではアブラムシ、ヨトウムシに

注意し、早期防除を心掛けます。また、ナメクジやカタツムリも葉を食害しますので見つけしだい退治します。

○収穫

結球レタスは球の上を軽く押しみて固さを感じるようになったら収穫します。リーフレタスは内側の葉がやや内側に巻き始めたころ（葉数15枚前後）が収穫適期です。球を手で押し上げながら包丁などで芯を切断、収穫します。収穫は朝のうちに



結球レタスは結球開始から25〜35日で収穫をむかえます。採り遅れると味が悪くなるので注意しましょう。



果樹苗木の定植について

営農経済部
南部営農センター
唐澤良忠



家庭で果樹栽培をされている方は、予定されている方もいるかと思いますが、今回は果樹苗木の定植についてお知らせします。自身の庭先で楽しむ家庭果樹での失敗例でもっとも多いのが、定植した樹の数年後の大きさを予測できていないことで、予定していた範囲に収まらず苦労している点です。樹木を定植する場合は将来どのくらいの高さになるかを確かめてから定植の計画を立てることが基本となります。また、品目・品種によって結実を安定させる受粉樹も必要となりますので注意が必要です。



定植に関わる準備は以降の通りです。

1. 品目別のおおよその定植距離

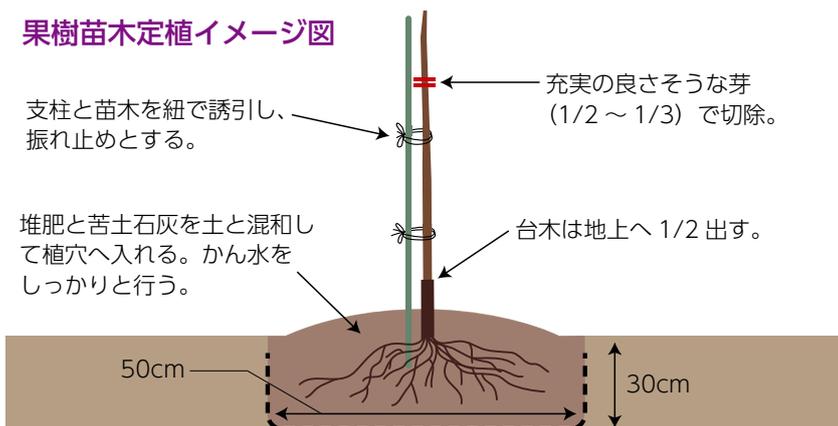
品目	定植距離	棚	受粉樹
りんご(わい化)	4m×2m	必要	必要
りんご(普通樹)	10m×10m	不要だが支柱は必要	必要
ぶどう	7.5m×14m	必要	不要
桃、すもも、プルーン	7m×7m	不要だが支柱は必要	品種によって必要
柿	6m×6m	不要だが支柱は必要	不要
キウイフルーツ	5m×10m	必要	必要

2. 定植の準備と方法(共通)

- ① 土壌の凍結が緩和してきた3月中旬下旬を目安に定植する。苗木を購入してから根が乾かないように注意し、定植前日に半日から1日根を水につけておく。
- ② 植穴は根が十分広がるように、直径50cm、深さ30cm程度とする。
- ③ 苗木の台木が1/2地上に出るように植穴の深さを調整し底を鎮圧して苗を置く。
- ④ 植穴へ堆肥(5kg)と苦土石灰(2kg)を目安に土と混和して植穴へ入れる。
- ⑤ 定植時のかん水はしっかりと行い、土壌と根をなじませる。軽く鎮圧して乾燥防止のため盛土する。
- ⑥ 台木や品目によって異なるが、苗木長の1/3を切除して強い新梢を発生させる。苗の切り口へは保護剤を塗布して、病害や枯れ込み防止に努める。
- ⑦ 苗木が風で振れず素直に伸びるように支柱(イボ竹など)を立て、紐で固定する。

⑧ 以降は病害虫防除や除草、かん水を怠らずに管理する。

果樹苗木定植イメージ図



定植後早ければ3年で結実して食べることができます。必要な栽培ポイントはお近くのJA果実担当までお気軽にお問い合わせください。

みはらしいちご園



・**紅ほっぺ**…ジューシーで甘みと酸味のバランスが良い。みはらしいちご園では1番人気の品種。

○**びんないちごが食べれるの?**
いちご園では3品種のいちごを食べ比べることが出来ます。



ハウス内のいちご

JA上伊那や伊那市が運営する伊那市西箕輪のはびる農業公園みはらしファーム内にある『みはらしいちご園』が今年も1月2日に営業をスタートしました。毎年多くの客でにぎわう人気のいちご狩りを今年も体験することが出来ます。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、専用のパックに詰めて持ち帰って食べる形でしたが、今年は制限時間50分の食べ放題となっています。



