『みんなのために　あなたといっしょに』

るーらる RURAL

3
Vol.310
2022 March
JA上伊那
JA上伊那HP

今月の特集

組合員の声を聴く活動

注目 なくてはならないJAへの道
伊那小学校4年文組（豚の飼育）
14ページをご覧ください。

色付く朝（有賀均さん＝辰野町）

令和４年度より新たなJA上伊那オリジナルマークを作成しました。
作成したマークとともに『地産地消』を推進してまいります。

農業に夢中!!

箕輪町
信州トマト工房株式会社

トマトに寄り添った栽培を！

樹に成るトマトと信州トマト工房（株）の皆さん（唐澤代表：左）

収穫する従業員

リコピンたっぷりのトマト

箕輪町の信州トマト工房株式会社で出迎えてくれたのは唐澤金実代表だ。信州トマト工房(株)は唐澤代表が個人事業で行っていた唐沢トマト工房の後継者問題解消のため、平成30年に株式会社へと移行した。一昨年にはハウスを増設し現在2棟のハウス約35ａで高糖度トマトを栽培。社員7人で年間約43トンのトマトを出荷している。

樹に成るトマト!?

リコピンの含有量は全国でもトップクラスで、糖度も非常に高いトマトを出荷している信州トマト工房(株)。果実のように樹に成る栽培方法で67本のトマトを栽培している。一般的な縦型栽培より面積当たりの収穫量は少ないが、日射を多く取り込めるのが特徴。日射量が多いことで光合成が活発に行われ、糖度が高くリコピンの含有量が多いトマトができるという。また、コナジラミ類やダニ類の予防として天敵となる蜂や生物農薬の使用、害虫の皮膚呼吸する部分を物理的に封鎖し呼吸や行動を阻害する気門封鎖剤を使うことで、化学農薬の散布回数を減らし、農薬の使用量を抑えている。唐澤代表は「環境を整えることでよりおいしいトマトになる。地域にあった栽培方法をまだまだ試行錯誤していく」と力強く話した。

よりおいしいトマトに

信州トマト工房(株)ではUECS環境制御システムを導入し温度や湿度、CO_2濃度などハウス内の管理を行っている。以前は人の感覚で管理していたがシステムの導入により正確な管理が可能となった。他にも、複数の機械を同時に管理することが可能となり社員の負担軽減にもつながった。また、タブレットから状況確認ができるようになったことで県外の研修などへも行けるようになったという。唐澤代表は「いくら良い機械を入れても生育理論を知らないと、トマト栽培に最適な環境はつくり出せない。植物生理を理解しながらCO_2などの施用方法を勉強し、トマトに寄り添った栽培をしていく」と話した。

お客さんに支えられて

「採れた地域の空気やにおいを肌で感じながら食べるのが1番おいしい食べ方!」と笑顔で話す唐澤代表。信州トマト工房(株)では『オールージュトマト』や『ルージュフルーツトマト』として地元の直売所を中心に販売している。中には他のトマトと食べ比べ「唐澤さんのトマトが1番おいしい」とリピーターになる客や、SNSなどで「ファンになった」などうれしいコメントをくれる客もいるという。唐澤代表は「これだからトマトづくりはやめられない。50ａを目標に増設しながら、おいしいトマトをたくさん届けていきたい」と意気込んだ。

動画で見られる! 農家さん訪問

『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/

QRコードから簡単アクセス！

やまなみ

とれたて市場リニューアルオープン

常勤監事
春日　俊朗

伊那市西箕輪のはびろ農業公園（通称：みはらしファーム）内にある『とれたて市場』が２月５日にリニューアルオープンしました。２月号の『る～らる』に営業再開と３月５日、６日のチューリップ展示即売のお知らせが掲載されていましたが、まだ訪れたことのない皆さんのために『やまなみ』の紙面を使い、ご紹介させていただきます。

みはらしファームは平成９年にオープンした『みはらしの湯』をきっかけに平成 11 年に観光農園、レストラン、収穫体験そして今回リニューアルした農産物直売所のとれたて市場などを兼ね備えた農業観光施設としてグランドオープンしました。延べ面積は 20ha と東京ドームの約５倍の広さです。

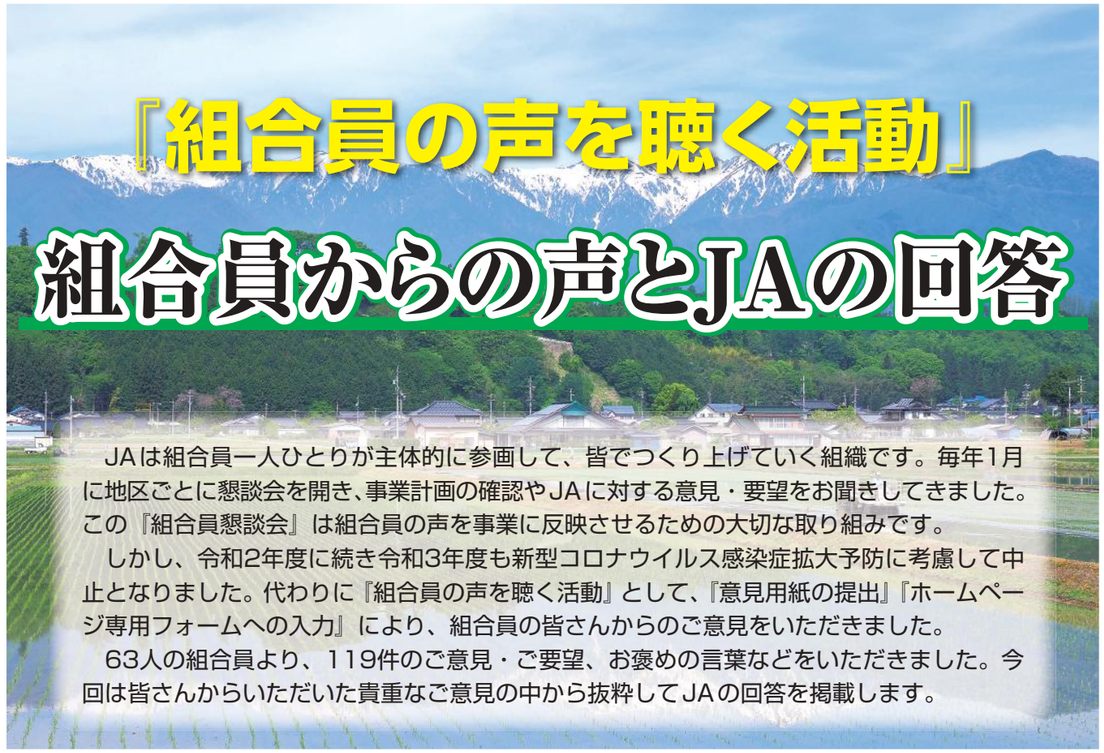
アクティブではマウンテンバイクやキックバイクの人気が高いそうです。収穫体験は１月から 11 月まで野菜や果物狩りが楽しめ、今は大粒でおいしい３種類のいちご狩りが真っ盛りです。今年は厳しい寒さが続いていますが、ハウスの中で一足早い春を楽しんでください。また、おやきやそば打ち、パンづくりなどの体験交流のイベントも盛りだくさんで、小さなお子さんともごいっしょに新たな趣味を見出すことができます。

公園の名前のとおり、『みはらしファーム』最大の魅力は何といっても南アルプスと眼下に広がる街並みを一望できるすばらしい眺望を満喫できることです。特に夕暮れ時、南アルプスだけが赤く浮かび上がり、町の明かりが灯される景色を温泉につかりながら、またレストランで食事をしながらご堪能いただければ幸いです。

CONTENTS

March 2022 Vol.310

農業に夢中!! トマトに寄り添った栽培を！　箕輪町 信州トマト工房 株式会社 …… 2
特集 『組合員の声を聴く活動』組合員からの声と JA の回答 …… 4
Topics & Event 臨時総代会開催 …… 8
我が家のげんキッズ！今も輝いて… …… 10
ALL GREEN 野菜の苗を育苗しましょう／きのこを冷凍保存でおいしく食べよう …… 12
なくてはならない JAへの道 …… 14
エンジョイ ライフ 50年、我が家に伝わる叔母の味 …… 16
商品紹介 エーコープ エキストラバージンオリーブオイル …… 34



『組合員の声を聴く活動』
組合員からの声とJAの回答

JAは組合員一人ひとりが主体的に参画して、皆でつくり上げていく組織です。毎年1月に地区ごとに懇談会を開き、事業計画の確認やJAに対する意見・要望をお聞きしてきました。この『組合員懇談会』は組合員の声を事業に反映させるための大切な取り組みです。

しかし、令和2年度に続き令和3年度も新型コロナウイルス感染症拡大予防に考慮して中止となりました。代わりに『組合員の声を聴く活動』として、『意見用紙の提出』『ホームページ専用フォームへの入力』により、組合員の皆さんからのご意見をいただきました。

63人の組合員より、119件のご意見・ご要望、お褒めの言葉などをいただきました。今回は皆さんからいただいた貴重なご意見の中から抜粋してJAの回答を掲載します。

営農事業について

Q CE（カントリーエレベーター）の再編成計画は初めて知った。CE老朽化による新設は当然だが、コスト削減が先に立つと生産者の声が届かなくなる局面が出てくる。身近なCEがなくなると、家族農業はますます衰退していくと思われる。今後とも上伊那の米づくりに期待している。

A 現状の施設をこのまま維持する場合、今後10年間で約30～32億円の投資が必要になると見込まれます。国庫補助事業を活用した施設再編により、この投資を7～8億円減らすことが可能です。補助事業を活用するためには、コスト削減のための施設集約と効率運営を実現する必要があります。また、旧飯島果実選果場の建物を利用することで、更地に新設する場合にくらべ約4～5億円の投資削減効果が見込まれます。用地の確保や土地取得経費、建設費、稼働後のランニングコスト、周辺環境などを勘案した中で、宮田・赤穂・中川の施設を廃止し、旧飯島果実選果場の建物を利用した新設の南部CEに集約する案で進めています。集約にあたっては生産者に迷惑をかけない受入体制を検討しています。拠点施設への機能集中と統一した運営管理により、施設運営費の最小化と品質向上による『かみいな米』の競争力維持の実現をめざしてまいります。

Q CE・RC（ライスセンター）の再編計画はいろいろの面から必要と思いますが、この費用回収のため、カントリー利用料の値上げにならないようお願いしたい。

A 初期投資や施設運営費用の抑制を図りながら、利用料の設定をしてまいります。利用料については『米政策』、『利用数量』、『運営経費』などの可変的要因を勘案し、施設運営委員会で協議して設定します。

Q CE新設は好ましいが、廃止される現カントリーの利用方法や解体費用などの詳しい説明がほしい。

A 廃止される施設をすべて解体した場合、宮田・赤穂・中川の3施設で少なくとも3億円の費用が必要になると見込まれます。廃止施設と土地の利活用については今後検討を進めていますが、借地の返還や所有地の売却も視野に入れて検討します。

Q 本所に集約しすぎる。指導員、農業機械担当も慣れたころ異動してしまう。農家あってのJAですが、CE移設も駒ヶ根地区のメリットが何もない。

A JA上伊那は組合員・地域の皆さまとともに地域の農業や農地を守ること、景観とくらしを守り、協同組合運動の精神を次代につなげることを念頭において事業を展開しています。組合員の皆さまの利便性に極力配慮しながらも、農業所得の増大や地域振興、地域貢献を継続して実現しうる組織形態をめざして機構改革を行ってきました。人員、施設数、施設のあり方は、果たすべき役割だけを意識するだけではなく、組合員の生産コストに直結することも考慮しなくてはなりません。ご意見を真摯に受けとめ『なくてはならないJA』をめざし改革を進めてまいります。

Q 専業農家で人手不足なのか、圃場管理が悪く近隣にとって迷惑でしかない畑が多く見受けられる。消費者に安全安心な生産品を届けるためにも圃場管理は大切である。JAとしてどう考えているか。また、今後どのように対応していくか教えてほしい。

A 農業現場における労働力不足は大きな課題であり、JAとしても労働力確保支援に向けた取り組みを強化し、新たな労働力の掘り起こしや地域人材活用の仕組みづくりを進めてまいります。また、行政や地域の担い手と連携し、農地の有効活用と適切な管理指導に努めてまいります。

Q 高齢化により、農業を続ける人が今後少なくなると思う。JAとして担い手農家へのさらなる補助とJAへ出荷してメリットのあるやり方を検討してほしい。具体的には、資材の高騰。石油製品の値上がりで肥料などが大幅に値上がりし経営をひっ迫している。JA系統全体で中間リベートを取りすぎているのではないか。全農などの手数料は今までも言ってきたが、全農とJAとの一体的な改革が必要だと思う。

