「みんなのために　あなたといっしょに」

る〜らる RURAL

10
Vol.317
2022 October
JA上伊那
JA上伊那HP

今月の特集

上伊那の米

注目

上伊那産の米を食べて農家を応援しよう！

4〜7ページをご覧ください。

二重走（池上敏夫さん＝箕輪町）

やまなみ

営農経済担当常務
白鳥　健一

国消国産の日

「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」という考え方をJAグループが令和３年に提唱し、国連が制定した『世界食料デー』と同じ10月16日が『国消国産の日』となりました。

る～らるでも、令和３年７月号から、林修先生と学ぶ「国消国産」講座を10回連載しました。

令和３年の日本の食料自給率はカロリーベースで38％と公表され依然低迷しています。ちなみに、上伊那の自給率は令和２年で66％程度（農水省のソフトによる計算）と推測されています。

近年の、新型コロナウイルス感染症の影響は、食料を輸入に頼ることの危うさを浮き彫りにし、食料安全保障への国民の関心を高めています。

今こそ、国民・消費者の皆さんに国内農畜産物の価値を理解し、意識的に国産を選んでもらい、輸入を減らすことにより、SDGsの達成にも繋がることを意識し行動してもらうことが大切だと思います。

国消国産の取り組みの定着には、特に若年層への発信が鍵になるとされています。食農教育や都市農村交流、学生向けシンポジウムなどの活動のほか、JA全中では、子ども向けに紙芝居風のアニメもインターネットの動画でわかりやすく、楽しく伝えており、それらを通じて、消費行動の変化に結び付くことを期待し、JAグループは活動をしています。『国消国産の日』を契機に地元産をたくさん食べましょう。

稲刈りをする木下さん

省力化が考えられた作業所

夢物語から現実に

地元農家の仲間と協力してリニア新幹線の残土を使った圃場整備にも取り組んでいる木下さん。仲間と土手で話した会話からこの圃場整備計画が始まり、地権者の協力を得ながら手探りでここまで話を進めてきたという。残土を使い段丘地帯を埋めたてることで、工事が完成する再来年には新たに50ａほどの圃場が確保できる計画だ。また、危険の高い畦畔管理の問題や、段丘地帯で一部湿地帯となっている圃場問題の解消も見込んでいる。木下さんは「我々も完成が非常に楽しみ。今回の工事では直売所と竜東地区振興施設も建設される予定なので交流の拠点となり、竜東地区の発展につながっていけばうれしい」と笑顔を見せた。

CONTENTS　October 2022 Vol.317

農業に夢中!!　地域へ恩返し！　駒ヶ根市中沢 木下 重夫 さん …… 2
特集 Feature Kamiina　上伊那の米 …… 4
Topics & Event　加藤忠志さんの牛が優秀賞に輝く『信州アルプス牛』枝肉共励会 …… 8
我が家のげんキッズ！ 今も輝いて… …… 14
ALL GREEN　タマネギ栽培について あんぽ柿をつくろう …… 16
なくてはならないJAへの道 …… 18
エンジョイ ライフ　生活部会 料理講習 …… 20
商品紹介　エーコープ すき焼のたれ …… 34

よく実ったお米を持つ木下さん

農業に夢中!!

地域へ恩返し！

駒ヶ根市中沢 きのした 木下 しげお 重夫 さん(71)

駒ヶ根市中沢で水稲を中心に大麦や大豆などの品目を栽培している木下さん。28歳で父親の後を継ぎ、定年を迎えた6年前までは会社に勤めながら農業に取り組んできた。現在は専業農家として、コシヒカリを約６ha、二条大麦を30ａ、二毛作で六条大麦と大豆を1.3ａで栽培。忙しい時期には家族や友人に作業を手伝ってもらうこともあるが基本はひとりですべての作業を行っている。

楽しみながら農地を守る

直進装置付きトラクターなど、さまざまな機械を使いこなし、自分の圃場以外にも水稲や大麦などの圃場管理を引き受けている木下さん。コンバイン2台、草刈り機5台を使い分け、楽しみながら日々作業を行っている。木下さんは米の乾燥機などがある作業所をひとりでも作業しやすいよう自身で改良。また、昨年には機械を導入し、米をフレコン袋での出荷に変えるなど作業の省力化にも取り組んでいる。さらに、来年にはスマートフォンで水田の水管理ができるスマート農業機械の導入も考えていて、さらなる省力化をめざしている。木下さんは「受託するのにも限界があるが、作業を省力化させて地域の保全に少しでも協力したい」と話した。

荒廃地を利用して特産品を

「あんなおいしいものは初めて食べた、と言われ涙が出そうなくらいうれしかった」と話す木下さん。15年ほど前に桑畑の荒廃地再生を目的に、現在木下さんが代表を務める竜東あんぽ柿研究所が平核無柿の栽培を開始。栽培した柿は衛生管理に特に気をつけながら自分たちで加工し、添加物を一切使わない糖度30度ほどの『あんぽ柿』として販売している。木下さんは「あんぽ柿は種がないからこそ使い道がそれぞれ。皆さんに食べてもらえるよう今後、食べ方の提案もしていきたい」と意気込んだ。

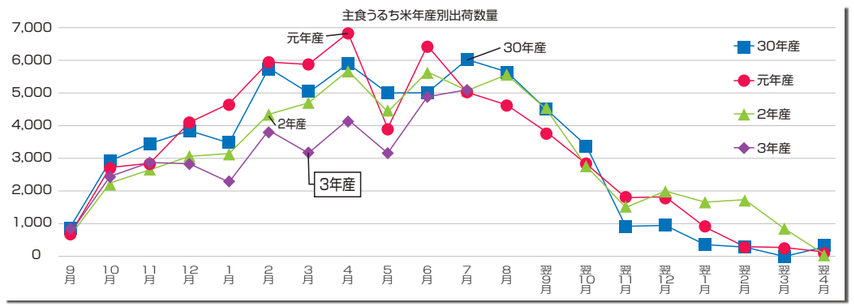
る～らる（る～らる）とは英語で、「田舎の…」「田園の…」という広く農村を形容する言葉です。

長野米の情勢（JA全農長野）

実出荷数量については、主体となる業務系の年度切り替えが遅れ、大きく進度は遅れていますが、６月に株式会社プレナス向け（ほっともっと）の出荷がスタートしたことにより、例年並みの出荷数量に戻ってきています。

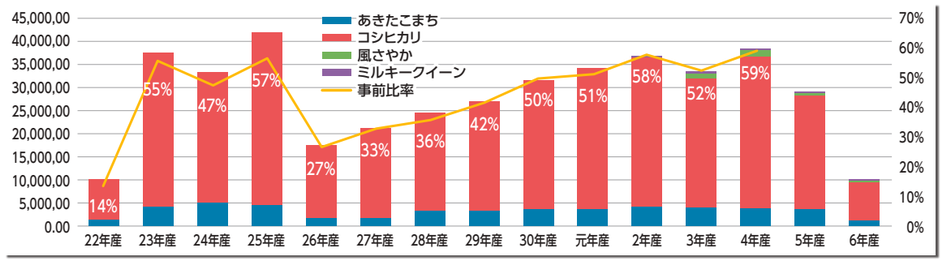
◉ 主食用米年度別数量（実出荷ベース）

単位：ｔ



令和４年産事前契約は、積極的な推進を行い、出荷契約数量の約６割まで積み上げを行っています。

◉ 事前契約数量推移



令和３年産米は在庫が非常に多く、外食需要の低迷に加え、量販店での価格競争激化により、契約価格についても非常に厳しい交渉となりましたが、早期に重点顧客との交渉を進め、価格の下落も最小限に抑えることができました。

上伊那産のおもな販売先（令和３年産米）※８月末現在

長野米は１等米比率が高く、米の粒張りも良く、精米したときの歩留まりが高いためコンビニやほっともっとなど業務用の実需から好評です。業務用以外の量販店販売や生協からも需要が高く、業務用から店頭販売までバランスの取れた販売先へ供給を実施しています。

特に、上伊那は乾燥調製施設によって均質なお米の供給ができるため、これら実需のニーズにとても合っています。長野県系統集荷の 20%を占めており、業務向けの実需に対しては長野米としての重要な位置を占めています。

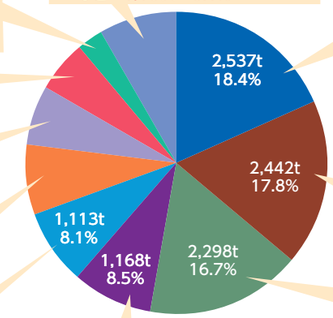
長野県酒造組合・宮坂醸造
管内7社酒蔵　小野酒造・宮島酒店・漆戸醸造・大国酒造・仙醸・長生社酒造・米澤酒造を含む県内の酒蔵　388t　2.8%

加工米・備蓄米・輸出米
内堀醸造　青木味噌　762t　5.5%

JA上伊那
あじ～な　保有米他　883t　6.4%

株式会社マイパール長野
主にA・コープ、ニシザワ、デリシアなど県内スーパーで長野米を販売。1,055t　7.7%

木徳神糧（東京）
主にセブンイレブンで使用。全国で販売するおにぎり・弁当の原料として使用。県内店舗は長野県産コシヒカリ使用。



生活クラブ連合会（東京）
上伊那の他に山形県遊佐町、栃木県黒磯、宮城県加美よつばなど4産地の米を販売。上伊那では宮田・東春近で生産する８成分米を販売。年々取扱量が増えている。

長野米における上伊那米のシェア 100%

東洋ライス（東京）
全国で金芽米やロウカット玄米で販売増。上伊那は施設が多く品質や水分が安定しており又金芽加工に適している為、取扱い量が増えている。複数年契約の締結により、取引数量が拡大。「金芽米長野コシヒカリ」を全国展開。