広いハウス内

○**感染対策**
マスクや手の消毒はもちろんのこと、いちご園では1ハウス内の人数を制限し、密にならない環境をつくっています。1ハウスは約11aの広さがあり、十分な間隔をとって食べることが可能です。また、定期的に換気も行われています。



・**章姫**…ジューシーで甘みが強く酸味が少なめ。女性や子どもに人気。



・**女峰**…酸味があり果肉は固め。ケーキによく使われる品種。



マスク飲食を演じていただいた
笠松崇志副組合長

感染対策には細心の注意を期していますが、皆さんも来園された際には1度手にふれたいちごは食べることで、またマスク飲食を心がけてください。



いちご園のハウス

いちご園には19棟のハウスがあるため、団体客と個人客のハウスを分けるなどの配慮もしています。



現在新型コロナウイルス感染症第6波の影響を受けている『みはらしいちご園』。羽広いちご生産組合の組合長を務める太田雅士さんは「コロナ禍でもいちごは甘く大きく実っている。安全に楽しんでいただけるよう、感染対策を講じていますので皆さまのお越しをお待ちしています」と話しました。

みはらしいちご園のいちごはいちご狩り以外でも、みはらしファーム内の農産物直売所『とれたて市場』を中心に『ファーマーズあじうな』でも販売しています。地元産のおいしいいちごを今年も味わってみてください。

※いちご狩りは事前の予約が必要です。詳しくはみ



はらしファームHPまたは『るるる』2022年1月号』をご覧ください。

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

マイカーローン・教育ローン(証書型)で『まごころ商品券』をプレゼント

キャンペーン期間中にLINE公式アカウント『JA上伊那JAバンク』に友だち登録し、JAマイカーローンまたはJA教育ローン(証書型)(お借入期間1年以上、お借入金額100万円以上)をご利用いただいた方に最大3,000円の『まごころ商品券』をプレゼントいたします。キャンペーン期間と『まごころ商品券』プレゼント額は次の通りです。

○キャンペーン期間

令和4年2月1日から令和4年5月31日まで

○『まごころ商品券』プレゼント額

- ▽お借入金額300万円以上で 3,000円
- ▽同200万円以上で 2,000円
- ▽同100万円以上で 1,000円

『JAネットローン』のご案内

JAネットローンから各種ローンの仮申込みをされた方は、お取引引きに応じた最軽減金利よりさらに年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日お気軽にお申し込みいただけます。

マイカーローン・教育ローンのキャンペーン、JAネットローンについては25ページもあわせてご覧ください。

詳しい内容や資金のご相談については、お近くの支所金融窓口、または、土・日・祝日も営業しているローンセンター(0120-01972-1677)までお気軽にお問い合わせください。



©よりぞう

共済部から

お子さまの医療の保障についても、一度考えてみませんか。

DATA お子さまの年代別入院・手術原因

0～6歳 病名

- 1 中耳炎
- 2 風邪(感冒)、急性気管支炎等
- 3 全身状態に関する症状
- 4 喘息
- 5 食物として摂取した有害物質の毒作用

7～12歳 病名

- 1 上肢の骨折
- 2 虫垂炎(盲腸炎)
- 3 腸感染症
- 4 風邪(感冒)、急性気管支炎等
- 5 口腔、唾液腺、顎の疾患

13～18歳 病名

- 1 筋、腱、靭帯の損傷
- 2 虫垂炎(盲腸炎)
- 3 下肢の骨折
- 4 上肢の骨折
- 5 気胸

19～22歳 病名

- 1 虫垂炎(盲腸炎)
- 2 筋、腱、靭帯の損傷
- 3 下肢の骨折
- 4 風邪(感冒)、急性気管支炎等
- 5 COVID-19(新型コロナウイルス感染症)

小さいころは風邪や喘息、大きくなると骨折や靭帯の損傷など、お子さまの入院にも様々なリスクがあるようです。



でも、子どもの医療費って、補助があるよね。

確かに、市区町村によっては一定年齢までお子さまの医療費の補助がありますが、「6歳まで」「小学校卒業まで」「中学校卒業まで」など自治体によって様々です。

しかし、夜泣きなどを考えて個室にする方も多く、その場合は差額ベッド代が自己負担になってしまいます。

だから、お子さまも医療の保障で備えておくと安心です。

※令和2年4月1日～令和2年9月30日のJA共済の共済金支払実績より

大切なお子さまのために、「安心」のプレゼントを考えてみませんか。

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。



リレーエッセイ 笑顔のちそう

医食同源 生命を養い健康を保つ

令和3年度 南箕輪支所 部長 唐澤つね子



こんな時代だからこそ、バランスのとれたおいしい食事で、元気に動ける体づくりができたら良いと日々奮闘しています。最近は健康に良い食べ物の情報が溢れていますね。例えば、菌活できのこや塩こうじにハマったりと右往左往していますが、「まあ、楽しく食事ができたらいいかな」と、日々を過ごしています。