A JA上伊那の資材事業は、店舗、予約購買で価格低減・抑制に取り組んでおりますが、それ以外にも共選資材、部会苗などの特別価格設定や低価格での産廃回収など、目につきにくい部分でも農業コスト削減に努めております。農畜産物の販売価格が低迷する中、生産コストの抑制・低減に貢献できるよう低コスト資材、省力資材の普及などにも取り組んでまいります。

Q JAの生産基盤の強化のためには担い手農家への農地・農作業の集中は不可欠で仕方ないことなのかもしれないが、一部の大規模担い手農家への支援にとどまらず、中小零細農家への支援策を充実させてほしいと思う。農業が魅力になるような政策を願う。

A 米の需要減退、米価下落、人口減少など農業を取り巻く環境は大変厳しい現状ですが、上伊那地域の美しい農村風景を次の世代につなぎ、持続可能な上伊那農業を実現するためには、多様な担い手の皆さんにそれぞれ役割を果たしていただく必要があります。JA上伊那は、組合員や地域を支える農業の担い手が意欲をもって農業を営むことができるよう、取り組みを進めてまいります。

Q 農機の修理などについて、現在の駒ヶ根センターの場所が狭い。修理に機械を持ち込んでもどこへ降ろしたら良いか置くところもままならない状態で、これではろくな修理もできないのではないか。担当職員も大変だと思います。もう少し利便性を考えてほしい。

A 総合的な受付は農機駒ヶ根センターで行っておりますが、小型農機以外の対応については宮田工場、南部工場で行っています。農機の体制については次期3ヵ年の中で農機駒ヶ根センター管轄の拠点編成について検討してまいります。

Q 営農センター2年間の成果を示し今後の位置づけを検討いただきたい。指導員は別として農業振興部署の仕事が見えません。支所に在籍し機能の発揮により農業振興を図ってほしいと思います。

A 地域振興担当は行政と連携し、地域全体の農業振興を担っています。その業務は多岐にわたり、営農指導員とも連携する中での農業振興、集落営農組織支援、担い手の育成などに従事しています。営農センターの機能検証や改善については随時行い、より良い営農指導事業体制が構築できるよう進めてまいります。

Q スマート農業を推進しておりますが、小規模農家はなかなか対応できない。逆に従来製品の機能見直しを検討・提案し、コストダウン要請をメーカーに具申したほうが良いのではと思う。地域の景観を守るため、利益が上がらなくても何とか続けている状況です。

A 全国的な潮流として、スマート農業による技術革新はさらに進み、農業分野のコスト削減に貢献していくものと予想されますが、大型機械などの新技術は中山間地の中・小規模の農業には不向きです。一方で、ラジコン草刈機や水田の水管理システムなど、さらなる価格低減が進めば利用できる技術もあります。さまざまな技術について上伊那地域での活用を含めて研究を進めるとともに、メーカーへの従来製品の機能見直しなども要請してまいります。

購買事業について

Q 肥料・農薬・種子・資材などのインターネットを活用した注文、配送状況の確認。原則注文翌日に支所で受け取り出来るシステムを構築していただきたい。また、発注品目を増やすとともに毒劇物農薬についても紙ベースからネット注文を可能にしてほしい。

A 現在、インターネットを活用して営農資材の注文ができる仕組みとして『予約注文システム』を運営していますが、令和4年3月よりスマートフォンやタブレットでも簡易に営農資材が注文できる新システムを稼働させる予定です。令和4年2月より会員募集をしておりますのでぜひご利用ください。商品については随時見直しを行い増加させていく予定です。毒劇物農薬についても、ネット注文することは可能ですが、毒物及び劇物取締法上、譲受書に署名捺印をいただかなければならないために、店舗でのお受け取りとなります。

共済事業について

Q 農業従事者が高齢化して事故を起こす可能性が大きくなってきています。トラクターなどは基本、車と同じようですが操作はいろいろと複雑です。トラクターの共済に入っている方はほとんどいないと思います。『る～らる』や各種会議などでどんな保険があるか宣伝してほしいです。

A 農業者の高齢化による農作業事故が減らない実情は認識しています。昨年、農作業事故防止の啓発の一環として事故防止啓発タオルを正組合員の皆さまに配布させていただきました。また、農業者の皆さまが集まる大きな会議などでは、時間を取っていただき共済のご案内をさせていただく予定もありましたが、新型コロナウイルス感染症防止対策で残念ながら実施できませんでした。今後も機会があるたびに『る～らる』でのご案内をはじめ、会議でのご案内をさせていただきたいと考えています。

信用事業について

Q 低金利の中、タンス預金の活用に投資信託、NISAの活用に力を入れるべき。民間に比べると少々出遅れ感がある。

A ご意見の通り、資産形成・資産運用において投資信託など商品の需要が増えてきております。JA上伊那としても3年前から人材育成を行い、組合員・利用者の皆さまへ提案をしておりますが、今後さらなる職員のスキルアップに努めてまいります。

Q ATMがなくなってしまいました。もっと個別訪問を充実してください。

A JAバンクによるATM設置基準に基づき再編したことにより、一部の皆さまにはご迷惑をおかけしております。出向く体制の強化により訪問活動を充実するよう努めるところですが、新型コロナウイルス感染症の影響により多少の自粛体制をとっております。ご用の際は最寄りの金融窓口へご連絡いただければご自宅までお伺いいたしますのでお気軽にお電話ください。

組合員組織のあり方について

Q 高齢化に伴い農家組合を抜ける人が増えてきた。また役員のなり手も減少し、同じ人が何回もなり大変だ。意見など出していますが、どこに反映させているかわかりにくい。

A 組合員組織のあり方については令和4年度にプロジェクトを組んで取り組みます。意見や回答については、広報誌や支所だよりなどに掲載しておりますが、よりわかりやすく感じられるよう心がけてまいります。

不稼働資産について

Q 賃貸契約により土地代を支払っている不稼働資産について、活用などの検討組織を立ち上げ、活用または建物撤去により返却を早期に行い、土地代の削減を図るべきではないか。また、後利用の計画はあるのか。

A 借地上にある不稼働となった施設は処分を前提に計画しています。

食農教育について

Q あぐりスクール、生活班についてはさらに発展・充実させていってほしい。花育、食育をさらに進めて、次世代へしっかりとソフト面（理念・技術・スキル）とハード面（農地・営農設備・上伊那ブランドの農畜産物・郷土料理など）をつなげていく取り組みを行っていただきたい。『准組合員』については『農協』の応援団ではなく、『農』の応援団としてとらえていただきたい。准組合員が『農』に関わることを通して生活を向上させたり、人生を豊かにしていくことをJA職員がサポートしていくという意識を持っていただきたい。単に准組合員から『人気投票』を集めるという発想はNG。

A 昨今、『食農教育』は重要視しており、JAはその根幹を担っています。次年度以降もあぐりスクール、生活班をはじめ、さまざまな活動を通じ『農』へ関わり、地域住民の意識改革をめざしていきたいと思います。また、右記活動に役職員も参加することで、役職員の意識も高めていきたいと考えております。

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。

臨時総代会開催

『米穀施設第２次再編について』『米穀施設第２次再編に伴う固定資産の取得について』

２議案 可　決

挙手で賛成の意思を示す出席者

JAは2月22日に臨時総代会を開き、『米穀施設第2次再編について』と『米穀施設第2次再編に伴う固定資産の取得について』の2議案が原案通り可決されました。第2次再編では宮田・赤穂・中川のカントリーエレベーター・ライスセンターを廃止し、旧飯島果実選果場の建物を利用して『南部カントリーエレベーター』を新設します。また、美篶4号カントリーエレベーターは受入ラインの増強と乾燥機増設を行います。

▶ 昨年の課題を整理し品質向上や生産安定につなぐ リンゴ・ブドウ・梨それぞれで果樹振興大会開催

JA果樹部会のリンゴ・ブドウ・梨専門部は1月11日から31日にかけて各専門部で果樹振興大会を開きました。会場を分散するなど新型コロナウイルス感染症対策を行い、2年ぶりの開催となりました。このうち、リンゴ専門部の果樹振興大会には2会場合わせて108人が参加。昨年のリンゴ栽培は、春先の凍霜害や8月の長雨などの影響を受け病害対策に課題を残す中、今後の栽培に向けて品質向上や生産安定・拡大につなげるための情報提供や意見交換などが行われました。

リンゴ専門部果樹振興大会（1/11）

展示品を見学する部会員

▶ １年間の活動のまとめとして初開催 箕輪町支所生活部会作品展示会

箕輪町支所生活部会では2月1日から10日、令和3年度の活動のまとめとして初めて『作品展示会』を行いました。コロナ禍でさまざまな活動が制限される中、それぞれが工夫して取り組み、多彩な作品約200点が展示されました。展示期間中には多くの部会員が来所。仲間の作品を見ることで新たな刺激を受け、楽しむ部会員の笑顔で溢れました。片桐洋子部会長は「一人ひとりの作品に思いが込められているのが伝わる。部会員の絆を大切に、来年も開催できたら」と話しました。

▶ 生育状況から追肥の量と時期を確認 麦栽培指導会を管内各地で開催

JA営農経済部米穀課は2月7日から21日にかけて、管内7会場で令和4年度麦栽培指導会を開きました。このうち9日に宮田支所で開いた指導会には生産者18人が参加。越冬後に行う1回目の追肥について上伊那農業農村支援センターの職員から説明されました。現在は平年並みの生育となっており、圃場の1㎡あたりの茎数によって追肥の量と時期を変えることが大事と指導しました。また、毎年使用している肥料『塩安』が品薄となっていることから『硫安』で代用するよう説明されました。

支援センターの職員から説明を受ける生産者

▶ ８月開催の技能確認会に向けて目を養う JA全農長野農産物鑑定会を開催

JA全農長野は2月10日にJA上伊那の農産物検査員を対象に鑑定会を開きました。米や麦、大豆といった農産物の検査には資格のほかに毎年品目ごとに行われる『技能確認会』に合格することで検査員として対応できます。米の鑑定会は8月の確認会に向けて年5回行われます。2回目となるこの日は約20人が参加。『コシヒカリ』や『もちひかり』などの品位検査や銘柄鑑定に計45点が用意されました。参加者は真剣な表情で、粒の形や色の変化を見極めました。

真剣な表情で玄米を見極める検査員

▶ JA上伊那農業青色申告相談会を実施 正しい申告を呼びかける

会員から相談を受ける税理士

JA営農経済部は2月15日から3月11日まで管内8会場で計14回にわたってJA上伊那農業青色申告相談会を実施しています。相談会ではJA上伊那農業青色申告会の会員を対象に関東信越税理士会の税理士が相談を受けています。訪れた会員は「わかりやすく教えてもらい助かる」と話しました。2月上旬には税務研修会が2会場で開かれ、合計100人の会員が参加。また金融部では3月8日までに2会場で計5回、誰でも参加可能な白色申告相談会を実施し、正しい申告を呼びかけました。

▶ ファームテラスみのわ生産者大会 だるまの目入れで農畜産物の豊作を祈願

JAは2月16日、令和4年ファームテラスみのわ生産者大会を開きました。この日はJAの役職員や箕輪町町長、ファームテラスみのわ協力会の会員など約30人が出席。実績報告したのち、農畜産物の豊作や商売繁盛を願ってだるまの目入れを行いました。協力会の井口雅文会長は「店舗との連絡を密に取り、地元産の農畜産物を多くの人に届けたい」と意気込みました。同店では野菜の100円商品コーナーの設置も計画しており、生産者直売売上の伸長に力を入れていくとしました。

だるまの目入れを行う白鳥健一営農経済担当常務

▶ 豊作・コロナ退散・魔よけ、農の香りを楽しんで JA辰野支所生活部会OG『めぶき会』農の生け花

農の香りで支所を包んだ『農の生け花』

JA辰野支所に『農の生け花』をテーマにした作品が2月28日まで飾られました。作品は辰野支所生活部会の役員OGでつくる『めぶき会』4人が制作しました。本来は昨年の支所祭や2月に予定していた生活部会の作品展に展示する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により縮小、中止を余儀なくされたため、店舗フロアに飾られました。作品には稲穂や唐辛子、乾燥させたスターチスなどを取り入れ、今年の豊作やコロナ退散、魔よけを願い支所を農の香りで包みました。

健康情報局

富士見高原医療福祉センター
西箕輪診療所
理学療法士 **栗田佳典**

今月の情報は コロナフレイルをご存知ですか?