伊藤忠食糧（東京）
主にファミリーマートおむすび・弁当に使用。県内店舗は長野産コシヒカリ使用。JA上伊那 でも店舗展開中。

プレナス
プレナスでは、持ち帰り弁当の「ほっともっと」を経営。ほっともっとで使用される米は、複数産地の米をブレンドして使用されるが、長野米は最も多く、年間を通して使用されている。

米をめぐる情勢

※令和４年度米集荷対策会議資料（8/25）をもとに作成

国の情勢

1 令和３年産販売動向

３年産主食うるち米の７月末の販売実績は 1,330 千ｔ（前年比 97%）となっていますが、一昨年との比較では大幅に下回っています。（前々年比 91%）

おもな要因として、コロナ禍による需要の減少や、生産年の翌年11月以降の持ち越し（古米）在庫の増加（30 年産12 万ｔ→元年産 22 万ｔ→２年産 42 万ｔ）による切り替えの遅れなどが考えられます。

◉ 主食うるち米の契約・販売状況（７月末、実出荷ベース）

単位：千ｔ

年産	販売計画	契約	～10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	合計
R３年	2,128	2,051	151	92	106	90	112	144	163	144	176	151	1,330
R２年	2,155	1,998	154	83	111	99	121	151	165	143	179	158	1,364
R 元年	2,037	1,978	169	106	132	117	135	180	171	112	178	158	1,458
R3/R2	99%	103%	98%	111%	95%	91%	93%	95%	99%	101%	98%	96%	97%
R3/R元	104%	104%	89%	87%	80%	77%	83%	80%	95%	129%	99%	96%	91%

※端数処理の関係で合計が合わない場合がある。販売数量は実出荷ベース。

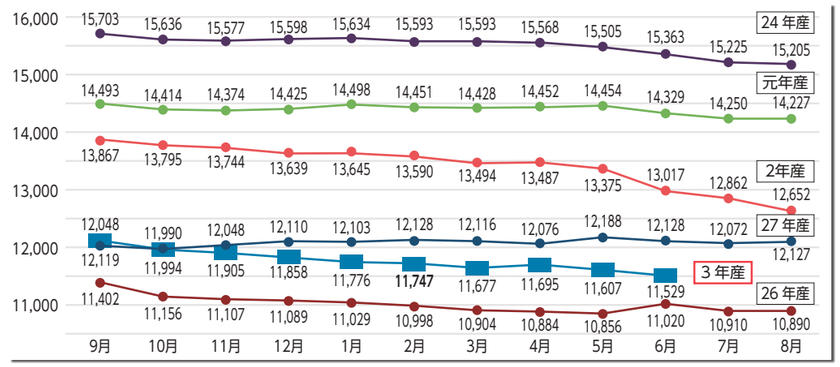
2 価格動向

農水省が公表した３年産相対販売価格（税別）は、４月に 15 ヵ月ぶりに前月＋18 円となりましたが、５月から再び下がり、６月では 11,529 円／60kgと前月差▲78円、前年同月差▲1,488 円となりました。

また、７月上旬における市中価格は、一部の産地銘柄において上昇がみられています。

◉ 相対取引価格の推移　※代表的な年のみ掲載

単位：円



3 今後の需給見通し

農水省は７月 27 日開催の食糧部会において、令和３／４年の需要量が 702 万ｔ（前年▲2 万ｔ）、令和４年６月末民間在庫は前年▲1 万ｔの 217 万ｔと公表しました。

また、令和４年産生産量は指針通りの 675 万ｔとしたうえで、令和４／５年の需要量は 692 万ｔ（前年▲10 万ｔ）とし、令和５年６月末民間在庫は 200 万ｔとしました。

◉ 今後の需給見通し

単位：万ｔ

			基本指針（R4.3 月）	基本指針（R4.7 月）
R3年／4年	３年６月末民間在庫	A	218	218
	３年産主食用米等生産量	B	701	701
	３年／４年主食用米等供給量計	C=A+B	919	919
	３年／４年主食用米等需要量	D	702～706	702
	４年６月末民間在庫	E=C-D	213～217	217
R4年／5年	４年産主食用米等生産量	F	675	675
	４年／５年主食用米等供給量計	G=E+F	888～892	892
	４年／５年主食用米等需要量	H	692	692
	５年６月末民間在庫	I=G-H	196～200	200

今ずり米

カントリーエレベーターで適温保管している『もみ』を、注文が入ってから精米して出荷している新鮮でおいしい米。

伊那市手良
蟹澤　亜紀 さん

我が家では委託分を含めた16haで米を栽培しています。また春には育苗も行っています。私は専業農家だった父の姿を見て、「農業は継がないだろうな」と思っていました。ですが、育苗後のハウスで両親が栽培していたトルコギキョウに興味を持ち、当時はまだ少なかった若手女性農業者に魅力を感じて就農しました。3年ほど前から稲作に従事するようになり、委託してくれている農家から「亜紀ちゃんに頼んでいるから安心だ」と言ってくれる言葉が励みになり、やりがいに繋がっています。米農家として私はまだ日が浅いですが、みんなから安心して任せてもらえる農家になりたいです。

現在米穀施設第２次再編計画も進行中！

米穀施設は現在第２次再編計画により、『南部カントリーエレベーター新設』と、『美篶４号カントリーエレベーター増強工事』を行っています。令和５年９月の稼働を予定しています。

JA上伊那ではこれからも生産者とともに高品質な『かみいな米』をめざして取り組んでまいります。皆さんも上伊那産のおいしい米を食べて、病気に負けず元気な毎日をすごしましょう！

かみいな米の取り組み

農産物検査員鑑定練習会（JA全農長野）

集荷の際に米の等級を決める農産物検査員は水稲うるち玄米や水稲もち玄米の等級などを見極める目を養うため農産物検査員鑑定練習会を年5回行う。農産物検査員の資格と毎年行われる技能確認会に合格することでその年に検査員として対応できる。

水稲収穫適期検討会

農家の協力のもと、積算温度計を設置した管内34ヵ所の水田の坪刈りを実施。玄米の成熟した粒と未熟な粒の割合を確認し、登熟調査を行った。その後、あらかじめ調査を行ってきた積算気温による予測と合わせ収穫適期を見極め、施設稼働開始日を決定した。

いもち病発生圃場巡回検討会

今年度は６月末から気温が低く降雨の日が続き、７月に入っても降雨が続いていることから、多くの圃場で『いもち病感染好適条件』を連続して計測。昨年、広範囲でいもち病が発生した圃場を訪れ、現在の状況を確認した。

籾摺調製技術者講習会

自身で稲刈りや籾摺りを行う生産者を対象にJAや上伊那農業農村支援センターの担当職員が米穀情勢や収穫適期と乾燥調製技術などについて説明した。

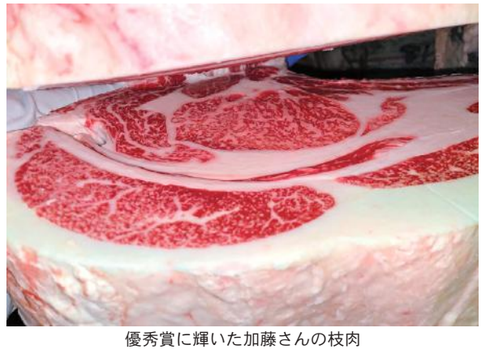
指導会の開催

その時の生育状況、当面の管理の重点事項などを説明。今年は３回行った。

▶ 管内10圃場で栽培管理や生育状況などを審査
トルコギキョウ立毛品評会

ＪＡは９月６日、トルコギキョウ立毛品評会を開き管内の１０圃場で審査を行いました。栽培技術の平準化や品質向上などを目的に毎年開催。この日は県やＪＡ全農長野、ＪＡの関係者17人が栽培管理と生育状況などを含め採点しました。主力品目の１つでもあるトルコギキョウは今年、高温傾向だったことで例年より１週間ほど出荷が早まりました。ＪＡ営農経済部園芸課織田和洋課長代理は「審査圃場の品質は良好。今回の結果を基にさらなる向上をめざしてほしい」と話しました。

品質を確認する審査員


優秀賞に輝いた加藤さんの枝肉

▶ 加藤忠志さんの牛が優秀賞に輝く
『信州アルプス牛』枝肉共励会

ＪＡ全農長野とＪＡ長野県・信州肉牛生産販売協議会が主催する『信州アルプス牛』枝肉共励会が９月２日、松本市の株式会社長野県食肉公社で開かれました。共励会は県内の牛肉流通体系の充実を推し進めるとともに、共販体制を強化し『信州アルプス牛（交雑牛）』の品質向上ならびに、銘柄確立を図ることを目的に開催しています。この日は県内から２５頭の交雑牛が出品。ＪＡ上伊那からは４頭が出品され、駒ヶ根市の加藤忠志さんが最優秀賞に次ぐ優秀賞に輝きました。

収穫体験を楽しむ子ども

▶ ブドウを収穫体験・購入で楽しめる
西原ぶどう生産組合の西原ぶどう園開園

中川村のブドウ生産者11戸でつくる西原ぶどう生産組合は９月９日に、運営する西原ぶどう園を開園しました。園内では組合員が収穫した『藤稔』や『ナガノパープル』などが直売されるほか、収穫を体験することができます。栽培では垣根づくりと雨よけを組み合わせた栽培方法を採用。樹高が低くなっており、子どもや高齢者、車いすの人でも採りやすいと好評です。今年は程よい降雨により粒が大きくなり、日を追うごとに酸味が抜け、味も良好。10月16日まで開園しています。