学校給食に携わっていたころ、子どもたちに温かくておいしい昼食を限られた時間でつくらなければいけないので大変でした。何回も味見をしていると分からなくなってしまうと、1人で考えていても結論が出ず、困ったときはいつもみんなに助けをいただいたこと、感謝しています。そんな中でも、子どもたちから「ちそうさま」「おいしかった」と元気な声を聞くと疲れも吹っ飛び、感謝の気持ちは大切だと感じました。

さて、今回の料理は、とある会で知り合った方に教えていただきました。身近な材料でタンパク質も摂れ、また我が家の畑で採れる季節の野菜でいろいろ応用ができるのでよくつくります。

このレシピも含め、大勢の方に助けをいただいで今があります。



ささみチーズ春巻き



材料 (10本分)

- 春巻きの皮.....1袋(10枚)
- ささみ.....10本
- 大葉.....10枚
- スライスチーズ.....10枚
- ピーマン.....3個
- ニンジン.....100g
- 梅肉.....適量
- 小麦粉.....少々(水で溶いておく)
- 揚げ油.....適宜

〈作り方〉

- ① ささみは、筋を取り除き茹でて割しておく。
- ② ニンジンは、細切りにして茹でておく。
- ③ ピーマンは、細切りにしておく。
- ④ 春巻きの皮を広げ、大葉・スライスチーズ・ささみ・ピーマン・ニンジン・梅肉の順にのせて巻く。
- ⑤ 巻き終わりに、小麦粉を溶いたものをぬる。
- ⑥ 180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 皿に盛りつけ彩りよく野菜を添える。

中に入れる野菜は、アスパラガス、オクラ、インゲンなどもおすすめです。お好みでからしを添えて召し上がれ。

生活班

NAVI

臨機応変に新たな挑戦 物々交換会

南箕輪支所 組合員組織課 内田奈緒子

世間が一変してから、気がつけば2年が経ちます。ゆとり世代で育った私からするとまさに『激動』の年で、“新しい生活様式”が当たり前の日々になっています。特に生活部会の活動は大きく変わり、毎年できていたことがいかに幸せなことだったかを思い知りました。

その1つに生活班員限定の古着リサイクルがありました。これは、眠っている衣類などを回収して、海外で再利用するというものです。ですが、この活動もコロナ禍による受入業者の関係でできなくなってしまいました。断捨離ブームもありましたが、班員さんとお話すると「古着リサイクルがないと服とかたまる一方だよ」、「捨てるってもったいない」との声がチラホラ。たしかにな～と思いながら時間が経ち、昨年の班別懇談会の中で『物々交換』というワードが出ました。そこから班長会での「やってみるじゃん」を皮切りに、班別懇談会から数ヵ月後ついに物々交換会が開催できました！



物々交換会の様子

当日は衣類はもちろん、布団カバーやタオル、洗剤などの実用品からクラフトバッグまでさまざまでした。

まさに『新型』で生活が一変していく中ですが、固定概念は壊して臨機応変にどんどん新しい挑戦をしていきたいです。みなさんのご意見や「やってみてほしい！」をぜひお聞かせください☆



旬クッキング

シャキシャキ！肉巻き

飯島支所 組合員組織課 山口あかり



◆材料（2人分）

- 豚バラ肉（薄切り）…………… 8枚
- 白ネギ…………… 1本
- 水菜…………… 1束
- 塩・こしょう…………… 適宜
- 黒こしょう…………… 適宜

【たれ】

- ダイコン…………… 1/4本
- ポン酢…………… 適宜

少し辛いのがお好きな方は
こちらもおすすめ♪
しょうゆと酢を1：1の割合で混ぜ
その上に七味唐辛子を振りかける。

◆作り方

- ① 白ネギは4～5cmほどの白髪ネギに切る。水菜も同様に4～5cmほどの長さに切る。
- ② 豚バラ肉に塩・こしょうを軽く振り、①の白髪ネギと水菜を巻く。
- ③ 耐熱皿に②を乗せ、600W 2分ほど豚の赤身がなくなるまでレンジにかける。
- ④ たれはダイコンをすりおろし、ポン酢をかける。
- ⑤ お皿に盛りつけ、黒こしょうを散らし、彩りよく季節の野菜を盛りつける。

水菜には免疫力を高めるビタミンCがレモンの1/2個以上、カルシウムが牛乳の約2倍も含まれるなどさまざまな栄養素が含まれています。また、水菜は火を通さずそのまま生の状態でも食べられるため、葉の部分はサラダにしたり茎の部分は今回のレシピのように食感を楽しみながら食べることができます♪