○まずフレイルとは

2014年に日本老年医学会が提唱した用語です。加齢に伴い、体調が悪いときに回復できる力が低下することでさまざまなストレス（身体的、精神的、社会的なダメージ）に対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態に陥りやすいことをいいます。要介護の前段階と位置づけられています。

フレイルは大きく3つの種類に分けられます。身体的フレイル〈運動器障害・口腔機能低下・低栄養など〉、心理・精神的フレイル〈うつ・認知機能低下など〉、社会的フレイル〈閉じこもり・孤立・社会交流の減少など〉です。これらのフレイルが連鎖していくと自立度の低下が進行します。

フレイルには健常な状態へと回復できる可逆性があり、予防に取り組むことで進行を緩やかにすることができます。

○新型コロナウイルス感染拡大による身体活動の変化について

高齢者1600名についてのあるインターネット調査によると、2020年1月時点（新型コロナウイルス感染症拡大前）の1週間あたりの身体活動時間が245分であったのに対して、2020年4月の緊急事態宣言中では180分、つまり約3割の減少が認められたと報告されています。

長野県内に住む私たちも自粛生活が続き、活動量の低下（動かない）を感じているのではないでしょうか。

○コロナフレイルとは

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、外出機会や人との交流が減少し、ご自宅で過ごされる時間が増えていると思います。身体を動かさない、食事が偏る、会話が減るといった生活が続くことで身体機能や認知機能に影響が出てきてその結果、フレイルに陥ると考えられています。これをコロナフレイルと呼びます。

○コロナフレイル予防について

コロナフレイル予防の「た・ち・つ・て・と」がありますので、参考にして生活していきましょう！

- **た** たんぱく質をたっぷりとろう！
- **ち** ちょっとそこまで歩いてみよう！
- **つ** つながりと会話を大切に！
- **て** でかけよう週3回！
- **と** トレーニングで筋力アップ！

出典：健康二次被害防止コンソーシアムHP（https://kenko-nijihigai.com/?p=758）

○困った時にはご相談ください

西箕輪診療所　リハビリテーション科　☎0265-73-3351

	外来リハビリ	通所リハビリ（短時間デイケア）	訪問リハビリ
時　間	9:00～12:00　15:00～17:00	9:30～11:30　13:30～15:30	16:00以降
対象者	当院医師からリハビリの指示が出た方	介護保険をお持ちの方 午前・午後　各10名	介護保険をお持ちの方 主治医が当院の方

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（3月10日～4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）	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

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

我が家のげんキッズ！

おうちもお外も何でも大好き♪

【南箕輪村】
（伸一さん、のぞみさんのお子さん）
清水　結生（ゆい）くん（3歳）

結生くんはちょっぴりひょうきんだけど優しい男の子。お父さんやお母さんにいつもお菓子を分けてあげるんだ☆ 1人でブロックやお店ごっこをするのが好きだけど、体を動かすことも好きで雪の日にはお父さんと雪だるまやかまくらをつくったんだ！最近ではお母さんもいっしょに卵焼きやホットケーキもつくったんだよ♪好き嫌いもなくて何でも食べるけど、特にフルーツとパンが大好きだよ。妹も生まれたから最近はお兄ちゃんとして妹に本を読んであげたりしているんだ。大きくなったらいっしょに遊びたいな☆

両親からひとこと　個性を発揮して楽しく元気にすごしてね。

今も輝いて…

新しい農業に挑戦

伊那市手良　有賀　徹さん（75）

イチジクは8月に最盛期を迎えるクワ科の果実です。食物繊維が豊富でビタミン類やカルシウム、鉄分などを多く含み、血液をきれいにし美容効果があると言われています。良く熟した果実には食物繊維が含まれ、1日2～3個で便秘に効果があります。栄養満点なイチジクを上伊那で栽培する数少ない農家の1人が『有賀ファーム』代表の有賀徹さんです。

たくさん実ったイチジクと有賀さん

有賀さんは退職を2年後に控え、セカンドライフを模索する中、「上伊那であまり栽培されていない作物をつくろう」と思案しました。すると奥さんが以前に2人で何度か足を運んだ飯綱町のサクランボ農園に植えてあったイチジクを思い出しました。そのイチジクは「これまで食べたイチジクより格段においしかった」と奥さんは話します。そこでイチジク栽培を決めた有賀さんは苗を農園からもらい、減反した田んぼにハウスを建てて栽培を始めました。もちろん当時もイチジクの指導員はおらず、本やインターネット、時には農園を訪れ栽培方法を学びました。3年後には直売所やA・コープに出荷できる数量となり、販売を始めましたが、なかなか売れず販売を始めて数年間は廃棄を余儀なくされたそうです。ですが徐々に固定客がつきはじめ、販売5年目からは店頭に並んだものはその日に完売してしまうほどの人気となりました。現在はいくつかの洋菓子店からのオファーもあり人気を博しています。

イチジク栽培は収穫期間が8月～11月と長く、また軽い果実で負担が少ないのが特徴です。ほかにもハウスさえ建てれば農薬や農機なしで設備投資が少なく、苗も挿し木でできるため、女性や高齢者でも始めやすい果実で魅力的だと話します。

有賀ファームではイチジクを良く熟した状態で収穫します。そのため、糖度は18～20度と高く甘いのが特徴です。熟しているため贈答にはあまり向きませんが、無農薬栽培で安全安心なおいしいイチジクが楽しめます。「イチジクは採れたての生が一番おいしい。ぜひ食べたことがない人には来園して食べていただき、イチジクの魅力を知ってもらえれば」と話す有賀さんです。

時期になるとハウス内にはイチジクの香りが立ち込めます

やさしい野菜づくり

野菜の苗を育苗しましょう

営農経済部
北部営農センター　永井伸悟

気温が上がり始める3月はいよいよ園芸野菜の始まりです。3月はまだまだ気温が低い時期なので、保温や霜対策をしっかり行いながら種まきや苗ものの管理をすることが大切です。多くの野菜は、種まき後から育苗中の大きな寒暖差はストレスになりますので十分に注意しましょう。

園芸野菜の種まきをいつ行うかは、定植を行う時期から逆算して考える必要があります。

	2月	3月	4月	5月
ナス	○	----------	----------	△
ピーマン	○	----------	----------	△
トマト		○	----------	△
キュウリ		○	----------	△
カボチャ		○	----------	△
ブロッコリー		○	------ △	

○ 種まき　△ 定植

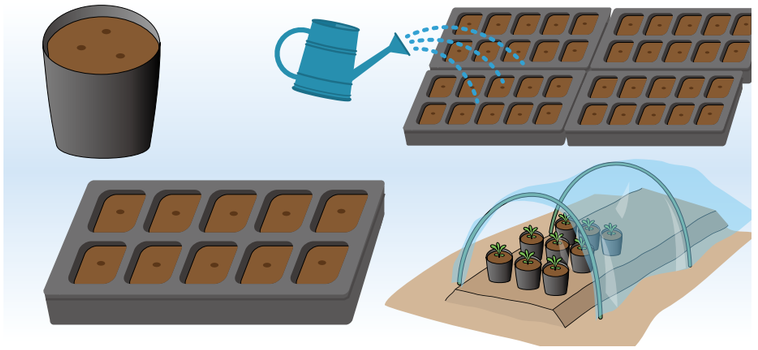
一般に家庭菜園では5月上旬ごろから多くの野菜の植え付けを始めます。そこからの逆算で、2月下旬～3月より種まきをはじめ、保温・加温用資材を使用し育苗管理をしてください。

○準備するもの

野菜の種・育苗用培土（たね一番など）・種をまく容器（ポリポット、セルトレイなど）・温度計・保温用資材、トンネル資材・じょうろ　ほか

○種まきの手順

育苗用培土をポリポットやセルトレイに詰めます。（培土があまりに乾いている場合は事前に培土を別の容器にあけ、水で土を湿らせ吸水させてからポットなどに詰めましょう）その後、種まきの前に水をかけ土を湿らせ、水が抜けてから種まきをします。種をまく穴を指であけ、種をまき、覆土をかけます。覆土は種が見えなくなる程度であまり厚くならないようにしましょう。その後、水やりをしてから保温資材の中に入れて管理します。発芽するまでは種まきをした容器の上に保温効果と土壌水分の蒸発を防ぐため新聞紙を並べておくことも有効です。ただし、発芽後に新聞紙を取り遅れると徒長苗の原因にもなります。



○育苗中の管理

種まき後、種が発芽するまでには温度、水分、酸素などの条件が必要となります。野菜ごと必要な温度などは異なりますので、管理する品目に合わせて調整しましょう。特に3月ごろはまだまだ気温が低いため温度管理をしっかりと行ってください。また、水やりは午前中のこれから気温が上がってくる時間帯に行いましょう。しかし、発芽後の高温、過湿、光不足などは徒長苗の原因となりますので注意してください。

(℃)

種　類	発芽適温	最低	最高	生育適温
ナス	20－25	15	30	22－30
ピーマン	30－35	15	40	25－30
キュウリ	25－30	18	35	18－25
カボチャ	20－25	15	30	20－25
トマト	15－27	11	30	21－26
トウモロコシ	25－30	10	35	20－30
ブロッコリー	25	15	30	15－20

やさしいきのこ栽培

きのこを冷凍保存でおいしく食べよう

営農経済部
園芸課上伊那きのこ選荷場　中島勇二

上伊那はぶなしめじ、えのきたけ、なめこなどの栽培きのこの生産量が多く、秋には松茸をはじめ、おいしい山のきのこがたくさん採取でき、直売所や量販店で販売されています。旬のものを旬の時期にいただくのは大切ですが、おいしいきのこを長く味わってもらいたいので、きのこの冷凍保存のメリットとつくり方を紹介します。ぜひ、きのこをたくさん買っていただき冷凍保存を実践しおいしく食べてみてください。

冷凍保存はおもに3つのメリットがあります。

①長持ちする！
品質と鮮度を保ったまま保存ができます。手軽で2～3ヵ月保存可能なのです！

②うま味がUPする！
冷凍により細胞が壊れることで、うま味成分が出やすくなります！

③冷凍するとお手軽調理が可能！
食べやすい大きさに切って凍らせるだけ。調理する時は凍ったまま使います。

＊解凍すると、水分といっしょにうま味も逃げてしまいますのでご注意を！

・栽培きのこの冷凍保存（ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・エリンギ・まいたけなど）

①洗わずに、石づきを切り落とし、ばらばらにほぐす。

②えのきたけは長いのでお好みの食べやすい長さにカットする。エリンギは食べやすい大きさ（5～8mm幅の薄切りか輪切り）にカットする。

③チャックつきの保存袋などに入れて冷凍庫で保存する。

ぶなしめじ　　えのきたけ

・松茸の冷凍保存

①土のついた石づきを包丁などで切り落とし、濡れ布きんで汚れを取り除く。

②厚さ1～2mm程度にスライスする（料理の用途に応じてお好みの大きさで）

③ラップの上に1枚ずつ並べ、ラップを折り返して密封する。

④チャックつきの保存袋などに入れて冷凍庫で保存する。

松茸の保存方法　＊写真はエリンギで代用

・雑きのこの冷凍保存

①土のついた石づきを切り落とし、ぬるま湯に浸してゴミや汚れを落とす。

②ぬるま湯に塩分濃度2～3％になるよう塩を入れて、虫だしをする。

③汚れ・虫を取ったきのこを熱湯で1分程度ゆでる。

④ザルにあげ、粗熱をとってから、大きいきのこは食べやすい大きさにカットする。

⑤チャックつきの保存袋などにきのこを入れて冷凍庫で保存する。

なくてはならないJAへの道 Vol.23

伊那小学校４年文組（豚の飼育）

伊那市立伊那小学校４年文組39人は授業のカリキュラムの１つ『総合的な学習』の時間を活用し、豚の飼育・出荷を体験しました。文組では給食の残食が多い現状から、これまで学校給食に食材提供している農家を訪問。栽培に対する思いなどを学習してきました。今回は児童から「豚を飼って食べてみたい」との発言を参考に、話し合いを重ね飼育を決めました。

○受け入れ

９月27日、JAと宮田村の養豚農家『ウエムラファーム』の協力のもと、生後２ヵ月、約40kgの豚が運ばれてきました。児童はさっそく小屋の周りに集まり観察。その後は小屋の中へと入り、少し怖がりながらも飼育していく豚に触れてかわいがりました。飼育にはJA営農経済部畜産課が衛生面・防疫面・飼い方などを指導。児童は「とてもかわいい。世話をしながら豚や命について勉強していきたい」と話しました。

▼小屋の周りで観察

▲豚を見つめる児童

○飼育

飼育には毎日児童が当番で世話を担当しました。児童は毎日豚の様子や世話をしている様子を撮影し教室に飾りました。そのほかにも教室には学習した飼い方や部位について書かれた張り紙やスケッチした豚の似顔絵などが張られていたほか、様子を日記につけるなど、毎日を豚とともにすごしてきました。