▶ 無事故と豊作を祈願
（農）みやだコンバイン入魂式

宮田村の農事組合法人みやだは８月３０日に村にあるＪＡ営農経済部農業機械課農機駒ヶ根センター宮田工場で新しく購入したコンバインの入魂式を行い、無事故での作業と豊作を祈って神事を行いました。（農）みやだは約１７０haの圃場の委託を受け、減農薬米を栽培しています。収穫した米は村内の学校給食への提供や保有米のほか、約９割はＪＡを通じて、生活クラブ事業連合生活協同組合連合会へ供給。集落営農組織とＪＡ、関連組織で連携を図り販売に努めています。

コンバインの前で記念撮影

▶ 品質・収穫量ともに良好
『信州伊那栗』出荷最盛期を迎える

『信州伊那栗』が９月に出荷の最盛期を迎えました。９月１３日には、飯島町の一般社団法人月誉平栗の里が収穫と出荷作業を行いました。月誉平栗の里は約７haの遊休農地で栽培しています。今年は受粉時期に天気が良かったことや適度に雨が降ったことで品質・収穫量ともに良好。昨年を大きく上回る２０ｔの出荷を見込んでいます。月誉平栗の里の城田多加雄代表理事組合長は「今年のできは最高。品質の良い栗を出荷し、全国の皆さんに楽しんでもらいたい」と笑顔を見せました。

栗の選別を行う従業員

感謝状を受け取る渡邊店長

▶ 日ごろの取り組みが防止につながる
ファミリマートＪAいな店で特殊詐欺未然防止

ＪAの協同会社、株式会社グレースが運営するファミリーマートＪAいな店は電話でお金詐欺（特殊詐欺）を未然に防いだとして、伊那警察署から感謝状を受け取りました。８月３０日には伊那警察署長が店を訪れ店長の渡邊賢さんへ感謝状を手渡しました。渡邊店長は「来店者に安心して利用してもらうためにも、引き続き声かけを継続していきたい」と話しました。いな店では日ごろから高額の電子マネー購入者には声をかけるなど詐欺被害防止に取り組み、これまでにも被害を未然に防いでいます。

担当職員の説明を聞く参加者

▶ 収穫遅れに注意を
南水・あきづき出荷説明会が開かれる

ＪAは管内３会場で南水・あきづき出荷説明会を開きました。９月15日に上伊那果実選果場で開かれた説明会には生産者41人が出席。ＪAの担当職員が収穫目安や出荷規格を説明し、収穫期が近くなった果実は地色や食味を確認しながら取り遅れに注意するよう呼びかけました。その後、ＪAが試験栽培している品種『天空のしずく（南農ナシ６号）』の見た目や食味などの検討を行いました。ＪAの担当職員は「新品種は生産者の声を聴きながら導入するか検討していきたい」と話しました。

▶ 組合をあげて地産地消に貢献
「食べて応援！上伊那の畜産」消費拡大運動

伊那市職員労働組合と伊那市役所農政課は地産地消の取り組みとして『「食べて応援！上伊那の畜産」消費拡大運動』を行いました。ＪAで今年７月に食べて畜産農家を応援する企画を実施。その際、伊那市役所へも協力を依頼しており、実際に食べた職員からは好評で、労働組合として補助を出すことでさらなる消費拡大になるのではとＪAに依頼。補助が出るならと前回、注文をためらっていた労組員も購入し、注文数は前回を大きく上回る４３４パックとなりました。

肉を手渡すＪA職員と受け取る労組員

▶ 売り場大きく新たな南部地区のシンボルとして
A・コープファーマーズこまがね店安全祈願祭・起工式

株式会社長野県A・コープは9月21日にA・コープファーマーズこまがね店の新築に伴う安全祈願祭・起工式を建設予定地で行い、A・コープの山﨑進社長やJAの西村篤組合長、施工業者ら約30人が出席しました。こまがね店は昭和48年に建設され、約半世紀ものあいだ、南部地区のシンボルとして地域住民のくらしと農業を支えてきました。新店舗は売り場面積が1.5倍となり、生産者が持ち込む直売所コーナーも拡充する予定です。

鍬入れの儀を行う西村組合長（左）と山﨑社長

機械収穫を行う従業員ら

▶ 手作業や収穫機で掘り取り
主力品目白ネギ収穫が最盛期を迎える

JA管内では白ネギの収穫が例年より1週間ほど早く始まり、最盛期を迎えています。9月15日、株式会社JA菜園では手作業や専用の収穫機を使って約400束（1束50本）を収穫。この日、掘り取った白ネギは上伊那野菜選荷場内にある白ネギ共選施設に持ち込み、皮むきなどの調整作業を委託しました。10月からは自社で調整作業を行う『個人選別』としても出荷しています。JA菜園の伊藤治常務は「品質は良好。収穫の最後まで病害虫防除をしっかりしていきたい」と話しました。

健康状態を確認する担当職員

▶ たくましくなった42頭
入笠牧場から元気に下牧

JA営農経済部畜産課は9月20日と21日、伊那市高遠町にある入笠牧場から42頭の牛を下牧させました。放牧は牛の足腰を鍛えることで牛の長命連産効果を向上させることなどが目的。また今年は、飼料価格が高騰しているため、例年以上の育成コスト低減にもつながりました。下牧時には体重測定や健康状態のチェックなどを行い、トラックへ乗せ各生産者の畜舎へ届けました。JA営農経済部畜産課の木嵜章夫課長は「今年は体調を崩す牛も少なく全体的に良い状態だった」と話しました。

▶ 生活困窮者の支えになれば
JAが米を無償提供する

JAと上伊那農政対策委員会は箕輪町や民間企業で構成する『新型コロナ緊急生活支援ネットワーク』へ上伊那産米500kgを無償提供しています。9月16日には箕輪町役場で贈呈式が行われ、JAの組合長であり委員会の委員長を務める西村篤組合長が白鳥政徳町長へ目録と米を手渡しました。ネットワークは令和2年5月に支援を開始。月2回のペースで相談会と食料や生活物資の無償提供を行っています。JAはJAグループが取り組んでいるSDGsの基本的な考え方に合致することから賛同し提供することを決めました。

米を手渡す西村組合長と受け取る白鳥町長

▶ ほぼ全量が1等米となる
米個体集荷が始まる

今年も米個体の集荷が始まっています。初日となった9月21日には伊那市荒井の荒井低温倉庫前で『コシヒカリ』や『あきたこまち』などを集荷しました。集荷には農産物検査員やJA職員など28人が対応。JA職員が事前に申し込みのあった農家へ集荷に向ったほか、生産者自らがトラックで持ち込みました。集められた米は検査員が『穀刺し』を袋に刺してサンプル米を取り出し、品質や水分値を検査。集荷した3,500袋のうち、ほぼ全量が1等に格付けされました。

『穀刺し』を刺して米を取り出す農産物検査員

あじ～なを視察するきじまさん

調理実演するきじまさんとアシスタントの生活部会役員

▶ 料理研究家から地元農畜産物を使った料理を学ぶ
家の光クッキング・フェスタ開催

JA生活部会は9月18日、本所をメインに管内4会場をリモートでつなぎ、JA上伊那家の光クッキング・フェスタを開催しました。家の光クッキング・フェスタは、一般社団法人家の光協会とJAが協力して、地元の農畜産物を活かした料理づくりや講演会を行い、郷土料理はもとより、新しい料理に地域や家庭で挑戦し食育と地産地消を推進する目的で開催しました。講演会では、講師に料理研究家のきじまりゅうたさんを招き、前日に視察したファーマーズあじ～なや(株)JA菜園での白ネギの収穫体験、とれたて市場での様子を交えながらのトークとJAのために講師が考案した料理を実際に会場で調理実演するクッキングデモンストレーションを行いました。参加者は、「新しい料理や野菜の切り方など料理テクニックをわかりやすく教えてもらったのでこれからの生活に生かしたい」と話しました。

指導員による指導を撮影する様子

▶ 地元農業高校の取り組みが番組に
JA指導員が実際に指導する様子を撮影

南箕輪村にある上伊那農業高校生命探求科動物コースの取り組みがabnのテレビ番組『農業高校生の青春チャレンジ』という番組で紹介されます。番組内では出荷を控えた肉牛の様子をJA営農経済部畜産課の指導員が指導する様子などが放送される予定です。JAは長年にわたり、定期的に農業高校を訪問し指導を行っています。動物コースの3年生北原瑞樹さんは「学校で学ぶのとは違い、経験にもとづいた指導をしてもらえる。とても役に立つ」と話しました。番組の放送は11月6日(日) 16時～16時30分(予定) です。

台風の雨の影響で
稲刈りができなくて残念…
ドライブスルーで
自宅学習の教材をもらったね。

自宅学習

今回も
たくさんもらったよ。

おもてなし牛乳は
おいしくてみんなも
大好きだよね!

いっしょにもらったこめ油と
前回もらった「むしパンミックス」を
使ってドーナッツに挑戦だ!

みんなも
つくったら
教えてね!

大きなコンバイン
みたかったなぁ…

それじゃあ次は
コンバインを
見に行こう!

『ちゃぐりん10月号』
156ページにつくり方が
載ってるんだったね。

ともっきーよりも
大きいね。

運転席から見ると
こんな感じ。

とっても高い!!

コンバインを見学

これが
コンバインだ!

上へ上へと運ばれてここで
もみとわらに分かれるんだって。
手で刈った稲はここから
入れていくんだよ。

コンバインは
稲をこの刃で刈ると

今、お米って
余ってるんだって!

そうなんだ。
僕たちには何が
できるかな?