上伊那米だより

令和4年2月
第278号
発行 JA上伊那
米穀部会

《JA上伊那の令和4年産米取扱計画について》

国の米生産数量目安値が提示され需要に応じた生産が求められており、令和4年以降も米需要の均衡と米価維持のための適正生産が必要となります。JAでは『売れる米』による生産者の所得向上を目的に、地帯別・用途別・品種別に生産計画を樹立し『水田活用米穀』を含む水稻生産の維持と有利販売に取り組みます。そこで、2月の訪問日で米生産者の皆さんにJA出荷していただきたい『令和4年産米JA販売基準数量』を通知しますので、JA販売基準数量の27万俵確保に向けた取り組みに、ご協力いただきますようお願いいたします。

《大豆栽培面積の拡大に向けて》

令和3年度は虫害や病害による収量低下を改善するために、情報発信と指導会を開催してきました。近年ではマメシクイガとカメムシによる被害が大きく、収穫できない圃場もあり、ここ数年反収が100～120kg/10aほどと、収入にも大きく影響しています。

また、各市町村へ配分された米生産数量目安値に伴い、大豆へ転換する圃場を増やし水稻以外の品目作付け拡大が求められています。近年の大豆需要は、外国産大豆の値上がりや輸送コストの高まりから、国産大豆需要が多くなってきています。発酵食品などのブームもあり、安定的な味噌需要のほかに納豆や豆腐に国産原料を使用した商品の需要が高まっています。安定した国産需要のある大豆の作付けをお願いします。

令和3年産の大豆は8月中旬の天候不順にも負けず、集荷量の確保ができました。本年も高品質による収穫量の確保に向けた栽培指導を実施して作付け拡大をめざしたいと思います。

ギンレイ使用加工品



ナカセンナリ使用加工品



JA上伊那では『令和4年度生産拡大支援事業』にて、令和4年産大豆栽培面積拡大と栽培面積維持に対して助成を行うことを計画しています。

◎支援内容について

- ・新規作付け面積分に対する助成を予定しています。
 - ・昨年のJAへ出荷実績のある方で、令和4年度の作付け面積分に対する助成を予定しています。
- 上伊那全体で品種（ギンレイ・ナカセンナリ）の作付け面積50ha増を目標に取り組みます。支援事業の内容が決定次第お知らせいたします。

※新規栽培を検討（希望）している皆さんは、各営農センターへお問い合わせください。

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

2月3日(木)より
JA上伊那の動き ~1月~

2月17日(木)より
上伊那の畜産農家

	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.iijan.or.jp/about/movie/>



二次元コードから簡単アクセス!



今月の特集

上伊那の畜産農家

2月17日(木)から放送!

上伊那で活躍している畜産農家を紹介します。また、若手酪農家が企画、開発した「酪農家のおもてなし牛乳」「カミーちゃんたまご」などについても取り上げます。



クルマ買取・委託販売の専門店



クルマのことなら



もしものときは



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12月

農畜産物販売高	109億1,601万円
貯金高(平残)	2,984億4,601万円
貸出高(平残)	747億0,818万円
長期共済保有高(長期保障)	9,524億1,081万円
購買品取扱高(組織の状況)	76億8,705万円
正組合員	15,210人
准組合員	16,155人
組合員戸数	25,597戸
出資金	82億6,045万円
固定資産(帳簿価格)	75億8,763万円
職員数(臨時職員含む)	746人

理事会報告 令和4年1月31日

(決議事項)

- 令和4年度内部監査計画について
 - 3カ年計画について
 - 令和4年度事業計画について
 - 米穀施設第2次再編に伴う固定資産の取得について
 - 設備資金の借り入れについて(南部CE新設及び美篤CE増強)
 - 臨時総代会提出議案と総代会資料について
 - 「総会参考書類」に記載すべき事項について
 - 令和4年度余裕金運用方針について
- 以上理事会にて決定いたしました。



とれたたて市場 からののお知らせ

店内をリニューアルして2月5日(土)より営業を開始しています。



生産者出荷野菜・果実大集合しています。いちごもあるよ〜♪



リニューアルオープン記念

3月5日(土)・6日(日) 午前9:00オープン

チューリップ展示即売会も行います(3,000鉢)



2日間 JA上伊那
しめじ・えのき・なめこ
500パック限定
お1人さま3パック限定
各1パック **50円**

生産者・各種業者
による特別販売

上伊那産
蔵出しりんご
大特価

おもてなし牛乳
500本限定
お1人さま1本限定
1L・1本 **150円**

提携JAの
農産物販売

牛肉切り落としパック
限定100パック
1,000円

リニューアルオープン記念として!

両日各500袋限定!
上伊那産
コシヒカリ 1合
1,000円以上お買い上げの
お客様に限りお1人さま1袋サービス

2日間限定!
1,000円以上お買い上げのお
お客様に限り先着100組にいちご
大福2個入パックサービス

ソフトクリーム
いちごトッピングサービス
250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。

※税込価格となっています。
※生産者持込みのため、売り切れの際はご容赦ください。



みどりファーム
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



あぜ草刈機春の買い替え キャンペーンのお知らせ

春の繁忙期前にお得なキャンペーンを実施します。
期間限定ですので、この機会にぜひ購入検討してみたいはいかがでしょうか？

H4エンジンに新機能追加!
メンテナンス性向上!