▼世話をする当番の児童

▲豚の様子や飼い方が貼られた教室の壁

飼育していく中で児童の多くが出荷をためらっていましたが話し合いでは「いつかは出荷しなければいけない。ならば、最後まで責任をもって見届けよう」、「せっかく出荷するならおいしく食べて、体の一部にしよう」との声もあがりました。

また、出荷を約１ヵ月後に控えた１月12日には松本市の株式会社長野県食肉公社を訪れました。食品衛生法上、見学ができないため、建物だけでも見たいと訪れました。その後は出荷後の工程などの話を聞きました。

○出荷

２月14日、いよいよ出荷の時を迎えました。畜産課は児童たちの取り組みを称え、全員に修了証を用意。ウエムラファームの植村英二さんから修了証が手渡されました。これでお別れとなる中、児童は全員が豚に触れ協力して専用の軽トラックに誘導。児童の中には涙を流す子もおり、４ヵ月半をともにすごした豚との別れを惜しみながら軽トラックを最後まで見送りました。児童は「悲しいけど『ありがとう』の気持ちでいっぱい」と話し、担任の川上琢磨先生は『飼育していくうちにクラスの一員という思いが強くなっていき、涙を流す子を見て改めてみんなで一生懸命育てていたのだなと実感できた。同時に悲しい思いをさせてしまったことは考えるところもある」と話しました。

出荷後の工程について話を聞く様子

▼修了証を受け取る児童代表

▲豚と触れ合う児童

○『いただく』ということ

出荷された豚は屠畜後、２月21日に給食センターで調理され豚肉として出されました。

人は生きるために牛や豚、魚、野菜などさまざまな生き物の命をいただいています。飼育・栽培することの大変さや糧となってくれることへのありがたみを感じる貴重な授業になったのではと思います。

大変さとありがたみを感じながらいただく児童

知って得する 家計のワンポイントアドバイス

我が家の金庫番

JAバンク給与受取ありがとうキャンペーン2022開催中

長野県JAバンクでは、新社会人の皆さまを中心にJAへの給与受取口座の指定をオススメしています。

キャンペーン期間中は、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全員が対象となります！

条件①

JA上伊那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。

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。

キャンペーン期間

令和４年２月１日(火)～令和４年５月31日(火)まで

JAバンク給与受取ありがとうキャンペーンに関するお問い合わせ、お申し込みは、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。

詳しくはこちら▶

共済部から ご家族の皆さまにおかわりありませんか？

□ **ご結婚**

ご結婚された方、もしくはご予定のある方はいらっしゃいませんか？

□ **ご出産**

ご出産された方、もしくはご予定のある方はいらっしゃいませんか？

□ **ご進学・ご就職**

ご進学された方、ご就職された方、もしくはご予定のある方はいらっしゃいませんか？

□ **ご退職**

ご退職された方、もしくはご予定のある方はいらっしゃいませんか？

□ **建物の購入・増築・改築**

ご自宅などを購入・増築・改築された方、もしくはご予定のある方はいらっしゃいませんか？

□ **お車の購入・買い替え**

お車を購入・買い替えされた方、もしくはご予定のある方はいらっしゃいませんか？

いずれも、ご家族を守る大切な保障を再点検する**重要なタイミング**です！

JA共済は、**ひと・いえ・くるまの総合保障**で選ばれています。ぜひ、お手伝いさせてください！安心できる保障をお届けすることが私たちの役目です。

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

健康はお口から

辰野支所　組合員組織課　佐藤由佳莉

みなさんは、アパナチュール歯ブラシ・歯みがき粉をご存じですか？

私が金融部門に所属していた5年ほど前に、くらしの活動相談員の先輩から「試しに使ってごらん」ともらったことが使い始めるきっかけでした。今では、くらしの中で大切なアイテムのひとつです。

この歯ブラシは毛先が細く、柄は持ちやすいペンシルグリップで、歯と歯の間に毛先がしっかり入ります。歯みがき粉は虫歯予防の成分である『薬用ハイドロキシアパタイト』が配合されていて、みがき終わると歯がツルツルで、お口がスッキリ☆します。私は歯みがき砂時計を使って、3分間は最低でも歯みがきすることを心掛けています。歯医者さんから、みがき残しの指摘をされることも減り、使っていてよかったと実感しています。

私の愛用歯みがきセット

昨年から、くらしの活動相談員となり、健康について考えることが増え、『歯みがき』の重要性も知ることができました。お口の健康は、全身の健康を維持していくことにもつながります。お口のケアは感染症対策への第一歩！アパナチュールをぜひお試しください!! A・コープ各店、くらしのセンター、生活班の共同購入でお買い求めいただけます。

『手洗い・うがい・マスク・歯みがき』で健康を維持し、元気に過ごしましょう！

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　12 つくる責任 つかう責任

旬クッキング

菜の花と鶏そぼろのおすし

中川支所　組合員組織課　芦部美子

◆材料（４人分）

- 米 …… ２合
- らっきょう酢 ……60cc
- 菜の花 ……100g
- 鶏ひき肉……200g
- 卵 …… ２個
- カニ缶（カニカマ）……小１缶
- しょうが汁 …小さじ 1/2
- A
  - だし汁…… 50cc
  - しょうゆ …大さじ１と 1/2
  - 酒、みりん…… 各大さじ1
  - 塩……少々
- 塩、しょうゆ、砂糖、酢

※らっきょう酢がない場合…すし酢（酢 50cc、砂糖 大さじ１と 1/2、塩 小さじ 1）

◆作り方

① 米を洗い水分は少なめにして 30 分おいて炊く。炊き上がったら、らっきょう酢と合わせる。

② 鍋に鶏ひき肉とAを入れて混ぜ、火にかけて菜箸で混ぜながら煮る。汁気がなくなったらしょうが汁を加える。

③ 菜の花は穂先を２センチに切り、残りの茎といっしょに塩少々でさっとゆで、水にとり水気を絞る。茎は小口切りにして茎と穂先にしょうゆ小さじ1を振って絞る。

④ 卵はほぐし、砂糖少々を加えて炒り卵に。カニ缶は汁気をきってほぐし、酢大さじ 1/2、砂糖少々を混ぜる。

⑤ ①のすし飯に鶏ひき肉と小口切りにした菜の花の茎を混ぜて器に盛り、④と菜の花の穂先を飾る。

菜の花の緑と炒り卵の黄色が春らしいおすしです。エーコープらっきょう酢はすし酢としても使えますのでとても便利です。

菜の花は、ビタミン、ミネラルを豊富に含み、貧血予防になる鉄分も含みます。

生活部会活動テーマ　一歩ふみだす勇気　仲間とともに☆キラッ

リレーエッセイ　笑顔のごちそう

50年、我が家に伝わる叔母の味

令和3年度 辰野支所　部会長　大井田佳子

我が家では主人が主に野菜と米づくりをしています。最近は、私の大好きなイチジクや柿、ポーポー、ブルーベリーも育ててくれています。ポーポーは未だ口に入りませんが、そのうちに…と思うと、とても楽しみです。

腰の手術をしている主人の負担を軽減しようと、私は草取りの手伝いをするのが常ですが昨年はいろいろ重なってほとんどできず、申し訳なかったと思っています。そんな中でも食事だけはいつも通り、主人が育てた安全安心な野菜を使えることに感謝しながら健康に留意したおいしいものをと工夫しながらつくってきました。

今回紹介する料理は50年ほど前に叔母から教わったものです。叔母は、農繁期やお祭りはもちろん、普段でもよく我が家に来ていろいろな料理をつくってくれました。この料理をつくるときはいつもおしゃれで料理上手だった叔母を思い出します。白ネギと豆腐を加えることにより脂っこさが減少し、胆のうを摘出した主人の胃にもやさしく、孫にも好評です。暖かいうちに食べるのがおすすめですが冷めてもおいしいです。つくってから時間がたつと豆腐から水が出て味が薄くなりますが、そんな時はうなぎの蒲焼を買うとついてくるたれを使ったりします。ほかにも白ネギといっしょに、ニラを入れてもおいしいいただけます。

わが家のレシピ

うなぎの蒲焼すき焼き風

材料（４人分）

- うなぎ蒲焼 ……大１尾（300g）
- 白ネギ …… 大きめ３本
- 木綿豆腐…… 中パック一丁（320g）
- 調味料 A
  - 砂糖・しょうゆ …… 各大さじ２
  - 酒・みりん・蜂蜜 …… 各大さじ１
  - 白だし …… 小さじ１
  - 水…… 35cc
- ゆず唐辛子…… 適宜

〈作り方〉

① うなぎは 16 等分に切る。

② 白ネギは 1cm 幅の斜め切り、豆腐は長さ 3cm 幅 1cm くらいの一口大に切る。

③ Aの調味料をボールに入れよくかき混ぜておく。

④ 鍋に湯を沸かし、②の豆腐を入れ１～２分茹で、続けて白ネギを加えさらに１分茹でる。茹で上がったらざるにあげ水気を切っておく。（豆腐は中までしっかり火を通す）

⑤ 別鍋に③と④を入れて軽く混ぜながら味が染みる程度煮る。

⑥ ①をオーブントースターで２～３分ふっくらと焼き、⑤に入れ味をなじませるように１分程度火を通して器に盛り付ける。

※お好みでゆず唐辛子をかけると味に締りが出ます。

上伊那米だより

令和４年３月
第 279 号
発行　JA 上伊那
米穀部会

≪水稲育苗のポイント≫

営農経済部米穀課

項目	作業内容	ポイント
種子の準備	稚苗 乾籾量 160～180ｇ/箱　　18～21箱/10ａ	浸種開始までの保管に注意。日陰の風通しの良い場所で、自家採取の籾や稲ワラなどといっしょにしないよう分けて保管する。 ＪＡ長野県安心基準米100%の取組を行うため、全量種子更新をお願いします。
	中苗 乾籾量　80～100ｇ/箱　　25～30箱/10ａ	
種子消毒	温湯消毒：60℃のお湯に10分間浸種する。消毒終了後は直ちに水で冷やす。すぐに浸種しない場合は風通しの良い日陰で保管する。	浸種時間はすべての品種で10分間とする。時間が長くなると発芽が悪くなる場合があるので10分間を厳守する。温湯消毒後は直ちに冷水で冷やす。
	農薬消毒：テクリードCフロアブル200倍液に24時間浸種する。みのる式の場合は根上がり防止のためホーマイ水和剤を使用。消毒後は日陰の風通しの良い場所で 24 時間乾かす。	消毒後の残液は適正に処理する。
浸　種	発芽に必要な水分を吸収させるため、積算温度で 100℃になるまで水につける。水温 15℃で７日・10℃で 10 日程度。なるべく一定の温度での積算が好ましい。（10℃～ 15℃の間を目安）１日に２～３回撹拌すると温度変化が少なくなる。浸種中は種籾が酸欠にならない様に２日くらいの間隔で水変えを行う。	種籾への吸水を良くするため、水の量は種籾の量に対して3～4倍の量で行う。 発芽をそろえるためには低水温や高水温での浸種は避ける。 十分吸水されると籾殻が透き通ってアメ色になり胚が見える。
催　芽	ハトムネ程度に催芽させるため、29℃の温湯に 20 ～ 24 時間浸種する。もみ枯れ細菌病対策として、催芽時の温度は30℃以上にならないように注意する。	もみ枯れ細菌病の対策で催芽時の水をタフブロック200倍液で行うと同時に作業ができる。 浸種時の温度や吸水の具合で、催芽にかかる時間が変わる。催芽を始める時間に注意する。
播　種	稚苗：催芽籾量 200～225ｇ/箱　育苗日数20～23日	浸種・催芽後の籾は重量が 25%ほど増えるので播種するときに気をつける。 高密度播種育苗（密苗、密播など）の場合はさらに多い催芽籾の播種量（催芽籾 300 ｇ以上）となる。
	中苗：催芽籾量　100～125ｇ/箱　育苗日数30～35日	
出芽から育苗時の温度管理	育苗期間中は、もみ枯れ細菌病などの発生を抑えるため、苗箱内の温度が高温にならないように注意する。特に播種後～出芽揃いになる間は、30℃以上にならないように注意する。箱内に棒状の温度計などを設置し温度の確認をする。	稚苗仕上げの目標 草丈10～15㎝　　葉数2～2.5葉
		中苗仕上げの目標 草丈15～20㎝　　葉数3～3.5葉