一番は
いっぱいお米を
食べることだね!

タンクがいっぱいになると
大きな袋にお米を入れるために
上についている口から勢いよく
お米が出るんだって。

お米以外のわらなどは
外へ出して反対側の
タンクにはお米だけが
貯まっていくんだって。

コンバイン大きくて
かっこよかったね!
ドーナツの写真も待ってるよ!
次回はサツマイモの収穫に
焼き芋大会、リンゴの
シールづくりを計画しているよ。
お楽しみに。

その後は農家さんやJA担当職員が
乾燥調製をして保管しているんだね。

今までの動画は
『あぐりスクール』で
チェック!
二次元コードから
アクセス!

「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。

https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/info/school/

健康情報局

デイサービスなごみの家
宮下香穂里

今月の情報は
『幸せホルモン』を意識しましょう②

安らぎを与える幸せホルモン『オキシトシン』

2つ目に紹介する幸せホルモンは『オキシトシン』です。おもに次の効果があります。

・幸福感を与える　・社交性を高める　・不安や恐怖心を和らげる

これによってストレス軽減や免疫力アップも期待できます。

もともとオキシトシンは『出産・育児の際に分泌されるホルモン』として知られていました。愛情ホルモンとも呼ばれ、母乳分泌の促進にも影響しています。赤ちゃんが乳首をくわえると、母親の体内のオキシトシンが増え母乳の分泌が促されます。そのためオキシトシンは、母子間の触れ合いでうまれるホルモンと認識されています。

しかし、研究を進めていくと母子間以外でのスキンシップによっても分泌されることがわかってきています。そのため、オキシトシンは恋愛ホルモン、抱擁ホルモン、思いやりホルモンなどさまざまな呼び名を持っています。

そんなオキシトシンを増やす方法を2つご紹介します。

①スキンシップをとる

先ほどもお伝えした通り、オキシトシンはスキンシップで分泌が促されますが、特に配偶者や恋人とのスキンシップは高い効果が期待できます。

・見つめ合う　・手をつなぐ　・マッサージをする

②人にやさしくする

オキシトシンは『思いやりホルモン』とも呼ばれます。それは、相手を思いやって何かを分け与えたり助けたりすることでも、オキシトシンが分泌されます。人にプレゼントしたり、親切にしたり、助け合ったりすると体内のオキシトシン量は増加します。

我々、通所介護事業所は在宅で生活される高齢者の方が住み慣れた自宅で自立した日常生活を継続できるよう、サービスを提供させていただいています。その中で、「ありがとう」、「嬉しかった」の言葉をいただく場面が多々ありますが、そのような言葉をいただいた後は心が満たされるのを感じます。行事を行った時などは、ご利用者の笑顔がたくさん見られ、終業後も「今日はいい1日だった…」「やりがいのある、いい仕事に縁があって良かった」と胸がいっぱいになります。支援させていただいているといいつつ…我々がオキシトシンをたくさんいただき、心を満たしていただいていると改めてご利用者に感謝です。

また、スキンシップのひとつであるマッサージには、思いやりによる効果が期待できます。実は、マッサージは受けている側よりも、施術している側の方が多くのオキシトシンが分泌されます。これは「相手を癒やしたい」という思いやりの心を持ってスキンシップをすることで、よりオキシトシンが増加するためと考えられています。お父さんやお母さんの肩もみ等もオキシトシンが分泌されるかもしれませんね。

オキシトシンを増やす食べ物は前回同様、大豆製品・乳製品・ピーナツ・バナナ・卵・マグロ等が良いようです。普段の食事に意識して取り入れてみてください。

幸福感が足りないと感じたら、人にやさしくすることで良い効果を得られたらいいですね。

訪問ヘルパー急募！
介護サービスステーション伊北
お問い合わせは、桑澤まで
☎0266-41-5522

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（10月11日～11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（第1・4週）（内科） （整形）　石垣（第2週・予約制） 安田（第3週）・岡本（第1・4週）
午後	麻沼（内科）	リハ診察 ※予約のみ	小川（内科） リハ診察（第4週・予約のみ）		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） 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）	丸山（内科）	唐澤（内科） 石垣（第4週）（整形）	

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）10/31・11/7休診 下川（整形外科） 井上（第2週）（神経内科）	岩脇（内科） 原田（泌尿器科）	岩脇（内科）	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） 10/31・11/7休診	井上（内科）10/11・18診察 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！

元気モリモリ！絵本が好きな男の子

【中川村】
（貴裕さん、美香さんのお子さん）
菅沼　銀士（ぎんし）くん（1歳）

銀士くんは元気モリモリな男の子。良くテーブルやテレビ台の上へ登っちゃうほど元気いっぱいなんだ！絵本を読むのも好きだよ。自分でページをめくって見ているんだ☆最近は少し歩けるようになったんだ。しっかり歩けるようになったら持ち前の元気さでいろんなところに行きたいな♪食べ物はパンやバナナ、味のりが大好き！パンは何でも食べられるよ。テレビは良く『オドロン』や同じ長野県で生まれた子どもを紹介する番組を見ちゃうんだ。僕の方が早く生まれたからお兄ちゃんだね☆

両親からひとこと：誰にでも元気に大きな声であいさつができるようになってね。

今も輝いて…

貴重な経験

箕輪町　柴（しば）　一貫（とおる）さん（80）

実際に使った数取器と柴さん

柴一貫さんは箕輪町役場に就職後43年間に渡り、箕輪町の発展に寄与してきました。また退職後はJA上伊那年金友の会箕輪町支部の支部長を務めると同時に全体の副会長を歴任しました。「いろんな経験が今の私をつくってくれた」と話します。

柴さんが役場に就職して11年がたった33歳の時です。当時図書館司書の資格を持った館長が法令で必要と決まっていました。町長からの厳命により、図書館司書の資格を取得するよう言われ、神奈川県の鶴見大学へ65日間の講習を受けに行きました。長野県の教育委員会から来る人はここ数年合格した人はいないと聞かされるものの、今さら帰るわけにもいかず、勉強する毎日をすごします。ストレスで体重が86kgから55kgまで落ちてしまいましたが、奥さんからのラブレターなどの励ましもあり無事合格しました。

学校教育係長へ異動となった35歳の時にも大きなできごとがありました。現在の箕輪中学校で実際に起きた山岳遭難事故を原作とした映画『聖職の碑』の撮影です。係長職でありながら町の代表として映画製作に参加することになった柴さんは、東宝映画の『プロデューサー代理』として撮影現場での対応やエキストラの手配、接待などの対応に毎日のように追われる日々を過ごしました。

役場職員時代は最終的に5課長、社協局長、町公民館長を務めあげ、退職した柴さん。『JAは一番サービスが良い』とJAで年金受給を始めました。77歳の時、JA上伊那年金友の会の副会長を経験。『生きがい教室』で講演に招いた島田洋七さんに対してお礼の言葉を任されました。いろいろと文章を考えましたが「ぶっつけ本番でいこう」となり、おもむろに昔仕事で使っていた数取器を手に会場へ向いました。柴さんは島田さんの笑いの数をカウントしその数をお礼の言葉で披露。会場もおおいに盛り上がり、島田さんからも高評価で後日お礼の手紙が届くほどでした。

柴さんはこれまでの人生を振り返り関わってきた人への感謝と同時に「ほかの人が味わったことのない経験ができていい人生だった。一生懸命にやってきたからこそだと思う」と述べました。

図書館司書の修了証書

やさしい
野菜づくり

タマネギ栽培について

営農経済部
南部営農センター　清水悠太

・タマネギの定植適期

上伊那での苗の植付け時期は、おおむね10月中旬から11月上旬です。植付けが早いとトウ立ちや分球の要因となります。逆に植付けが遅くても凍みによる欠株が多くなってしまう可能性があります。適期に定植して、越冬前に根の張りを良くすることが大切です。

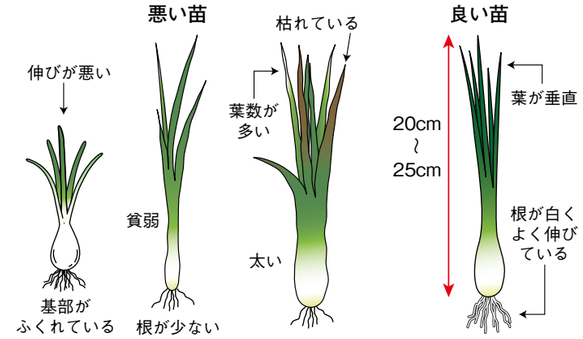
・畑の準備

畑は深耕することで根張りが良くなります。定植の14日前くらいを目安に、1㎡あたり堆肥を2kg、やさいN552号を100g、炭酸苦土石灰を100g散布し耕転しておきます。

マルチを使用する場合は適度に水分がある状態を確保しマルチングをしてください。

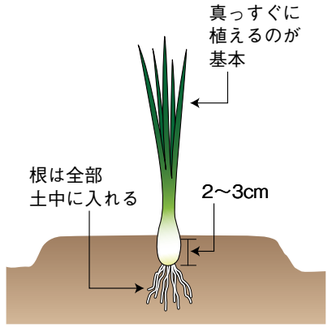
・良い苗選び

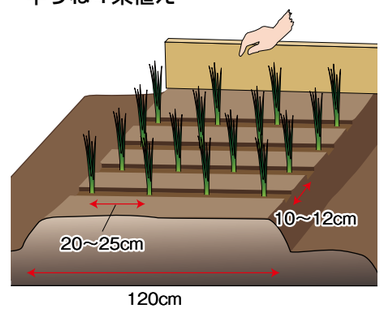
草丈20～25㎝、本葉3～4枚、茎の太さは4～5㎜くらいが理想です。早播きなどによる大苗はトウ立ちや分球の要因となり、極端な小苗は越冬時の凍みで抜けたり成育不良の要因となります。