AZ852AF

刈幅：500mm
エンジン：79.4cm³
変速段数：前進2段・後進2段
希望小売価格(税込) **¥283,800**
(税抜¥258,000)

主要装備 H4エンジン
4WD
スイッチバック
フリーナイフ



※刈刃をわかりやすくするため写真を加工しております。



【実施期間】 令和4年 3月1日(火)～3月31日(木)ご成約分

【キャンペーン特別価格】 **230,000円**(税込)
(参考)メーカー希望小売価格283,800円(税込)

【購入者特典】 替刃1セット、やまびこ純正 50：1 の2サイクルオイル 400ml1本、
帽子1個 のメンテナンスセットをプレゼント! (8,000円相当)



替刃セット



【下取り無料査定】 ご希望により査定いたします。ご相談ください。
※機械の状態によっては下取りできない場合があります。

春の展示相談会のご案内

令和4年 3月11日(金)～12日(土) 農機伊那センター ・農機南部工場
令和4年 3月19日(土)～20日(日) 農機駒ヶ根センター

連絡先 農機伊那センター ☎78-8900
農機駒ヶ根センター ☎81-1112



アスパラガス 生産者募集中!!

10aの圃場で100万円の安定収入を



☆野菜の中でも価格が安定している品目です。(約125円/1束)

- ・栽培指導はJA担当者が行います。
植え付け後は定期的に畑に出向きサポートいたします。
- ・1回植え付けると10数年収穫できます。
- ・軽量のため、生涯取り組める品目です。
- ・目標収量：2万束/10a → **細やかな管理でさらに増収が見込めます!**

詳しい内容については

JA上伊那 各地区営農センターまでご相談ください。

中部営農センター (南箕輪村・伊那市) 0265-96-7925

北部営農センター (辰野町・箕輪町) 0265-79-0636

南部営農センター (宮田村・駒ヶ根市・飯島町・中川村)

0265-81-1105

10a 当たりアスパラガス収支 (半促成・長期どり)

労働時間 435.6 時間	
生産量	20,000束
販売単価	125円/束
粗収益	2,500,000円
経営費	1,390,382円
所得	1,109,618円

金融移動店舗「かみま〜る号」運行予定変更のお知らせ

令和4年4月1日より、かみま〜る号の運行予定が一部変更となります。
確認いただき、引き続きのご利用をよろしくお願いいたします。

(令和4年4月1日~)

	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)	片倉多目的集会施設 (第1,3,5週目) 伊那藤沢バス停横 (第2,4週目)

変更後 (令和4年4月1日以降) ※変更: 黄色箇所



	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 (10:00 ~ 12:30)	旧手良支所
	旧小野支所	市野瀬公民館横 (10:00 ~ 11:00)	伊那藤沢バス停横	旧小野支所 (10:00 ~ 12:00)	片倉多目的集会施設
13:00 ~ 14:30	旧片桐支所	旧手良支所	旧七久保支所	旧東伊那支所 (13:30 ~ 14:30)	旧東箕輪支所
	川島介護予防センター	旧美和支所 (12:30 ~ 14:30)	旧長藤支所	旧小野支所	伊那藤沢バス停横 (13:30 ~ 14:30)

JAマイカーローン JA教育ローン(証書型)

キャンペーン実施中

令和4年2月1日から令和4年5月31日まで

「まごころ商品券」をプレゼント!

キャンペーン期間中に要件①、②の両方を満たし、対象ローン(注1)をご利用いただいた方にお借入金額に応じて、「まごころ商品券」をプレゼントいたします。

○「まごころ商品券」プレゼント額

お借入金額	300万円以上	200万円以上	100万円以上
まごころ商品券	3,000円	2,000円	1,000円

○要件

- ①キャンペーン期間中に対象ローン(注1)をご利用いただいた方
※お借入期間1年以上、お借入金額100万円以上
- ②LINE公式アカウント「JA上伊那JAバンク」に友だち登録いただいた方

(注1) JAマイカーローンまたはJA教育ローン(証書型)



©よりそう

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

年0.1%

インターネットからの
仮申込みなら

軽減

ネットですべて仮申込み▶



長野県JAバンク

長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

長野県JAバンク

検索

※インターネットから仮申込みをされたお客様が対象です。※インターネットからの仮申込みにおける金利軽減については、JA 所定の金利軽減条件を満たす必要がある場合があります。※お借入期間中に、金利軽減条件を満たさない場合や、ご返済の滞りなどが発生した場合は、金利軽減を中止させていただく場合があります。※金利軽減条件など詳しくはJA 金融窓口までお問い合わせください。
※住宅ローンはインターネットからの仮申込みにおける金利軽減の対象外です。