浸種は長めに行い、しっかりハトムネ程度に催芽してから播種を行いましょう。

※別々の方法で消毒した種子や自家採取した籾をいっしょに浸種・催芽を行うと病原菌がわずかでも残っていた場合、病気が多発する可能性があります。それぞれ分けて作業を行なってください。

≪発芽試験結果≫　2/28 調査（上伊那）

調査基準		コシヒカリ	あきたこまち	もちひかり	美山錦
◎○	0.1mm 以上	86.2%	89.0%	92.7%	72.1%
◎	1.0mm 以上	69.9%	53.1%	70.9%	42.0%
○	0.1 ～ 1.0mm	16.3%	35.9%	21.8%	30.1%
△	ハトムネ	13.7%	9.5%	6.3%	22.1%
×	被害・脱ぷ粒	0.1%	1.5%	1.0%	5.8%
合　計		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

○調査は 15℃で７日間浸種した後、催芽を 29℃で 24 時間行い発芽率の調査を行いますが、本年は日平均気温が平年より低かったため、催芽時の温度は 30℃で試験を行いました。
○発芽率はハトムネ以上芽が出ているものを数え調査しました。
○ここに載っていない品種も調査しており、モリモリモチ・ひとごこち・風さやかも含め、調査したすべての品種で発芽率は 90%以上が確認されました。（発芽率はハトムネ以上のものを数えています）
○あきたこまち・もち品種・酒米については脱ぷ粒が多い傾向でした。
○調査結果の表の中で△ハトムネの率が多い品種や◎○△が均等に分かれている品種は発芽勢が弱い傾向であり、浸種の時間（積算温度）が足りなかったり、水の温度変化が大きくなると芽の動き出しにバラつきが多くなることが予想されます。水温は低温の時も注意しますが、４月下旬の播種になると気温が上がり、水温も高くなりがちなのでこまめに温度計で確認し調整してください。
○今回調査した７品種中、発芽勢が気になる品種はコシヒカリ・モリモリモチ・美山錦となります。浸種は一定の温度（13 ～ 15℃が目安）で長めに（積算 100℃＋１日）行い、催芽時の温度も 29℃で 24 時間以上を目安に必ず９割以上の籾種がハトムネ以上になったのを確認してから播種作業に移って下さい。出芽ムラを少なくするため、そのほかの品種も同様の管理をお願いします。
○ 30℃以上で催芽をすると病気の発生や発芽の揃いが悪くなる恐れがありますので注意してください。

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

3月10日（木）より
JA上伊那の動き ～2月～

3月24日（木）より
あぐりスクール スペシャル

	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。

パソコンやスマホからもアクセス！

番組コーナーの一部が JA 上伊那のホームページからも見られます♪

今月の特集　あぐりスクールスペシャル

3月24日(木)から放送！

JA が管内の小学生を対象に行っている食農教育『あぐりスクール』。10 月に行われた特別授業も含めた、全９回の授業を振り返ります。

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4年1月

農畜産物販売高	116億7,084万円
貯金高(平残)	2,988億1,562万円
貸出高(平残)	747億8,956万円
長期共済保有高(長期保障)	9,497億8,955万円
購買品供給高	82億9,057万円
(組織の状況)	
正組合員	15,177人
准組合員	16,186人
組合員戸数	25,590戸
出資金	82億7,524万円
固定資産(帳簿価格)	75億6,210万円
職員数(臨時職員含む)	746人

理事会報告　令和４年2月22日

(決議事項)
■令和3年度第3四半期監事監査処理顛末報告について
■上伊那農業協同組合職制規程の変更について
■出資口数の減少について
■第26回通常総代会開催期日について
■職員給与規程・専任職員給与規程の改定について
■令和4年度 借入金の最高限度額の決定について
■令和4年度 貸付金利率の最高限度並びに信用供与等の最高限度額について
■信用事業方法書の変更について
■米穀等の最終精算について
■JA上伊那農業振興生産拡大支援事業実施要領の改定について
■令和4年度 コンプライアンス・プログラムについて
■組合と理事との契約について
以上理事会にて決定いたしました。

令和4年度 農業振興生産拡大支援事業の申請受付スタート！

申請書提出期限 令和4年 8月31日(水)

※期限前に予算到達した時点で打ち切りといたします。

未来A-サポート

令和4年度は4,000万円の支援を予定しています。

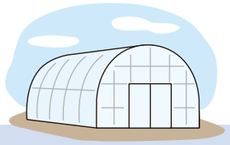
JA上伊那は事業計画の中で設定した重点品目について、生産を拡大される方を応援します。
施設や機械、種苗などを導入して、農業生産の拡大を予定されている方はぜひご利用ください。

支援事業をご利用いただける方

ＪＡ上伊那の正組合員（正組合員が主たる構成員の団体も利用できます）。

支援対象について

・令和４年12月31日（土）までに購入予定の施設、機械、生物等が対象になります（期間内に工事・導入等を完了することが支援の条件）。
・支援対象については次ページの支援メニューをご確認ください。
・支援額は、本体価格（税抜き価格）を対象とし支援します。



お申し込みについて

・中・北・南部の各営農センターまたは各支所組合員組織課が窓口となります。申請書類も同様に、最寄りの窓口でお受け取りください。
・支援事業の利用には、利用申請書、本人確認書類（免許証）などを提出いただきます。申請される方の年齢によっては、後継者の有無などをお伺いする場合があります。
・申請書の提出期限は令和４年8月31日（水）です。期限前に予算到達した時点で打ち切りとなりますので、お早めの提出をお願いします。

支援金の交付等について

・JAの生産拡大支援事業運営会議の審査により、支援できない場合がございます。審査、決定後に「決定通知書」をお届けします。
・お手元に「決定通知書」が届き、対象物の工事・導入が完了しましたら、12月31日（土）までに「事業完了報告書」を提出してください。（期日までに提出いただけない場合は、支援が取り消しとなりますのでご注意願います。）
・支援金は「事業完了報告書」を提出いただいた後に、ご本人の口座に振込します。

販売実績等の報告について

・この支援事業を利用された方は、収穫開始後から3年間、販売実績等を報告していただきます。
※支援後の営農状況によっては、支援金を返還していただく場合があります。

※未来A-サポートについてご不明な点は、各営農センターまたは各支所組合員組織課へお問い合わせください。

令和4年度　ＪＡ上伊那農業振興生産拡大支援事業（未来Ａ-サポート）実施方法書メニュー

対象事業	事業番号	対象品目	項　目	要件	支援内容
野菜振興に関わる支援事業	1	アスパラガス	ハウス導入による生産拡大支援	5a 以上	新規生産者:購入額の30%　上限100万円 面積拡大者:購入額の20%　上限50万円
	2	きゅうり	ハウス・アーチパイプ導入による生産拡大支援	3a 以上	新規生産者:購入額の30%　上限100万円 面積拡大者:購入額の20%　上限50万円
	3	重点品目	防除・潅水・出荷機械導入支援	3a 以上	新規生産者:購入額の30%　上限50万円
	4	アスパラガス・きゅうり・白ねぎ	中古ハウス移転建設費用支援	3a 以上	移転建設費用の20%　上限50万円
	5	重点品目	排水対策機材導入 (カットブレーカー・プラソイラー等)	10a 以上	面積拡大者:購入額の30%　上限20万円
	6	白ねぎ	白ねぎ収穫機（ソフィー）導入支援	10a 以上拡大	購入額の20%　上限50万円
果実振興に関わる支援事業	7	りんご「シナノゴールド」「ふじ」	契約販売用園地新設助成として 苗木及び棚新設に関わる費用助成	面積：20a 以上	苗木及び棚新設に関わる費用の 25% 上限 100 万円
		梨「幸水」「南水」		面積：20a 以上	苗木及び棚新設に関わる費用の 25% 上限 100 万円
		ぶどう「ナガノパープル」「シャインマスカット」「クイーンルージュ®」		面積：20a 以上	苗木及び棚新設に関わる費用の 25% 上限 100 万円
	8	りんご「ふじ」	オーナー園用園地新設助成として 苗木及び棚新設に関わる費用助成	面積：10a 以上	苗木及び棚新設に関わる費用の 25% 上限 50 万円
花き振興に関わる支援事業	9	アルストロメリア	生産拡大及び新規作型の導入支援	2a 以上	苗の購入額の30%　上限100万円
	10	アルストロメリア トルコギキョウ	暖房機（ヒートポンプ含む）の機械導入補助		新規購入金額の30%　上限100万円 更新は購入金額の10%　上限50万円
	11	アルストロメリア トルコギキョウ	ハウス導入による生産拡大支援	2a 以上	新規ハウスの購入額の30%　上限200万円 中古ハウス移転建設費用の20%　上限50万円
きのこ振興に関わる支援事業	12	きのこ全品目	生産性、安全安心の向上を目的とした 機械器具・備品の導入・更新支援	生産性の向上	購入額の30%　上限200万円 （1経営体当たり3年間で1回） (ピン･キャップ･コンテナ･生育棚の更新､包装ライン､LED照明､予冷庫の導入)
畜産振興に関わる支援事業	13	酪農	後継牛導入支援	維持	5万円／1頭　上限1戸　10頭
	14	肉牛	和牛・Ｆ１スモール導入支援	維持	3万円／1頭　上限1戸　15頭
	15	兎	優良種兎導入支援（雄のみ）	維持	1,500 円／1羽
農業機械の共同利用推進事業	16	重点品目	重点品目に関わる規模拡大の為に共同購入(正組合員２戸以上）により農業機械を導入し生産コストを引き下げる取組支援	拡大	購入額の30%　上限50万円
スマート農業振興に関わる支援事業	17	重点品目	スマート農業用機械導入支援 (ロボット草刈機)	作業効率化	購入額の30%　上限30万円 (通信機器･使用料･工事費等は支援対象外)
	18	試験対象品目	情報DX試験に関わる試験費用助成	試験実施	JA の実施する、栽培管理記録簿・出荷伝票等の電子提出試験に関するアプリ使用料の無償化（試験期間に限る）
農業経営に関わる支援事業	19	大豆	種子代支援	拡大	面積拡大分に対して 5,000 円／10a
	20	大豆	種子代支援	維持	面積維持分に対して 1,500 円／10a

本事業の申請書の受付期間は2022年３月１日から８月31日とし､12月31日までに事業完了報告書を提出いただきます。(期限前に予算到達次第打ち切りといたします)
重点品目：アスパラガス･白ねぎ･ブロッコリー･スイートコーン･きゅうり･ジュース用トマト･りんご早生種（シナノリップ･つがる）･りんご中生種（秋映･シナノスイート）･梨（幸水･南水）･ぶどう（ナガノパープル･シャインマスカット･クイーンルージュ®）･アルストロメリア･トルコギキョウ･鉄砲ユリ･コギク･乳牛育成牛･肉牛
支援事業を利用された方は、収穫開始から３年間、生産販売実績等を報告していただきます。支援後の営農状況によっては、支援金を返還していただく場合があります。
支援金の千円未満の金額は切り捨てとします。
本事業の利用は、１組合員３年間（2022年～2024年）で３回以内（畜産及び種苗代以外）とします。きのこは３年間で１回とします。
支援額は、本体価格（税抜き価格）を対象とし支援します。
リース事業を使用した場合、リース会社への供給額を購入金額として支援します。
中古ハウス移転建設費用助成は、移転元所有者の承諾書が必要です。
任意団体や共同購入の場合、名簿と購入を決定した会議の議事録の提出が必要です。
他（国、県、市町村　等）の補助金との重複は補助金交付機関が重複支援を認めた場合のみ支給します。（支援金額を減額する場合があります）
共同購入による農業機械導入は、支援後の稼動日誌コピーの提出が３年間必要です。
畜産の要件は、３月１日基準で完了報告書提出日までの増減数を確認します。
JA 全農長野や JA 共済等、本事業に支援いただく組織のステッカーを、支援対象物品に貼付いただく場合があります。
上記以外の支援については、営農指導員等にご相談ください。

●要予約 2022年 食べ放題！

みはらしファームのいちご狩り

中央アルプスの
雪解け水を利用して育てた
いちごを摘み取り！

時間無制限は新型コロナウイルス感染症対策のため廃止し、50分間の食べ放題になります。ご理解のほどお願いいたします。コロナの状況によりいちご園が閉園になったり内容が変更になる場合がございます。いちご狩りの開催状況や詳細が不明な場合はお電話かホームページにてご確認ください。
園が離れている場合は、お車での移動も可能です。

収穫時期 6月5日(日)まで(予定)

営業時間	9:00～16:00（最終受付15:00）	
制限時間	50分	
料　金	小学生以上	
	3月	1,700円(税込)
	4月～5月10日	1,500円(税込)
	5月11日～6月上旬	1,200円(税込)
	小学生未満	
	3月	1,200円(税込)
	4月～6月上旬	1,000円(税込)
	3歳未満	無料