・定植

条間20～25㎝、株間10～12㎝程度で苗を植えてください。植付けの深さは2～3㎝として葉の分岐点が土で埋まらないようにし、株元の土をしっかり鎮圧すると冬場の凍み上がりを減らすことができます。また、葉を傷めると成育が遅れ、根を傷めると欠株や小玉が増えてしまいます。苗を植える時は、葉や根を傷めないように注意しましょう。





・追肥

追肥は成育や収量に大きく影響します。施肥量が多すぎたり時期が遅かったりすると貯蔵性の低下や病害虫の増加に繋がります。また、冬季に肥料が切れるとトウ立ちの要因にもなりますのでタイミングを逃すことなく適量を施肥しましょう。

施肥量は1㎡あたりやさい追肥N30号を1月上旬、2月上旬、3月上旬ごろにそれぞれ20gずつ散布しましょう。

・収穫

収穫は全体の8割が倒伏した時期が目安となります。晴天の日を見計らって収穫し、1～2日天日干しした後に取り込みます。遅どりは裂皮や病害の発生を助長するので注意します。吊るす場合は風通しの良い日陰を選び5～10球で吊るしたり、ネットにいれて貯蔵しましょう。

やさしい
果実栽培

あんぽ柿をつくろう

営農経済部
北部営農センター　前田智陽

この時期になると、ご家庭の柿を収穫したり、柿を購入したりして干し柿をつくる方もいらっしゃるかと思います。干し柿は『枯露柿（ころがき）』と『あんぽ柿』に分けられ、最終的な水分含有量によって区別されます。『枯露柿』は水分が少なく固めの干し柿なのに対し、『あんぽ柿』は水分を50%程度含んだ軟らかめの干し柿のことを言います。水分が多いためゼリーのような食感が楽しめるあんぽ柿ですが、ご家庭でもつくることができます。ぜひチャレンジしてみてください。

1、収穫

『あんぽ柿』に加工する原料柿は、種が少ない、水分が少ない、糖分が多いといった理由から『蜂屋柿』や『平核無柿』が好まれます。収穫する際は適熟収穫が大切です。

適熟の目安

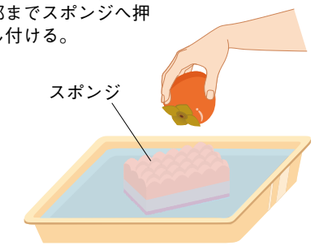
①果頂部は赤みが強くなり、ヘタ部は橙黄色

②果実はツヤと弾力が出てきたころ

③ヘタは黄色化し、反り返る

2、柿の除菌

柿のヘタの部分は雑菌が多く残っています。アルコール（エタノール）でヘタの部分を除菌しましょう。



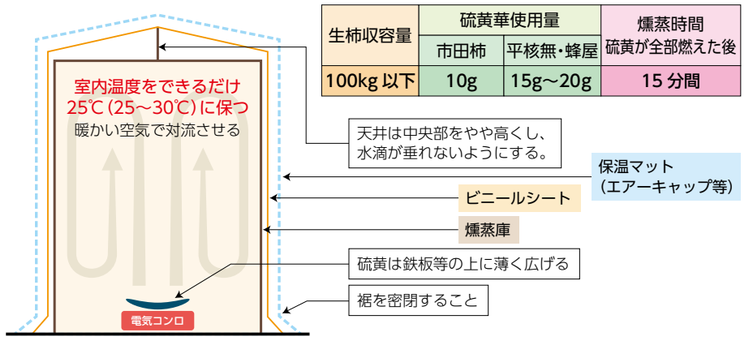
3、皮むき、連作り

しわを少なくするため、皮は薄くむきます。皮むきの後は、柿を吊ります。これを『連作り』と言います。吊るす際は柿の大きさをそろえて吊るすと、連によって乾燥のタイミングなどが揃います。また、乾燥させる前に重さを測っておくと、どのくらい乾燥したか分かりやすいです。

4、硫黄燻蒸

硫黄燻蒸をすることで、柿の黒変、褐変を防止し雑菌の抑制効果もあります。この作業を行うことでオレンジ色のきれいなあんぽ柿をつくることができます。

生柿収容量	硫黄華使用量		燻蒸時間
	市田柿	平核無・蜂屋	硫黄が全部燃えた後
100kg 以下	10g	15g～20g	15 分間

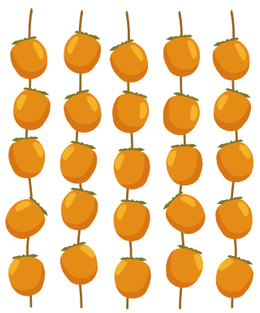


5、乾燥

約40日間の自然乾燥によって完成します。干し場は風通しが良く、直射日光が当たらない日陰で干しましょう。乾燥前の重量を100として、乾燥歩留まりが30～37%程度になれば食べごろです。

●『あんぽ柿』はこれで完成ですが、この後に柿もみ・寝かし込み・粉だしの作業を行い、さらに乾燥を進めると『枯露柿』になります。

●『あんぽ柿』は上伊那管内でも駒ヶ根市・辰野町を中心につくられています。見かけた際はぜひご購入ください。



なくてはならないJAへの道 Vol.30

株式会社長野県Ａ・コープ

Ａ・コープから

生産者直売コーナー 出荷者募集！！

Ａ・コープでは、生産者直売コーナーへの新規出荷者を随時募集しております。

丹精込めて作った自慢の農産物を食べてもらいたい

こんな思いを持っている方は、ぜひ直売コーナーへ出荷してみませんか。新鮮で美味しい農産物、綺麗なお花など、店舗、お客様は心待ちにしております。

※出荷登録には各種手続きがございます。詳しくはお近くのＡ・コープ、ＪＡ上伊那営農経済部販売戦略課までお問い合わせ下さい。

生産者直売コーナー「愛称」募集！！

上伊那管内Ａ・コープ５店舗では、より地域に親しまれる直売コーナーとなれるよう「地域の皆様から愛され親しまれる愛称」を公募致します。ふるってご応募下さい。

◇応募期間
令和４年９月20日(火)～令和４年11月30日(水)必着

◇応募方法
官製はがきに下記の必要事項をご記入いただきご応募下さい。
①愛称　②愛称の説明　③住所　④氏名　⑤年齢　⑥電話番号
※応募はお一人様２点までとさせていただきます。
（他に類似のものがなく、商標登録が可能な名称であること）

◇応募先
〒396-8510 長野県伊那市狐島4291
JA上伊那本所　営農経済部　販売戦略課
Ａ・コープ生産者直売コーナー愛称募集係

◇入賞商品
最優秀作品（採用作品）　１名様
ＪＡまごころ商品券３万円分
※同じ愛称が複数の場合は抽選とさせていただきます。

◇発表
本誌（令和５年２月号の予定）、およびＡ・コープ各店舗にて掲示させていただきます。採用された愛称の版権・商標・著作権はＪＡ上伊那に帰属します。入賞者は本人同意の上、氏名等を公表させていただく場合がございます。

地産地消 生産者直売

Ａ・コープ友の会　会員様募集中！！

入会金・年会費は無料！！　入会をご希望される方は
Ａ・コープ各店舗サービスカウンターまでお申し出下さい。

特典①
レジにてお買い物200円（税抜）ごと２ポイントを進呈。

特典②
300ポイント貯まるごとに「お買い物300円券」進呈。

特典③
さらに、たくさんご利用いただくと１ヶ月ごとのお買い物金額に応じてボーナスポイントをプレゼント！

特典④
毎週木曜日は友の会ポイント２倍サービスデー開催。
※一部商品を除きます。

その他にもお得なサービスが盛り沢山！！ 詳しくはご入会時にご確認下さい。

株式会社 長野県Ａ・コープ

ＪＡグループとしてともにくらしと農業を支えている（株）長野県Ａ・コープ。管内にも５店舗（伊那中央店・美すず店・こまがね店・七久保店・宮田店）があります。中でも生産者直売コーナーに出荷登録をしＪＡ上伊那へ出荷した生産者の新鮮でおいしい農産物が並んでいます。

また、より親しまれる直売コーナーをめざし、新たな『愛称』を募集しています。選ばれた『愛称』は５店舗共通の愛称となります。応募は11月30日（水）必着となっていますので、皆さまふるってご応募お願いします。

年金のお受け取りはJA上伊那へ

年金受取口座 お引越しキャンペーン 実施中！

キャンペーン期間中に年金受給口座を他金融機関からJA上伊那に変更していただいた方に

2品から選べるプレゼント（3,000円分）に加えて 支所オリジナル商品（1,000円相当） をプレゼント!!