【お問い合わせ】

本所またはお近くの支所へ

JA上伊那

ローンセンター

☎0120-972-677

24時間 365日
受付中▶



組合員・地域のみなさまへ

▲オートパル上伊那

ご来場
記念

スコッティ カシミア
ボックスティッシュ

[1箱] 進呈

春のむくろ相談会

2022 3/5(土)・6(日) 5会場同時開催

※北部店は5日土のみ開催



MITSUBISHI MOTORS
ECLIPSE CROSS
エクリプスクロス M 2WD
車両本体価格(消費税込)
2,531,100円



MAZDA
CX-3
15S 2WD
車両本体価格(消費税込)
1,892,000円



NISSAN
NOTE
ノート F 2WD
車両本体価格(消費税込)
2,054,800円



SUBARU
IMPREZA SPORT
インプレッサスポーツ 1.6 iFL EyeSight 2WD
車両本体価格(消費税込)
2,002,000円

DAIHATSU **TOCOT**
ミラトコット G "SAIII" 2WD
車両本体価格(消費税込)
1,254,000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(木)までに
新車又は中古車(50万円以上)ご成約のお客様に

ガンリン・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
春の
かわね
ドキドキ
モーターキャンペーン

キャンペーン期間
3/31(木)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

商品券 3万円×50名様 商品券

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

钣金・塗装

ISO 14001 認証工場

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・ロンク伊那上牧店 伊那市上牧6403-2

オートパル北部 辰野町伊那富928-1-1

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



配達します



広島県産

しらぬひ

甘味と酸味のバランス、そして
食べやすさが人気の柑橘です。
外皮にすれやヤケなども
含まれますので、
自家用として
おたのしみください。



ワンポイント

『しらぬひ』の凸について
必ず凸ができるわけではなく、
比較的若い木ほどその発生が高い
とされています。
凸が無くても食味に変わりはありません。



自家用 約3kg (L・2L・3L級)
(L:15~17玉、2L:12~14玉、3L:9~12玉)

※サイズの指定はお受けできませんので予めご了承ください。

1箱 **1,990**円 (税込)

参考本体価格(1,843円)

*商品には万全を期しておりますが商品到着後はすみやかに開封し、商品の確認をお願いします。

★お届けは3月中旬を予定しております。

(青果物につきお届けが変更になる場合があります。)

注文締切日 2月22日(火)

~ご注文はお電話で~



上伊那

くらしのセンター

☎0120-972-223

☎0265-76-1941

ご注文・お問合せいただいた個人情報、申込みの受付、注文品の配達・代金決済、関連する各種サービスの提供に利用します。

メガネ・補聴器 展示相談会

ご自宅訪問 補聴器個別相談

専門担当者が
ご自宅へ伺いいたします！



「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。

下記の日時に開催いたします

- 2月16日(水) 東部支所
- 3月10日(木) 美篤手良支所
- 3月14日(月) 駒ヶ根支所
- 3月15日(火) 駒ヶ根東支所
- 3月18日(金) 箕輪町支所

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: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**



? 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つつ入ります。



Q1

			9	8		
		1	3			4
	2			<input type="text"/>		1
	8			1	4	
4						7
		5	7			2
7		<input type="text"/>				3
	9			2	6	
		3	1			

Q2

	7		4		2	
6			5			
		3		8	1	
			7			8
		1			9	<input type="text"/>
4				2		
		8	<input type="text"/>	2	6	
				3		5
	1		9		7	

商・品・紹・介



エコープ こめ油 750ml 本体価格 599円 (参考税込 646円)

今回ご紹介する商品は、『エコープこめ油 750ml』です。

～商品特徴～

「こめ油」は、玄米を削って精白米にするときにできる『米ぬか』を原料につくられる植物油です。そんな『こめ油』には、玄米が持つ健康パワーが凝縮されています！

【安心】

原料は、日本人の主食、お米 100%。植物油には、菜種油、大豆油、コーン油、こめ油、サフラワー油、ゴマ油などいろいろな種類がありますが、このうち、唯一国産原料だけで製造されているのが『こめ油』です。

【おいしさ長持ち】

こめ油は高温での調理に強く、香ばしくカラッと揚がるので、揚げ物に最適！冷めてもべたつきが少なく、おいしさが長持ちします。また、くせのないまろやかな風味が特徴で、素材の味を引き立てるので、風味を味わうマヨネーズやドレッシング、お菓子づくりなど、いろいろなお料理にお使いいただけます。

【天然栄養成分がたっぷり】

オレイン酸とリノール酸をバランスよく含んでいます。また、こめ油に特徴的な栄養成分『γ-オリザノール』や油の食物繊維の異名をもつ『植物ステロール』もたっぷり含まれています。そして、抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける『ビタミンE』も豊富で、スーパービタミンEと呼ばれる『トコトリエノール』も含まれています。