みはらしファームのいちごの種類
●章姫　●女峰　●紅ほっぺ

ご予約・お問い合わせは
みはらしファーム観光農園　TEL.0265-74-1820

資材店利用者カード 配布時期の延期について

令和４年４月より本格運用を予定しておりました『資材店利用者カード』ですが、新型コロナウイルス感染症の影響による印刷・封入作業の遅れと、配送員の確保が難しいとの状況を踏まえ、カード配布(郵送)時期を下記の通り変更いたしました。

利用者カード郵送開始 **令和4年 3月中旬** から

ご迷惑をおかけしておりますが、どうかご了承願います。

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。

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

労災保険のご案内
－労災保険は国の制度です－

農業者のための労災保険の特別加入制度

労災保険は、本来、労働者の業務災害に対して保険給付を行う制度ですが、労働者ではない農業者の方も一定の要件のもとに特別に加入が認められています。

農業者の場合には、『指定農業機械作業従事者』『特定農作業従事者』『中小事業主等』の３つの区分のいずれかに加入することができます。

JA上伊那では、上伊那農協労働保険事務組合を設置しており、国の労災保険制度に加入できます。

この件についてのお問い合わせ
JA上伊那本所　営農経済部営農企画課
TEL：0265-72-8833 まで

経済産業省　中小企業庁

中小法人・個人事業者のための
事業復活支援金
コロナの影響を受けた事業の継続・回復を支援

申請期間
2022年1月31日(月)～5月31日(火)

給付対象
❶と❷を満たす 中小法人・個人事業者が給付対象 となり得ます。
❶ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者
❷ 2021年11月～2022年3月のいずれかの月（対象月）の売上高（収入）が、2018年11月～2021年3月の間の任意の同じ月（基準月）の売上高と比較して50%以上又は30%以上50%未満減少した事業者
※計算に当たっては、新型コロナウイルス感染症対策として国又は地方公共団体による支援施策により得た給付金、補助金等は、各月の事業収入から除きます。ただし、対象月中に地方公共団体による時短要請等に応じており、それに伴う協力金等を受給する場合は、「対象月中に時短要請等に応じた分」に相当する額を、対象月の事業収入に加えます（給付額の算定においても同じ）。

給付額
中小法人等 上限最大250万円　個人事業者等 上限最大50万円 を支給します。
給付額 基準期間※1の売上高－対象月の売上高×5か月分
※1 2018年11月～2019年3月／2019年11月～2020年3月／2020年11月～2021年3月のいずれかの期間（基準月を含む期間であること）
給付上限額

売上高減少率	個人	法人 年間売上高※2 1億円以下	法人 年間売上高※2 1億円超～5億円以下	法人 年間売上高※2 5億円超
▲50%以上	50万円	100万円	150万円	250万円
▲30%以上50%未満	30万円	60万円	90万円	150万円

※2 基準月を含む事業年度の年間売上高

以下に当てはまる方は申請が簡単です。是非ご活用ください。
一時支援金または月次支援金を受給された方 → 事前確認が不要！　提出書類が少ない！　過去の申請情報を活用可能！
登録確認機関と「継続支援関係」に当たる方 → 事前確認を簡略化！　提出書類が少ない！
▶詳細は裏面をご覧ください

相談窓口
電話番号のお掛け間違いが発生しております。お問い合わせの際は、電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようにお願い申し上げます。
0120-789-140
（携帯電話からもつながります）
※お電話は大変混み合うことが予想されますので、ホームページもご活用ください。
IP電話専用回線 03-6834-7593　受付時間 8:30-19:00（土日・祝日含む）

ホームページ
事業復活支援金 検索
https://jigyou-fukkatsu.go.jp/

⚠ 不正受給は犯罪です！

園芸情報誌 月刊２誌『信州のそ菜』『信州の果実』

年間 新規購読者さま 募集中です

◆年12回、毎月１日定期発行、ご購読者さまのご自宅に直接お届け、栽培技術情報、流通情勢、産地・生産者のご紹介、当月の作業ポイントなどを取り上げ解説しています。
◆編集には長野県農政部・関係試験場・全農長野などにて編集し、試験場研究員・各農業農村支援センター普及指導員、卸売市場関係者などに執筆いただいております。
◆『信州のそ菜』野菜、花き、きのこの各情報をそれぞれ毎月号掲載（通算799号発行）
◆「信州の果実」リンゴ、ブドウ、ナシ、モモなどの情報を随時掲載（通算789号発行）

購読料：① 各誌とも年間（12冊）4,995円（本体4,541円）
② 長野県内ＪＡ組合員価格【配送料・消費税込み】

ご注文・お問い合わせは最寄りのＪＡ各営農センター・資材店へお願いいたします

【発行元】ＪＡ全農長野 生産振興部 生産振興課
〒380-8614 長野市大字南長野北石堂町1177-3　TEL026-219-3811　fax026-219-3812

お客様にとって良いLPガス販売店とは…

お客様はガス販売店を選択する時にどのような点に注意すれば良いのでしょうか。毎日使うガスだから、365日、24時間安心して使えることは、最低限の基準です。
万一の場合に備えて、お客様の近くで、見えるガス販売店であることも重要なポイントです。

万一の時、
いつでも連絡がとれて、
すぐに対応してくれる

悪質なLPガス切り替え勧誘にご注意ください

最近、ガス切り替えを勧める訪問業者が増えています。

ブローカーと呼ばれる業者で、破格の低料金を提示し、言葉巧みに契約を勧めてきます。

契約後、トラブルが多数発生しています。

契約時と違う料金　**短期間で値上げ**

切り替えに執着し、
曖昧な返事をすると
何度もやってきます。

こんな誘導にご注意！

「ガス料金が格安になりますよ」と説明してくる。
「切り替えは当社で..」と委任状にサインを迫る。
「今の販売店は高い..」と中傷的発言をする。
「この金額で」と言いながら、料金表は渡さない。
「今の販売店が来ても会わないで」と言う。
名刺の住所が他県で、対応も別の会社。
断ってもなかなか帰らない。
解約にはなかなか応じない。

もし、契約してしまっても

特定取引法に基づき

8日以内なら

断り切れず、申し込み、契約をしてしまっても
クーリングオフできます！

困ったことになる前に…
「おかしい」「困った」
「断れない・・・」

当販売店に、いつでもご連絡・ご相談ください

連絡先
上伊那LPガスセンター
TEL 0265-78-1165
南部LPガスセンター
TEL 0265-83-6839

LPガスご利用のお客様へ　重要なお知らせ

LPガス 切り替え勧誘にご注意ください

魅力的な好条件にはウラがある！

ここがPOINT!❶
切り替え業者はお客様に委任状を書くよう求める

安易に知らない人に個人情報を渡すことは危険です。切り替えを容易にするため、当販店に連絡しないよう指示するのも危険な手口です。

ここがPOINT!❷
好条件を提示される

契約後に値上げを繰り返し、契約時に提示された料金から、かけ離れた金額となるケースが多い。

ガス業者変更には細心の注意が必要です!!

長野県JAバンク

優遇プログラム

優遇対象の方はおトクだぞう

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

セブン銀行　コンビニATM enet　ローソン銀行 LAWSON BANK

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

JAバンク 給与受取 ありがとう キャンペーン

©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!!

キャンペーン主催：長野県JAバンク

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 ではお受けしておりません。長野県JAバンクキャンペーン事務局026-236-2065までお願いいたします。

●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。

長野県JAバンク

組合員の皆さまへ JA上伊那 3/19(土)・20(日)

春の東町9番地フェア開催

9番地 4店舗めぐり スタンプラリー

JAファーム南部店 LPガスセンター 農機センター オートパルの4店舗で

粗品進呈

9にちなんだ特価品を各店で販売！

JAファーム 南部店

1周年感謝セール 3/17(木)▶20(日) 4日間

店舗 時間 8:30～18:30　テント市 時間 9:00～16:00

店内にて 長靴、サンダル、シューズ特価市

クミックス製長靴、地下足袋 お買い上げの方に 手袋プレゼント なくなり次第終了

1,000円以上 お買い上げの方に 花の種子プレゼント なくなり次第終了

テント市

ペレットストーブ 実演商談会

マキタ製品 展示予約販売会

肥料・農薬 相談会

肥料・農薬メーカー5社が日替わりで出店します。

その他、盛りだくさん

当日折込のチラシをご覧ください。

20(日) 家庭菜園教室 1回目 9:30～ 2回目 13:30～ 場所 南部営農センター 大会議室

グレースキッチンカー出店！ 3/20(日) JAファーム南部店

旬な食材を使用したメニューを販売！

南部LPガスセンター

Paloma ガス器具

パロマフェア開催

3/19(土)・20(日) 時間 9:00～16:00

ガスビルトインコンロ、ガステーブルコンロ、ガス炊飯器、レンジフード等多数揃えています！

※社会情勢により納期が遅れる事があります。

農業機械 駒ヶ根センター

農業機械 展示販売・相談会

3/19(土)・20(日) 時間 9:00～16:00

KIORITZ スパイダーモアー 特典付キャンペーン実施中！ 3/31まで

管理機

YANMAR

オートパル駒ヶ根

軽トラック・箱バン 大商談会

3/19(土)・20(日) 時間 8:30～16:30

ご来場の方にお菓子プレゼント

SAMBAR TRUCK JAサンバー 限定車販売！

駐車場案内図

JAファーム 南部店	0265-81-1132
南部LPガスセンター	0265-83-6839
農業機械 駒ヶ根センター	0265-81-1112
オートパル駒ヶ根 販売	0265-81-1111

皆さまの“あんしん”を守る Webマイページに 登録してみませんか?

皆さまの生活に寄り添う、お守りになるように。

JA共済では、Webマイページ登録をおすすめしております。

こんなときに、皆さまの“あんしん”のお守りになります!

備えが気になったとき

24時間365日、いつでもスマートフォンやパソコンから、ご自身が加入している保障の内容を確認できます。

万が一のことがあったとき

突然の入院などで、JAからの連絡を受け取れなくなった場合でも、JAからご家族の方へご連絡できます。

JAに相談したいとき

すぐに、JAに連絡を取りたいとき、JA共済アプリの「MyJA」から、スムーズに最寄りのJA店舗へ連絡できます。

ハロー! Webマイページ ご登録キャンペーン

登録するだけ! 豪華賞品が当たる!

詳しくは キャンペーンサイトへ

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)

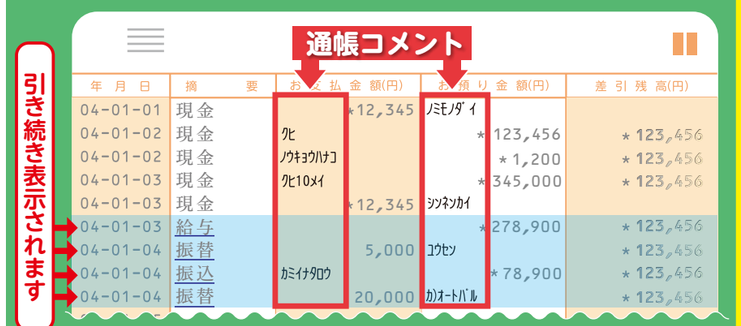
©よりぞう

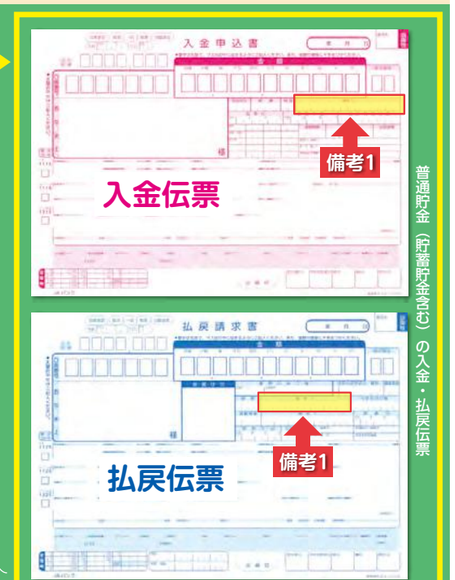
窓口での通帳コメント入力終了のお知らせ

終了日 令和4年3月31日(木)