どちらかおひとつプレゼント!
次の2品からおひとつお選びいただけます

JAまごころ商品券 3,000円分

トマトの木食事券 3,000円分

＋

Wチャンス!! 今だけ!
支所オリジナル品
1,000円相当※をプレゼント!
※詳しくは最寄りの金融窓口へお問い合わせください。

この期間に年金のお受取りをＪＡ口座に変更していただくと大変お得です。
ぜひ、この機会に年金の受取口座の変更をご検討ください。

年金受取口座お引越しキャンペーンのお問い合わせは、お近くの金融窓口または渉外担当者までお気軽にご相談ください。

年金受取口座お引越しキャンペーンのご案内

キャンペーン期間　令和４年10月３日（月）～令和４年12月30日（金）まで。

共済部から　新型コロナウイルス感染症にかかる入院共済金などのお支払いについて

今般の政府による措置等を踏まえ、令和4年９月26日（月）以降の『みなし入院』のお支払い対象者について見直すこととなりました。

〈参考〉新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲

ケース		診断日※	
		9月25日以前	9月26日以降
入院された場合		○ お支払い対象	○ お支払い対象
宿泊・自宅療養された場合（特別取扱い）	重症化リスクの高い方	○ お支払い対象	○ お支払い対象
	上記以外の方	○ お支払い対象	× お支払い対象外

※令和４年９月25日（日）以前に新型コロナウイルス感染症と診断された方につきましては、重症化リスクにかかわらず、従前どおりのお取り扱いといたします。
※検査日ではなく、診断日での判断となります。

【この件に関するお問い合わせ先】共済部、各支所共済窓口または地区担当者（ライフアドバイザー）

リレーエッセイ 笑顔のごちそう

生活部会 料理講習

令和4年度 東部支所 部会長 **北村成子**

秋本番となりました。新米を始めとして、くだもの、秋野菜等々おいしいものがいっぱいです。我が家には栗の木が3本あり、毎年栗の渋皮煮をつくっています。上手につくるのがなかなか難しいのですが、JA上伊那の『上伊那の郷土料理』の本を参考にしたり、お友だちとあれこれお話ししながら、時季になるとつくり方を教えてもらったりと楽しんでいます。食欲の秋、実りの秋です。身体もますます実りそうです。

今回紹介する料理は、生活部会の料理講習で何年か前に教えていただいたもので、もち米を使ってつくる『いなりおこわ』です。時々我が家の食卓にも登場します。中に入れる具材にきのこが加わったりして秋を楽しみます。

夏と秋に開催される料理講習は、季節の野菜を使って比較的簡単につくることができて、量もたっぷりです。主菜、副菜、デザートなど何品かできるので毎日の献立に役立っています。班の皆さんと和気あいあいと話をしながら楽しくつくっていましたが、コロナ禍でそれもなかなかできなくて残念です。マスクを外して味見をしながら感想を語り合える時が早く来てほしいなと思います。

新米のもち米を使って『いなりおこわ』つくってみませんか。

わが家のレシピ

いなりおこわ

材料（４人分）

- 油揚げ…… ５～７枚
- もち米 …… １と1/2カップ
- 鶏むね肉……70g
- ゴボウ …… 60g
- ニンジン …… 30g

A
- 酒、みりん … 各大さじ２
- しょうゆ …… 大さじ１

B
- だし汁 …… ２カップ
- しょうゆ …… 大さじ２
- 酒、みりん … 各大さじ１
- 砂糖 …… 大さじ１～２

〈作り方〉

① もち米は洗い、水に２時間程浸しておき、ざるにあげて 20 ～ 30 分置いておく。
② 鶏むね肉は粗いみじん切り、ニンジンは2cm の細切り、ゴボウは細かいささがきにし、水に入れてアクをとる。
③ 油揚げは、１枚を半分に切り、油抜きをする。
④ ボウルに①と②を入れ、A で下味をつける。
⑤ 1 枚の油揚げの中に④を入れ、口をつまようじでとめる。
⑥ 鍋に B の煮汁を入れ⑤を並べて、始めは強火で、沸騰したら弱火で 15 ～ 20 分煮る。
⑦ 火を止めて蒸らしたら完成。

生活班 NAVI ～コロナ禍に合わせた楽しみ方を！～

東部支所 組合員組織課 伊藤由香

夏の料理講習会、東部支所生活部会では昔から続いている班活動です。10会場中2会場目となる高遠町藤沢地区の台殿班におじゃましました。久しぶりに集まれて自然と微笑み楽しい時間が流れました。4班に分かれ、4品の料理があっという間にできあがりました。コロナ禍の中、役員さんをはじめ皆さんの協力で1時間という短時間で無事行うことができました。夏野菜をたくさん使った料理をお土産に集まることで元気になれた充実したひと時となりました。

望み通りに進まない日々が続きますが、こんな時は家で楽しめることを探してみましょう。

家の光6月号の付録『10分あればできることカタログ』に『脳活川柳』がありました。お題を決めて５・７・５で考えます。『3分間吟』と言い『10分句会』ではこれを３回繰り返します。３～５人がちょうど良い人数ですが、1人でもできます。初めての人でも気軽に挑戦できるのが『つなぎ川柳』。皆さんもやってみませんか？自由に詠むことが大切です。では、わたくしも一句…お題「あらいやだ」「あらいやだ・今夜はカレーよ・ご飯なし」

ＪＡ上伊那ではただいま家の光12月号・1月号7ヵ月購読のご案内をしています。

『家の光』の記事活用で暮らしを豊かに、お家時間を楽しくすごしましょう！

旬クッキング あげらく天でもっちりネギ焼き

南箕輪支所 組合員組織課 内田奈緒子

◆材料（２個分）

- 白ネギ…太２本（250g）
- エーコープあげらく天 …… １袋（100g）
- だし汁 …… 160cc
- 天かす…… 30g
- 桜えび…… 10g
- 豚ばら肉…… 100g
- サラダ油…… 適量
- お好み焼きソース … 適量
- マヨネーズ…… 適量
- 青のり…… 適量
- かつお節…… 適量

◆作り方

① 白ネギを小口切りにする。
② ボウルにあげらく天とだし汁をよく混ぜ合わせ、白ネギと天かす・桜えびを加えて混ぜる。
③ 熱したフライパンにサラダ油をひき②の生地を広げ、豚ばら肉を乗せフタをして中火で４分程焼く。さらにひっくり返して４分程焼く。
④ お皿にのせ、調味料をかけて完成。

エーコープあげらく天の外袋に記載のあるお好み焼きレシピを、今が旬の『白ネギ』でアレンジした一品です。白ネギのおいしさを存分に味わえます！

私はふっくら派ですが、薄焼きにしてまた違う食感を楽しむのもおすすめです♪

上伊那米だより

令和４年10月
第286号
発行　JA上伊那
米穀部会

≪米穀販売情勢≫

営農経済部　米穀課

令和４年産米の概算金は主食用米の作付面積が目安値による需給安定に必要とする水準を達成し、今後適正在庫に近づく予想がされ500～1,500円/俵の上昇となっています。長野米については事前契約や中食等の安定した販路を確保してきました。ＪＡ上伊那では複数年契約を拡大しており安定した販路を築いています。

米集荷は８月の天候不順によりスタートがやや遅れましたが、9/12からはすべての施設が稼働となり収穫を進めてきました。８月末に発表された作況では長野県は平年並みの『101』と予想がされており、穂数はやや少ないものの、登熟が良いことから平年並みの収穫量が見込まれます。

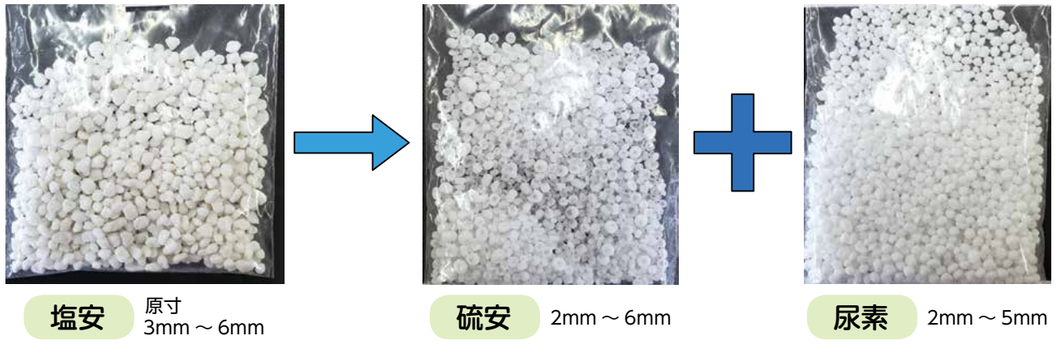
≪水稲専用肥料原料切り替えについて≫

令和５年度の生産に向け、『令和５年度米穀野菜施肥基準・栽培指導会資料・栽培指針』の冊子、令和５年春肥料・農薬の注文書を作成しておりますが、水稲肥料に使用されている窒素原料の『塩安』が確保できないため、下記銘柄について原料の変更をさせていただきます。窒素、リン酸、カリの成分量については変わりません。

比重が変わりますので側条施肥で使用する場合はご注意ください。

【原料切替銘柄】

① 上伊那米オンリーワンSi　20kg袋	N（15%）・P（10%）・K（8%）	比重0.93
② 上伊那米１号Si　20kg袋	N（15%）・P（10%）・K（8%）	比重1.01
③ 上伊那穂肥１号　20kg袋	N（15%）・P（10%）・K（8%）	



※ご注意ください※

① 固結対策を行っていますが、尿素は吸湿性が高いため、使い切り量のご注文をお願いいたします。
② 日光・雨風が当たる屋外に置いてあると、袋の風化や固結のリスクが高まります。
　屋内の日の当たらない場所で保管をお願いいたします。
③ 使用後の肥料は空気に触れないように密閉をお願いいたします。
④ 原料の変更に伴い比重が変わります。袋の表記をご確認いただき施肥機のダイヤル調整をお願いいたします。

【令和４年産米出荷のお願い】

令和４年産米の稲刈りは、平年並みのスタートとなりましたが、天候不順により収穫にかかる期間が長くなっています。品質収量の低下が懸念されていますが、かみいな米は品質の良さで販売先から好評価をいただいています。１俵でも多くの出荷をお願いいたします。