【炊飯時に】

プロの裏ワザ！炊飯時にこめ油を適量たらすだけで1粒1粒お米がたったツヤツヤほくほくのごはんが炊き上がります！！

※お米の分量2カップ(300g)に対して2g(小さじ1/2)が目安です。

【長野県A・コープからのお知らせ】

長野県A・コープでは3月25日(金)よりA・コープ26周年誕生祭を開催いたします。お買い得商品・キャンペーン等盛り沢山ですので、ご期待ください。



A・コープ伊那中央店 高橋佳奈さん

A・コープ店

- 伊那中央店
- 美すず店
- 宮田店
- こまがね店
- 七久保店 ※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

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？

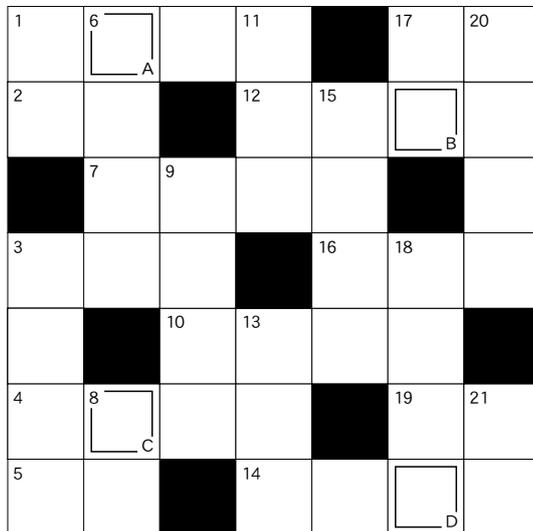
お楽しみパズル

ヨコのカギ

- ①節分の日に丸かじりする地方もあります
- ②歯がある履き物
- ③世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- ④ほっそりした指の例えに使われる魚
- ⑤酸っぱいものを見ると湧きます
- ⑦特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭——頭をたたいてみれば文明開化の音かする
- ⑯酒のお供です
- ⑰年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- ⑲愛を英語でいうと

タテのカギ

- ①力士が頭のとっぺんに結います
- ③ベッドルームともいいます
- ⑥南へと吹き抜けていきます
- ⑧父はロバ、母はウマ
- ⑨青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- ⑪穴道湖の名産である二枚貝
- ⑬水瓶座と牡羊座の間
- ⑮訴えや申請などが退けられること
- ⑰——かまぼこ、——団子、——笛
- ⑲鉄道のレールの下に並べます
- ⑳テレビ——の録画を予約した
- ㉑魚へんに師と書く出世魚



●締め切り 2月28日(月)

●当選は4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～らるさん』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。



POST CARD
63 3968510
伊那市狐島4291
る～らる編集係

ごたえ
○○○○○
住所
氏名
年齢 職業
電話番号

12月 クロスワードパズル当選者

正解 プレゼント(応募197通)

JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

桑沢タカコ 小松嘉郎 倉田和子 向山ヒロ子 糸井智恵子 北林智子 佐藤敬子 田中弘子 松下まゆみ 阿部忠雄

今月のる~ら~さん

寒い日が続いています。夕食には体の温まる豚汁やおでん、鍋などつくっています。

冬物の汁物や鍋物は一段とおいしく感じますよね。鍋に関してはいろいろな味が出ていて、いくら食べても飽きません。

豆炭こたつのやわらかな暖かさが好きです。電気と違い、ふとんまで温かくなるのが好きです。気をつけて12時間ごとに継いでいけば『ずくなし』でも大丈夫です。

伊那市 P N こたつ番さん
豆炭こたつのやわらかい暖かさは私も味わったことがあります。あのぬくもりは電気こたつでは味わえませんね。

小正月前の13日は朝からやむことなく雪が積もり、雪かきが大変でした。それでも積もれば週末は孫たちがそりすべりやかまくらをつくって大喜びだろうと思うと力が入りました。

飯島町 P N ばあちゃんさん
小さい子どもたちからすれば雪は楽しい遊び場の1つ。集めておくのは大人の仕事ですが、そんな大変な雪かきもお孫さんの笑顔が原動力になったのですね。

年齢とともに雪が降って寒いのは苦手です。雪が凍って車の運転も怖いんです。やっぱり暑くても夏が過ぎやすいです。

宮田村 P N さつちゃんさん
寒いのは私も苦手です。道が凍っているときは運転はもちろん徒歩もとても危険です。で細心の注意を払って移動したいですね。

コロナ禍ですべての事業が中止となつていますが、皆さんの活動に励まされています。

辰野町 P N ピッカリちゃんI号さん
コロナ前とは言えませんが、コロナ禍でもできることを考えて活動しております。私たちもそんな活動を広報誌を通じて皆さまにお伝えしていきますので今後ともJ A上伊那をよろしくお願ひします。

今年こそは...と思つたのにまた新型コロナウイルス感染症との戦い。せめてマスクの下でも笑顔で過ごしたい!!