右の各伝票の太枠内(備考1)にご記入頂いた窓口での通帳コメント入力が終了します

給与振込等の自動振込や公共料金等の自動引落(振替)についてのコメントは引き続き表示されます。





国産大豆 国産米使用 JAの仕込みそ

令和4年3月末まで

❶～❻の商品は、大豆・糀・塩で仕込んだ半製品です。
置いておくだけで秋口には美味しい天然醸造みそが出来上がります。

ダンボールのまま熟成タイプ

ダンボールのまま置いておくだけで手造りの味が楽しめます

少人数のご家族や県外発送用にもおすすめします。

エーコープ仕込みそ 10割こうじ
❶桶詰替不要 20kg
8,530円（税込）

エーコープ仕込みそ 10割こうじ
❷桶詰替不要 10kg
4,740円（税込）

エーコープ仕込みそ 12割こうじ
❸桶詰替不要まろやか 10kg
5,130円（税込）

容器に移し替えていただくタイプ

エーコープ仕込みそ 10割こうじ
❹糀づくり 20kg
8,470円（税込）

エーコープ仕込みそ 7割こうじ
❺田舎づくり 20kg
8,110円（税込）

エーコープ仕込みそ 12割こうじ
❻まろやか 20kg
9,170円（税込）

❼～⑫の商品は、すぐお召し上がりいただけます。

❼食べ頃仕込み味噌【赤】 ❽食べ頃仕込み味噌【白】

1ケース（1kg×4個入）

1kgカップ お手頃サイズ

2,790円（税込）

❾食べ頃仕込み味噌【赤】 ❿食べ頃仕込み味噌【白】

1ケース（1.8kg×4個入）

4,730円（税込）

【赤】こうじ割合は大豆に対してお米が同量の10割こうじみそです。
【白】色・つや・味にこだわりました。食塩に平釜製法のにがり塩使用の8割こうじみそです。

⓫食べ頃仕込み味噌 減塩

1ケース（750g×6個入）

塩分20%カット

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。

赤みそタイプ

3,440円（税込）

⓬食べ頃まろやか仕込み味噌

1ケース（1kg×4個入）

●おなじみの仕込みそ「まろやか」12割こうじの完成品です。

1,500ケース限定

赤みそタイプ

2,790円（税込）

仕込みそご購入感謝キャンペーン

令和4年1月～3月末までにエーコープ仕込みそ・食べ頃シリーズを2,000円以上ご購入いただくと
抽選で50名様に「JAまごころ商品券」 ※詳しくは、JA担当者まで
2,000円分が当たります!!

対象 令和4年1月～3月末までにご購入の方

応募方法 商品お届け時にお渡しする、応募はがきに必要事項をご記入の上ご投函いただくか、JA担当者にお渡しください。

応募期間 令和4年1月～4月末まで

抽選 令和4年5月下旬
※商品券の発送は6月中の予定です。

お問い合わせ ご注文はお電話で
JA上伊那 くらしのセンター
0120-972-223 ☎0265-76-1941

「クミアイ家庭薬からのご案内」

新規加入者募集中です!!

明日はもっと健康に…

クミアイ家庭薬

クミアイ家庭薬は、
家庭に常備し、使用していただく
「配置薬」です。
安心で便利な配置家庭薬を
ぜひご利用ください。

＼ クミアイ家庭薬は ／
便利で安心、しかも無駄がない！

定期的にご自宅へ訪問
配置員が健康に関するご相談にお答えします。

使ったお薬の分だけお支払い
ご利用がない場合のお代はいただきません。

配置家庭薬は一番近い薬屋さん
万が一の救急箱として愛用されています。

薬の補充・交換
ご利用された薬の補充と、期限の近づいた薬の無料交換。

ご利用中の皆さまへお知らせ

日頃は、クミアイ家庭薬をご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、全農長野県本部では、令和4年4月1日に家庭薬事業を、クミアイ家庭薬製造元である協同薬品工業㈱に事業移管することになりました。

ただし、4月1日以降もクミアイ家庭薬の配置員が順次巡回し、薬箱の点検や補充を行います。配置先の皆さまには「クミアイ家庭薬」を引き続きご利用いただけますので、一層のご愛顧をお願いいたします。

なお、従来どおりJA口座からの代金振替をご希望の皆さまには、改めて口座振替依頼書のご提出が必要となります。4月1日以降の巡回時に、各配置員から、その他詳細も含めて説明させていただきますので、よろしくお願いいたします。

今後とも、「クミアイ家庭薬」をお引き立ていただきますよう、お願いいたします。

「クミアイ家庭薬」に関するお問い合わせ・お申し込みは
全農長野県本部生活部生活課（長野県クミアイ家庭薬協議会）
☎ 026-236-2256 土日祝日除く午前9時～午後5時

愛媛県産 清見柑

注文締切日 3月22日（火）

温州みかんとオレンジの交配品種です。
さっぱりとした甘さとオレンジの香りがあふれる柑橘です。
くし型に6−8等分に切ってお召し上がりください。

約5kg 1箱
【良品】
3L・2L・L・M

2,980円（税込）
参考本体価格（2,759円）

なお、サイズ指定はお受けできませんのでご了承願います。
★お届けは4月中旬を予定しております。
＊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。
（青果物につきお届けが変更になる場合があります。）

〈ご注文はお電話で〉
JA上伊那 くらしのセンター
0120-972-223 ☎0265-76-1941

ZENRIN 住宅地図のご案内

地震や雪害等の思いがけない災害時や防犯活動などに備えて、この機会に是非お求めください。

製本版・バインダー取替版 ※専用バインダーは別売り(6,050円)です。

		通常価格	
19年11月発行	ゼンリン住宅地図 長野県 伊那市1 [伊那]	22,000 円	19,800円
	ゼンリン住宅地図 長野県 伊那市2 [高遠 長谷]	11,000 円	9,900円
	ゼンリン住宅地図 長野県 箕輪町	14,300 円	12,870円
	ゼンリン住宅地図 長野県 南箕輪村	12,100 円	10,890円
22年3月発行	ゼンリン住宅地図 長野県 駒ヶ根市 飯島町 中川村 宮田村	20,900 円	18,810円
22年4月発行	ゼンリン住宅地図 長野県 辰野町	14,300 円	12,870円

※表示価格は全て消費税込です。

＊＊ご注文はお電話で＊＊

JA上伊那 くらしのセンター

0120-972-223

0265-76-1941

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

3月18日(金)	箕輪町支所
4月 7日(木)	中川支所
4月 8日(金)	飯島支所
4月11日(月)	春富支所
4月12日(火)	富県支所
4月15日(金)	パレス辰野

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 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

今がチャンス!! 国の補助金でお得にリニューアル！

国土交通省「こどもみらい住宅支援事業」開口部の断熱改修は全世帯が対象です。

申請期間：2022年10月31日まで ※ただし、予算が無くなり次第終了となります。

内容に応じて 最大30万円
※子育て世帯、若者夫婦世帯なら最大60万円

●開口部の断熱改修で補助対象となるもの

1. ガラス交換 / 2. 内窓設置 / 3. 外窓交換 / 4. ドア交換

【補助額について】

1. ガラス交換	￥2,000～￥8,000
2. 内窓設置	￥14,000～￥21,000
3. 外窓交換	￥14,000～￥21,000
4. ドア交換	￥28,000～￥32,000

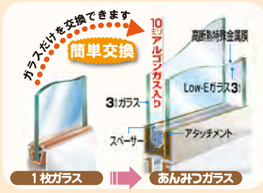
※地域によって対象商品が限定される場合もあります。対象条件等詳しくはお問い合わせください。

※ただし、補助額の合計が50,000円以上であること。

断熱ガラスへ交換 あんみつガラス

今のサッシはそのまま、ガラスのみ断熱性能の高い「あんみつガラス」へ交換できます。

断熱性能は一枚ガラスの 約4倍!! ※日本板硝子㈱算出数値



断熱 断熱効果が高いので夏は涼しく、冬は暖か。

防露 外の熱を伝えにくいので、結露の発生を防ぎます。

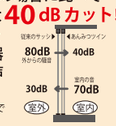
紫外線カット Low-Eガラスが紫外線をカットするのでフローリングなどの色あせを防ぎます。

断熱内窓の設置 あんみつツイン

今のサッシの室内側にもうひとつ断熱性能の高い内窓「あんみつツイン」をプラス。

断熱 内窓にもアルゴンガス入りペアガラスを使用。**高い断熱性能**を発揮！

防音 1枚ガラスのサッシの場合に比べて外からの騒音を最大**40dBカット**！
静かなお部屋に。また外に漏らしたくない楽器の音やペットの鳴き声などにも効果的！



※数値はAGC㈱による試験測定値で保証値ではありません。

あんみつツインは枠が違う
室外側は、日焼けに強く耐久性があるアルミ
室内側は、熱を伝えないPVC樹脂

断熱窓へ交換(外窓交換)

サッシを枠ごと交換して断熱性能をUP!

デザインを替えて暮らしのイメージチェンジ!

お問い合わせは JA上伊那 くらしのセンター 0120-972-223 0265-76-1941

今月のる～ら～さん

牛乳の消費拡大の取り組みについての記事を読んで、廃棄されそうという現状になったことがとても悲しくなります。私たち消費者は牛乳をもっと飲むようにしないとだなと思います。飲む以外にもお料理やお菓子に使ったりして牛さんや酪農家に感謝したいと思います。ちなみに我が家では毎日4人で2本をおいしく感謝しながら飲んでいます。
……賛輪町　平澤理絵さん

牛乳を使った料理はたくさんあると思いますので牛乳が苦手な方にもアレンジして食べていただきたいですね。

寒い今年、雪も多くて1ヵ月に灯油代（風呂も含めて）3万円超。年を重ねて辛いことばかり、笑顔がほど遠いが『る～らる』に知人を見るとほっと感じます。皆、がんばっていますね。人生50年…体が悲鳴をあげていますがパワーをいただいて、もう少しがんばりますか。
……伊那市　山岡みつるさん

『る～らる』を通して癒しとパワーを与えることができて幸いです。これからも上伊那の『農』を発信できるよう努めてまいりますのでこれからもよろしくお願いします。

今はやりのオートミール。糖質OFF食品なので買ってみたもののまだ使い方知らず…。1度ハンバーグにして使ったけどどうやって食べたらいいの？誰か教えてー!!
……駒ヶ根市　PN　いくちゃんさん

ネットで調べてみました。基本はお粥のように水や牛乳で煮るそうですが、シリアルのようにして食べたり、牛乳やヨーグルトに1晩つけてから食べる『オーバーナイトオーツ』という食べ方もあるそうです。参考になれば幸いです。

今年は雪が多くて雪かきが大変ですが、アスパラにとっては大事な雪です。たくさん収穫させてくれるよう願います。
……伊那市　久保村啓子さん

農産物にとっては寒さや雪は必要ですよね。春に期待ですね。

雪が降る日はクイズを解きながらオリンピック日本代表選手を応援していました。大舞台でプレッシャーのある中、がんばっている選手の皆さん感動をありがとう！
……中川村　PN　ながら族さん

日本代表選手の活躍により、冬季オリンピックでは過去最高のメダル数になりましたね。私たちに元気と感動を与えてくれました。

スピードスケートの小平奈緒さん、結果は残念でしたが世界で戦う姿に感動でした。4年間の体力、気力維持、プレッシャーなど大変だったと思い「お疲れさま。ゆっくり休んで」とエールを送りたいです。
……宮田村　PN　M・Gさん

結果はともあれ長野県出身の選手が世界で活躍していることは思いが強くなりますよね。今月はたくさんオリンピックの話題をいただきました。

『今月のる～ら～さん』に昔掲載されたことがあります。「神奈川県の実母93歳と同居になり、伊那谷で長生きしてほしいです」という内容でした。おかげさまで現在104歳です！伊那谷の皆さまのおかげです。ありがとうございます。ちなみに目標は109歳です！
……駒ヶ根市　中島澄子さん

今もご健在で長生きしてらっしゃるんですね！すごいことです。109歳めざしてがんばってください。

このところ雪が降り、大人は大変な雪かき作業ですが、子どもは大喜びで寒さに負けず雪すべりにはしゃいでいます。楽しむ孫のしぐさにうれしく、明るい姿にコロナなどどこ吹く風のようです。
……伊那市　平澤英子さん

子どもたちにとっては雪は遊びの1つになりますね。私もいろんなところでかまくらをつくる親子を見ました。

買った干し芋が口に合わなかったので自分でつくることにしました。外で大きな鍋で茹でて、何日か干しました。やわらかくてとてもおいしくできました。子どもたちや孫たちに大好評でした。
……駒ヶ根市　PN　ラナンキュラスさん

自分でつくれてしまうところがすごいですね。私も食べてみたいです。

今年のバレンタインは長女（6歳）と手づくりに挑戦しました。何でも「やってみたい！」の時期なのでいろいろなことをやらせてあげたいです。
……賛輪町　PN　むっぴさん