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

10月13日（木）より
JA上伊那の動き ～９月～

10月27日（木）より
上伊那のきのこ

	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

上伊那のきのこ

10月27日（木）から放送！

長野県が生産量一を誇るブナシメジなどきのこは、工場で生産されていて１年を通して楽しむことができます。そんな上伊那産のきのこの生産過程を紹介します。

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（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上伊那 協同の成果

（JAのうごき）令和4年8月

農畜産物販売高	44億3,605万円
貯金高（平残）	3,050億8,157万円
貸出高（平残）	760億5,575万円
長期共済保有高（長期保障）	9,299億5,400万円
購買品取扱高	49億1,553万円
（組織の状況）	
正組合員	14,934人
准組合員	16,298人
組合員戸数	25,508戸
出資金	81億5,685万円
固定資産（帳簿価格）	75億1,237万円
職員数（臨時職員含む）	709人

理事会報告　令和４年9月29日

（決議事項）

■出資口数の減少について

■育児休暇規程・介護休暇規程の変更について

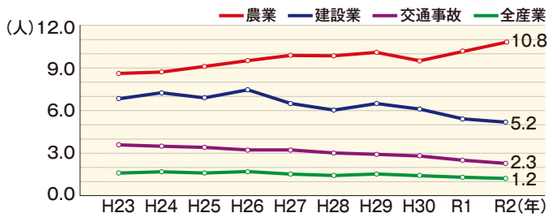
以上理事会にて決定いたしました。

安全確認と予防対策で農機による死亡事故を防ぎましょう！

安全フレーム、安全キャブ付きトラクターを使用し、低速車マークの設置、シートベルト・ヘルメット着用を徹底しましょう。

農林水産省の最新の調査データによると、近年 300 人前後の方々が農作業中の事故で亡くなっています。グラフからもわかるように、農作業中の死亡事故は一般交通事故の**約５倍**、建設業の**約２倍**にも及びます。農機事故を未然に防ぐために備えるべき機器（ランプ等）や操作時の安全確認と予防対策をもう一度考えてみましょう。

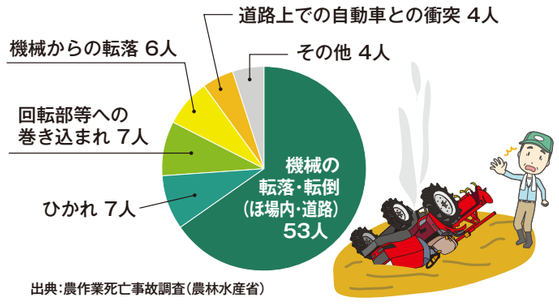
■10万人あたり事故死亡者数の推移



出展：死亡者数　農作業死亡事故調査(農林水産省)、死亡災害報告(厚生労働省)
就業者　農林業センサス、農業構造動態調査(農林水産省)、労働力調査(総務省)
(注)就業者 10 万人当たり死亡事故者数の算出において就業者として使用していた農業就業人口の調査が令和元年で終了したため、令和2年から農業従事者数を使用して算出

■原因別の農業機械作業に係る死亡者数

(令和2年乗用型トラクター)



出典：農作業死亡事故調査(農林水産省)

出典：農作業安全の啓発資料・農林水産省(maff.go.jp)URL: http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/siryo.html#zenpan をもとに作制

☆総合ポイント交換について☆

JA上伊那総合ポイント残高通知書（令和4年9月15日現在）をお届けします。

ポイントの交換・残高照会はいつでも対応させて頂きますので、『JA上伊那総合ポイントカード』をご持参の上、お近くのJA上伊那各支所窓口又は本所金融窓口、2階総務課窓口へお越しください。

お取り扱い時間：平日9：00～16：00

（ポイント残高が500ポイント以上であれば、その場でまごころ商品券と交換致します。）

◆平日以外にも次の会場でポイント交換を致します。

地元支所以外でもポイント交換が可能ですので、ご利用ください。

支所名	日　程	時　間
本　所	11月12日(土)	9：00～15：00
伊　那	11月19日(土)	9：00～14：00
美篶手良	11月12日(土)	9：00～16：00
富　県	11月19日(土)	9：00～15：00
春　富	10月29日(土)	9：00～15：00
西春近	11月26日(土)	9：00～15：00
辰　野	11月12日(土)	9：30～15：00
箕輪町	11月19日(土)	9：00～15：30
駒ヶ根	11月12日(土)	9：00～15：00
飯　島	11月19日(土)	10：00～15：00
中　川	10月22日(土)	9：00～16：00
宮　田	11月12日(土)	9：00～15：00

令和４年度『上伊那 農業経営講座』開催

農業を取り巻く環境は日々変化しています。農業経営者自らが農業簿記の記帳に基づいて経営の状態を把握し、経営改善のための適切な判断や具体的な対策をとることが必要です。そのためには、農業経営の基礎知識や実務能力を高める努力を継続的に行うことが不可欠となります。そこで、自らの経営で実践できる複式農業簿記の基礎知識習得および経営管理能力の向上を図るため、下記のとおり複式農業簿記の初心者等を対象とした本講座を開催します。

◆日　程

No.	開催日	時間	内　容	会場
1	11月22日(火)	13:30～16:00	①開講式～農業経営とは～ ②申告のための準備について知ろう	JA上伊那本所会議室
2	11月29日(火)		③農業簿記の必要性について理解しよう ④取引を記帳してみよう…1	
3	12月6日(火)		⑤取引を記帳してみよう…2 ⑥元帳から決算整理前の試算表を作成してみよう	
4	12月13日(火)		⑦決算整理の取引を記帳してみよう…1	
5	12月20日(火)		⑧決算整理の取引を記帳してみよう…2 ⑨決算整理後の試算表と精算表を作成しよう ⑩精算表から貸借対照表と損益計算書を作成しよう	
6	12月27日(火)		⑪パソコンを用いた農業簿記を体験してみよう ⑫閉講式	

新型コロナウイルス感染拡大状況によって内容が変更となる可能性もあります。

◆持ち物　電卓、筆記用具、できればノートパソコン（無線 LAN 内蔵）。パソコンをお持ちでない方も受講可能ですのでご相談ください。

◆参加費　テキスト代金として1,584円を、第1回講座の際に徴収させていただきます。

◆申し込み　11月8日（火）までに下記までお申し込みください。定員15名（申し込み先着順）となります。

【申し込み・問い合わせ先】

上伊那農業農村支援センター 技術経営普及課　TEL 0265-76-6842 FAX 0265-78-9349

JA上伊那キャリア採用募集！

JA上伊那では今年度、経験豊富な社会人の方を対象としたキャリア採用を実施します。令和5年4月から正職員として働ける方で、幅広い職種の募集を行います!
あなたのキャリアをJA上伊那で活かしてみませんか?

【募集職種・人数】
(1) 総合職(事務・営業・営農指導・購買・販売) 5名
(2) 総合職(農業機械技術) 2名

【年齢条件】
令和5年4月1日時点で、下記の年齢であることが条件となります。
(1) 40歳以下 ※長期勤続によるキャリア形成を図るため
(2) 59歳以下 ※定年年齢が60歳のため

【賃金】
187,800円～231,500円
職員給与規程に基づき、決定します。

【応募書類】
(1) 履歴書(※任意様式で可・希望職種を必ず明記してください)
(2) 職務経歴書
(3) 最終学歴の卒業証明書(※最終選考日までにご用意ください)
※ハローワーク紹介状(ハローワークにて発行)がある場合は同封ください。

【送付先】
〒396-8510　長野県伊那市狐島4291
上伊那農業協同組合　総務企画部　人事教育課　宛て

【募集締切】
令和4年10月28日(金)必着
※持参される場合は、平日の営業時間内(9:00～17:00) にJA上伊那本所2階 総務企画部 人事教育課へお持ちください。

その他、求人詳細は最寄りのハローワークまたはハローワークインターネットサービスにてご確認ください。

ご不明点は総務企画部 人事教育課
(0265-72-6237) までお問い合せください。

家の光 12月号・1月号

7ヵ月購読のご案内!

未来を描く ハッピー マイライフ運動

"Ienohikari" 家の光

定価（税込）
- 普通月号 629円
- 付録月号（1・4・5・7・9月号）922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会　〒162−8448 東京都新宿区市谷船河原町11　TEL 03-3266-9039　http://www.ienohikari.net

364円お得な

令和4年12月号～令和5年 6月号まで

7ヵ月購読をおすすめしています！

購読料　5,316円

購 読 申 込 書

氏　名	電話番号	12月号のみ	1月号のみ	12・1月号セット	7ヵ月購読
		1,027円	922円	1,949円	5,316円
		ご希望の欄に○印をお願いします。			

■ 締め切り　10月28日（金）　　各支所　組合員組織課くらしの活動相談員まで

・ご記入いただいた個人情報は「家の光」に関する手続き、ご案内以外の用途には使用いたしません。

みんなのために　あなたといっしょに
JA上伊那

秋冬キャンペーン2022

2022年10月3日(月)-2022年12月30日(金)

窓口限定 商品券付定期貯金

バリューコース

- 販売対象　個人の方の新規預入
- 預入期間　1年
- 預入金額　50万円以上1,000万円未満

＼条件クリアで／
特典 預入れ金額50万円ごとに500円分まごころ商品券プレゼント!

デラックスコース

- 販売対象　個人の方の新規預入
- 預入期間　1年
- 預入金額　1,000万円以上

＼条件クリアで／
特典 預入れ金額100万円ごとに1,500円分まごころ商品券プレゼント!