駒ヶ根市 滝沢美佐枝さん
いつになったら収束するのかと思つているうちにもはやコロナとどううまく付き合つていくかという『新しい生活様式』が定着していませんね。マスクで表情がわからなくても笑顔は大切だと思います。私たちも笑顔になれる明るい話題を提供できるようにがんばります!

孫が友だちのところ遊びに行けないのでバアバとパンを焼いたり、五平餅をつくったりして休みの日を過ごしております。早くコロナも何とかならないですかね。

伊那市 P N 東春近のバアちゃんさん
子どもにとって友だちと遊べないことはとてもつらいことと思います。でも、お孫さんといっしょに料理ができる東春近のバアちゃんさんにとっては楽しいひとときではないでしょうか。

最近はいエツトに高野豆腐の煮物をよくつくります。若いころはほとんど食べなかつたのですが、食材としてはとても優良ですね。これからも続けようと思つています。

南箕輪村 P N みずりんさん
高野豆腐はいエツトに良いのです。私の実家でも似た料理がよく出てきましたが、同じく大人になるまでほとんど食べませんでした。改めて食べた時は箸が止まらなかつたことを覚えていています。

牛乳が捨てられてしまうというニュースを聞いて、さっそく朝コップ1杯の牛乳を飲むことに。あとはシチューにグラタン、プリンなどお料理に使いました。捨てなくて済んだと聞きホッとしています。朝牛乳は続けます。

駒ヶ根市 P N いくちゃんさん
多くの方のご協力により、生乳の余剰は回避することができました。ご協力ありがとうございました。ですがこれからも油断はできません。引き続きのご協力よろしくお願ひします。

頭の体操の答え

Q 1

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

答え 13

Q 2

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

答え 10

表紙紹介【厳寒の伝統を守る】



撮影者：小口照人さん（岡谷市）
撮影地：伊那市山寺

▼立春を迎え暦の上では春。とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。今では寒いと家から出るのをためらつてしまふ私ですが、小さいころは家族でよくスキーに行っていました。小学校のスキー教室も楽しみな行事のひとつ。たくさん遊んで、雪だらけになったのも今ではいい思い出です。あと少し『冬ならでは』を楽しみましょう。『サクラサク』春が早く来るといいですね。
(上條梨緒)

▼特集お読みいただけただけででしょうか？私も編集する中で具体的な数字を見ながら上伊那の農畜産物について改めて認識する機会となりました。各市町村単位で見ても米をメインにそれぞれ特色を生かした農畜産物が上位にあり、「同じ上伊那と言えど、ここまで違うのか」と実感しました。3ページの「やまなみ」の下島専務の文章にもありますが、『国消国産』または『地産地消』につながればと思つています。
(征矢大士)

編集者のポツリ



長野県JAバンク

優遇対象の方は
おトクだぞう

優遇 プログラム

令和4年3月25日サービス開始

正組合員資格 2ポイント

准組合員資格 1ポイント

正組合員の同居家族 1ポイント

給与振込 1ポイント

年金振込 1ポイント

JAカード利用 1ポイント

ローン 1ポイント

お客様の毎月末時点の合計ポイントに応じてステージを判定します。

合計ポイント	2ポイント以上	0~1ポイント
判定ステージ	ステージ2	ステージ1

ステージ2のお客様が優遇対象です



ATM 入出金 手数料 1ヶ月*2回まで 無料

*毎月25日~翌月24日までの1ヶ月

申込手続き不要

個人のお客様
どなたでも
対象

費用不要



©よりぞう

給与受取は
JAバンクが
おすすめだぞう♪

お申込不要
キャンペーン
期間

2022.2.1 ▶ 5.31

給与受取口座の指定とJAネットバンク登録で

Amazonギフト券 5,000円分プレゼント!!



以下、2つの条件を満たした方が対象となります。

条件1 | JAバンクで給与受取口座を新たに指定し、キャンペーン期間中のいずれかの月に初めて給与の入金(5万円以上)を確認できること。*1

条件2 | 条件1で指定した給与受取口座でJAネットバンクを登録していること。*2

*1 キャンペーン以前に同口座で給与受取を指定し、給与の入金があった場合は対象外です。

*2 キャンペーン期間前の登録も対象となります。ただし、キャンペーン期間中に解約された場合は対象外です。

詳しくは
こちら▶



●JAによってキャンペーン内容、景品内容が異なる場合があります。詳しくはお近くのJA金融窓口へお問い合わせください。●景品内容については、予告なしに変更する場合があります。

●本キャンペーンは長野県JAバンクによる提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon でお受けしております。長野県JAバンクキャンペーン事務局026-236-2065までお問い合わせください。
●Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

JA上伊那