いろいろなことに挑戦して好きなことを見つけながら大きくなる。母の思いもひとしおですね。手づくりしたのは誰にあげたのかな？

今年も自家製みその仕込み時期になり、久しぶりのご近所さんと栽培した大豆を煮たものと塩切り米麹で「おいしくな～れ」と仕込みました。コロナ禍ですが、楽しいひとときでした。
……辰野町　PN　ど真ん中バァバさん

自家製みそおいしくできるといいですね。自家製みそを食べるとおいしくて、市販のみそが食べられなくなると話を聞いたことがあります。

編集者のポツリ

▼日が長くなったと感じるこのごろ。資材店でも種バレイショや苗ものの販売が始まります。売り場に並び始めると「もう植えなきゃ！」と思ってしまいがちですが、まだまだ気温の低いこの時期。私が資材店にいたころには「せっかく植えたのに霜が…」という声も。植える際は霜の対策を忘れずに。最近はいろいろな品種があり苗選びも楽しいですね。今年はどんな野菜を植えようかな。（上條梨緒）

▼伊那小学校4年文組の豚の飼育はとても感慨深いものでした。食事をするとき「いただきます」、「ごちそうさまでした」と感謝して食べているかと思いますが、飼育されているときを想像して食べたことのある人は少ないのではないでしょうか。それが『自分たちが飼育した』となるとより思うところがあるのではと思います。私たちが生きる糧となってくれることにこれからも感謝して食していきたいと思いました。（征矢大士）

表紙紹介【色付く朝】

撮影者：有賀　均さん（辰野町）
撮影地：伊那市東春近

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　エキストラバージンオリーブオイル 400ml　本体価格 699円（参考税込 754円）

今回ご紹介する商品は、『エーコープ　エキストラバージンオリーブオイル 400ml』です。

～商品特徴～

オリーブの実をそのまましぼりました。パスタはもちろんサラダや炒め物にどうぞ。

【おすすめレシピ】

アサリときのこの和風スープパスタ

つくり方

①砂抜きしたアサリを日本酒で煮て、殻から身を取り出す。煮汁も取っておく。
②フライパンに『エーコープエキストラバージンオリーブオイル』を入れ、ニンニクみじん切りを焦がさないように炒める。
③しめじ、エノキなどお好みのきのこを入れて炒める。
④そこにひたひたになるくらいの水とコンソメを入れ、煮立ったらアサリと煮汁を入れる。
⑤茹で上がったパスタ、刻んだ大葉を入れて、バター、塩コショウ、醤油で味を調える。
⑥器に盛り、大葉ときざみ海苔をトッピングしてできあがり。

A・コープ七久保店
北澤　樹さん

【A・コープからのお知らせ】

長野県A・コープでは3月1日(火)より全店で電子レシート『スマートレシート』サービスを開始しております。スマートフォンなどの端末で『A・コープ友の会カード』を連携させることで、レシートを電子化するサービスです。環境にも配慮したエコで便利なアプリです。レシートはいつでも確認することができます。また、3月25日(金)より【長野県A・コープ25周年誕生祭】を開催いたします。これからも「新鮮・安全・安心・健康」「生鮮野菜　県産優先・国産こだわり宣言」「牛・豚・鶏精肉100%県産・国産宣言」「漁港直送フレッシュ宣言」をモットーにこだわりの商品を販売してまいります。期間中は、お買い得商品・キャンペーンなど盛りだくさんでご用意してまいります。どうぞご期待くださいませ。

スマートレシート

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→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？

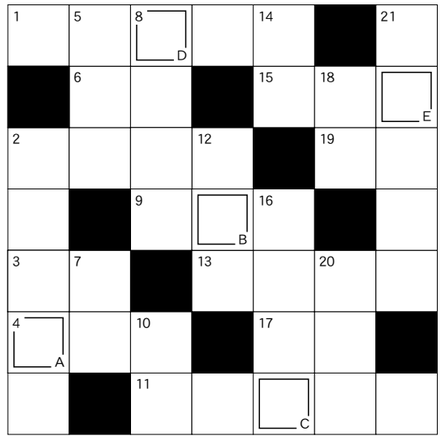
お楽しみパズル

ヨコのカギ

①桃の節句に行う行事
②東京のソメイヨシノは3月末ごろ――になることが多いです
③唱歌『春の小川』でスミレやレンゲが咲いている場所
④イチゴ畑に防鳥――を張った
⑥腰を掛ける家具
⑨アラジンがこすると精霊が出てきました
⑪木枯し紋次郎がかぶっています
⑬甘い物よりお酒が好きです
⑮湯畑が有名な群馬県の温泉地
⑰忍者が指を組んで結ぶもの
⑲金づちで打ちます

タテのカギ

②千客万来を願って飾る、動物の置物
⑤野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
⑦大豆にはタンパク――が豊富に含まれます
⑧まつげに塗る化粧品
⑩坂本龍馬の出身藩
⑫エチルアルコールの――点は13度です
⑭地球表面のおよそ3割
⑯誇りや自尊心を意味する片仮名語
⑱競馬場ではラチともいいます
⑳ラグビーが盛んなポリネシアの王国
㉑母校から巣立ちます。――式、――アルバム

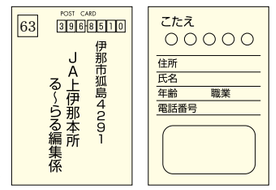


●締め切り　3月31日(木)
●当選は5月号で発表します。
●応募先　〒396-8510　伊那市狐島4291
JA上伊那本所　る～らる編集係
●応募方法　ハガキに　①答え　②住所・氏名・年齢・職業・電話番号③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。
お送りいただいたものは『今月のる～ら～さん』への掲載（匿名を希望の方はペンネームを記入してください）や、本誌編集の参考とさせていただきます。
※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからもどうぞ。

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。



1月 クロスワードパズル当選者

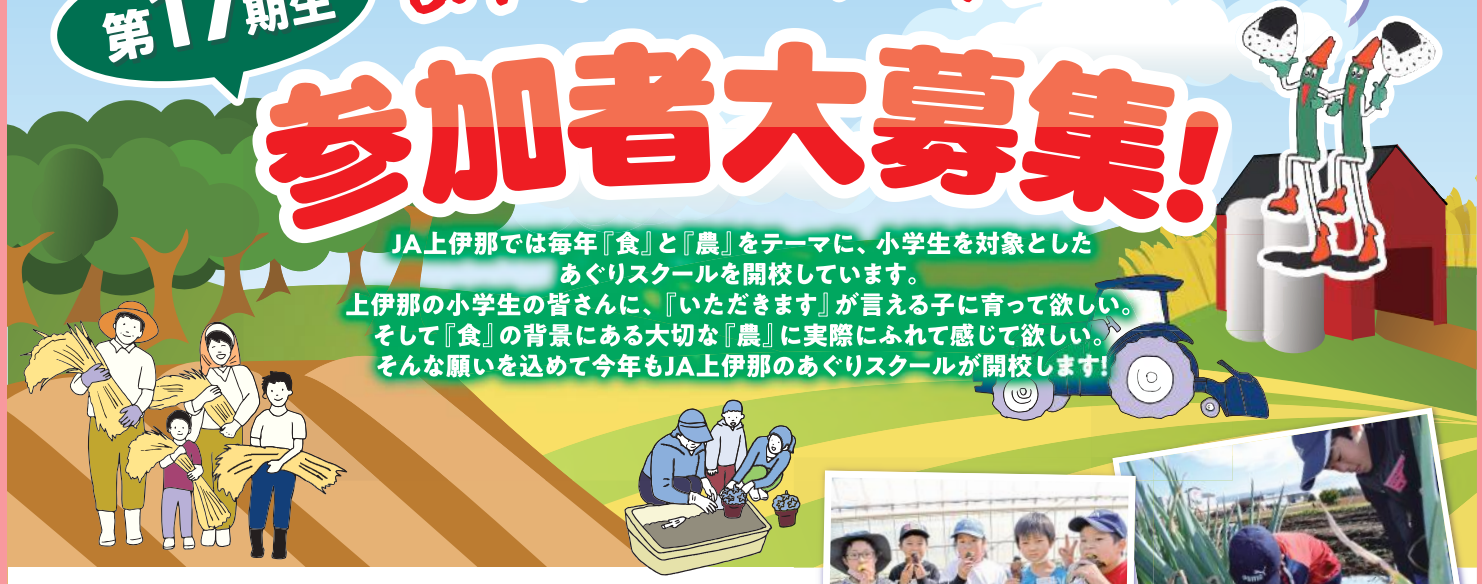
正解　フクワライ（応募174通）
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント（敬称略）

藤沢勝男　有賀尚治　金井健　池上喜代子　藤澤茂子　鈴木純南　田畑美南　桃澤敏郎　中島裕治　埋橋眞知子

JA上伊那

第17期生 あぐりスクール 参加者大募集!

「いただきます」の向こう側へ



JA上伊那では毎年『食』と『農』をテーマに、小学生を対象としたあぐりスクールを開校しています。
上伊那の小学生の皆さんに、『いただきます』が言える子に育って欲しい。
そして『食』の背景にある大切な『農』に実際にふれて感じて欲しい。
そんな願いを込めて今年もJA上伊那のあぐりスクールが開校します!

実施期間 2022年 **4月～12月**の毎月1回

入校料 年間 **8,000円**

- 教材として JA グループのこども雑誌『ちゃぐりん』の５月号から１月号までの購読料を含みます。
- 参加児童の傷害共済掛金を含みます。
- 保護者の方、または同居のご家族が JA 上伊那の正組合員または准組合員の場合、入校料を年間 7,000 円とします。

対象者 上伊那の小学生新3～6年生(現2～5年生)

募集定員 先着 **50人**(定員になり次第締め切ります)

募集締切 2022年 **3月31日(木)**

その他
- 毎回、ＪＡ職員などスタッフ 20 人程度が対応し、安全管理に努めます。
- 参加お申し込みをいただいた方には、後日くわしいご案内を送ります。

お申し込み 入校料と申し込み用紙・保護者同意書を JA 本所、または各支所窓口へご提出ください。申し込み用紙は JA 本所、または各支所にあります。JA 上伊那 HP からもダウンロードできます。

あぐりスクール第17期生 検索

現地集合 現地解散 となります

年間スケジュール

回	日時	場所	カリキュラム	内容
1	4月23日(土) 9:00~11:00 【収穫日】	JA菜園	●開校式 ●ジャガイモ植え付け ●アスパラ収穫&試食体験	あぐりスクール開校！ジャガイモの植え付けとアスパラを収穫してさっそく食べてみよう。
2	5月21日(土) 9:00~12:00	伊那市内圃場	●田植え ●りんごの摘果	お田植えとりんごの摘果に挑戦！毎日食べているお米はどう成長していくのかな？
3	6月18日(土) 9:00~11:00	JA菜園	●さつまいも植え付け ●プランター野菜 ●ジャガイモ畑草取り	さつまいもを植えよう!ホクホクでおいしいさつまいもが出来ますように。
4	7月23日(土) 9:00~12:00 【収穫日】	JA菜園	●ジャガイモ収穫 ●さつまいも畑草取り ●焼きジャガイモ大会	自分で植えたお芋はあったかな？収穫したジャガイモを焼いて食べよう！焼いている間にさつまいも畑の草取りを頑張ろう。
5	8月6日(土) 9:00~12:00	上農高校	●上伊那農業高校特別授業	上農高校での特別授業。高校生のお兄さんお姉さん達はどんなことを教えてくれるかな？楽しみ！！
6	9月24日(土) 10:00~12:00 【収穫日】	伊那市内圃場	●稲刈り	いよいよ稲刈りの時期！5月に植えた苗はどんな風に成長したかな。稲刈り鎌でレッツトライ！
7	10月15日(土) 9:00~11:30 【収穫日】	JA菜園	●さつまいも収穫 ●焼き芋大会 ●りんごシールづくり	食欲の秋！さつまいもを収穫して焼き芋作りだ。焼いている間に、りんごシールでオリジナルりんごを作ろう。
8	11月19日(土) 9:00~11:00 【収穫日】	伊那市内圃場 JA本所	●りんごの収穫 ●花育・フラワーアレンジメント	オリジナルりんごはきれいに模様がついているかな?その後は、フラワーアレンジメントに挑戦!どんなものにしようかな～
9	12月11日(日) 9:00~12:00	JA本所	●しめ飾りづくり ●閉校式	しめ飾りを作って新年を迎えよう！1年間のことを思い出してみよう。

※天候・新型コロナウイルス感染症・その他事情により、日程・内容等を変更する場合があります。
※【収穫日】の授業については天候により日程が前後する可能性があります。予めご了承下さい。

お問い合わせ JA上伊那 総務企画部 電話 **0265-72-6224**

2022年3月10日発行(毎月10日発行)310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／龍共印刷株式会社