条件：A＋B または A＋C　※スマートフォン未利用者についてはBまたはC

A
- JAバンク アプリ利用者

◀JAバンクアプリのダウンロードはこちらから

B（1項目該当）
- 年金受取（予定者含む）
- 給与振込（農産物代金含む）
- 各種ローン（農業資金含む）契約者

C（2項目該当）
- 投資信託（JAバンク資産運用サービス含む）又は つみたてNISA契約者
- JAカード利用者
- JAネットバンク契約者
- LINE 友だち登録
- 組合員

※各項目は既往利用者及び新規申込者とする。

- 中途解約について　原則中途解約はできません。中途解約の場合は、当JA所定の中途解約利率が適用となります。
- その他
  - お受取利息には20.315%（国税15.315% 地方税5%）の税金がかかります。他商品との併用は不可。
  - ATM・ネットバンクからの預入れはできません。
  - 他の定期貯金からの預替えはできません。
  - ご契約50万円ごとに500円分のまごころ商品券をお付けします。（デラックスコースは100万円ごと1,500円）
    （例：99万円お預入れの場合も500円となります。）
  - まごころ商品券は定期貯金契約時に窓口にてお渡しします。

貯金で当たる！信州の贈り物 懸賞品付定期貯金 Slow風土（スローふうど）

懸賞品の抽選『信州の贈り物』

抽選権について
窓口でのお預け入れ金額20万円につき1本の抽選権（抽選番号）をお付けします。
なお、**連続した抽選番号20本（ご契約額400万円）につき必ず1本が当選します。**

※400万円を複数契約でお預け入れした場合は抽選権は20本ですが、必ず当選するとは限りません。（例200万円×2契約）

JAバンクアプリとは

口座残高や入出金明細をスマートフォンで確認できるアプリだそう

◀JAバンクアプリのダウンロードはこちらから

- ❶カンタン登録　キャッシュカードがあればすぐに利用開始! 登録無料。
- ❷口座残高・明細をいつでもアプリでチェック!　急に残高が気になってもOK! シンプルで見やすい。
- ❸定期預入明細照会　定期貯金、定期積金等の契約情報（金利・満期）がチェックできる!
- ❹通帳レスに対応　記帳の手間が省ける! 紙を使用しないので環境にも優しい!

※2021年グッドデザイン賞受賞　※2022年11月29日スタート

JAネットバンク限定 金利上乗せ定期貯金

特典 JAネットバンクにて定期貯金を契約した場合、店頭表示金利 プラス＋年 0.10%上乗せ

- 販売対象　個人の方の新規預入れ
- 預入期間　1年
- 預入金額　10万円以上
- 中途解約について　原則中途解約はできません。中途解約の場合は、当JA所定の中途解約利率が適用となります。
- その他
  - お受取利息には20.315%（国税15.315% 地方税5%）の税金がかかります。
  - 他商品との併用はできません。
  - 既に預入れいただいている定期貯金からの預替えは対象外とします。

JAネットバンク定期貯金口座開設の流れ

総合口座を開設済みである
- はい → 総合口座に定期貯金口座を開設している
  - はい → 開設済の定期貯金口座をサービス利用口座に登録できます → 2日後 → 定期貯金の預入れがご利用いただけます
  - いいえ → JAネットバンクでの定期貯金口座開設がご利用いただけます → 2日後 → 定期貯金の預入れがご利用いただけます
- いいえ → 定期貯金通帳を開設済みである
  - はい → 開設済の定期貯金口座をサービス利用口座に登録できます → 2日後 → 定期貯金の預入れがご利用いただけます
  - いいえ → JAネットバンクでの定期貯金口座開設はできません
    窓口にて総合口座または定期貯金通帳を開設してください。

いつでも、どこでも、手軽で便利! JAネットバンクの申込はこちらから!

©よりぞう

訪問日チラシコーナー

組合員・地域のみなさまへ

JAオートパル上伊那 5会場同時開催

霜月（しもつき）お車相談会

2022 11/12 SAT 13 SUN

※北部店は12日のみ開催

ご来場記念品

キッチンタオル
[4ロール] 進呈

NEW

SUZUKI BASE Spacia

スペーシア　ベース
XF 2WD
車両本体価格(消費税込)
1,547,700円

NEW

DAIHATSU CANBUS

ムーヴ　キャンバス
ストライプス G 2WD
車両本体価格(消費税込)
1,672,000円

NISSAN NOTE ノート
X 2WD
車両本体価格(消費税込)
2,211,000円

MITSUBISHI MOTORS MIRAGE ミラージュ
M 2WD
車両本体価格(消費税込)
1,490,500円

NEW

TOYOTA sienta シエンタ
HYBRID Z 2WD
車両本体価格(消費税込)
2,870,000円

NEW

HONDA STEPWGN AIR

ステップワゴン
e:HEV AIR
車両本体価格(消費税込)
3,382,500円

TCタイプ装備品
●パワーウインドウ
●キーレス
●LEDヘッド&フォグランプ

SUBARU SAMBAR

JAサンバー TCタイプ
車両本体価格(消費税込)
5MT
1,347,500円
CVT
1,402,500円

※上記装備無しの標準グレードもございます。

※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。

ご成約記念品

全27品の中から１品をお選び頂けます。　★すずらん乳製品セット　★食撰便ギフトメニュー 等

中古車不足のためお車が足りません

高価買取　あなたのお車売ってください　査定無料

買取のみのご相談も、もちろんOKです！

BRIDGESTONE スタッドレスタイヤ

ご予約受付中！

雪国装着率No.1 スタッドレスタイヤ

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

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
整備 ☎0265-78-0849
販売 ☎0265-76-0231

カーリンク伊那上牧店 伊那市上牧6403-2
販売 ☎0265-78-0880

オートパル北部 辰野町伊那富9281-1
整備・販売 ☎0266-43-3475

オートパル駒ヶ根 駒ヶ根市東町9-11
整備 ☎0265-81-1110
販売 ☎0265-81-1111

オートパル南部 飯島町飯島154-3
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

羽広農産物直売所 とれたて市場

みはらしファーム 朝市

6月~11月毎月開催♪

10/15（土）

開催時間 AM9時~PM2時

各施設特別販売

羽広直売所利用組合による特別販売

みはらしファーム
ブドウ生産者による 特別販売

ブドウ

- シャインマスカット
- クイーンルージュ
- ナガノパープル
- ピオーネ
- ナイアガラ 他

超 お楽しみ企画あります！

提携先JA沖縄より 沖縄フェア

伊那華の味噌娘による 伊那華の味噌 1Kg 750円

JA上伊那オススメ きのこ詰め合わせセット 1袋 500円

ソフトクリーム各種 期間限定 栗（マロン）ソフト 300円

米加工場による ぶどう大福 2個入 300円

大豆加工場による おぼろ豆腐 小1個 100円

各業者による 対面販売
・スーパーボールすくい
・串焼き　他

大好評 丸ごとメロンを使った スペシャルな半メロンソフト 当日限り 700円

他にも豊富にお買得品を取り揃えてお待ちしています。

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

リンゴ・梨の贈答受付中。

全国発送いたします

10/22.23 そばまつり
10/30 地ハチ祭り
11/3 秋は実りのみはらし祭り

お得な情報です▶ 9月1日~10月31日までJAカードご使用で15%引き。伊那市プレミアムチケット登録店。

JA上伊那 みはらしファーム とれたて市場

営業時間 9:00~17:00
伊那市西箕輪3416-1
TEL 0265-74-1805　FAX 0265-74-1806

組合員のみなさまへ

秋のみそ祭り 大特価感謝セール

ご注文締切は
令和4年
11月25日㈮
まで

❶食べ頃仕込み味噌

1ケース（1kg×4個入）

1kgカップ お手頃サイズ

通常価格(税込)2,790円を

赤みそタイプ **2,700**円[税込]

❷食べ頃㊤仕込み味噌

1ケース（1kg×4個入）

通常価格(税込)2,790円を

白みそタイプ **2,700**円[税込]

❸食べ頃仕込み味噌 減塩

1ケース（750g×6個入）

風味そのまま!!
食べ頃仕込み味噌の
「減塩」です!!

塩分20%カット

●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。

通常価格(税込)3,440円を

赤みそタイプ **3,300**円[税込]

❹食べ頃仕込み味噌

赤みそタイプ

●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。

1ケース
(1.8kg×4個入)
通常価格(税込)4,730円を

4,500円[税込]

❺食べ頃㊤仕込み味噌

白みそタイプ

●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。

1ケース
(1.8kg×4個入)
通常価格(税込)4,730円を

4,500円[税込]

❻エーコープ 花糀みそ

謝恩10%増量キャンペーン!!

赤みそ粒タイプ

●コクのあるうま味と米こうじの甘味がほどよく調和した、信州の赤系つぶみそです。

10kgダンボール入りを さらに10%増量 11kgで

通常価格(税込)4,320円を

4,100円[税込]

❼エーコープ 信州こうじみそ

謝恩10%増量キャンペーン!!

白みそ粒タイプ

●米こうじの甘味とさわやかな香りたつ、信州の白系つぶみそです。

10kgダンボール入りを さらに10%増量 11kgで

通常価格(税込)4,320円を

4,100円[税込]

お問い合わせ
ご注文はお電話で

＊ お申し込みはお早めに ＊

JA上伊那 くらしのセンター

0120-972-223 ☎0265-76-1941

組合員の皆さまへ

しょう油・調味料等 配達します

保存版

諏訪農工連
①白ゆり醤油
(うすくちしょうゆ)
色を大切にし、旨味を引き出したしょうゆです。
1.8ℓ×1本

②ききょう醤油
(こいくちしょうゆ)
使いやすいしょうゆです。
1.8ℓ×1本

750円(税込)
(税別694円)

諏訪農工連
③うまくち醤油
(こいくちしょうゆ)
旨味を引き出したしょうゆです。
1.8ℓ×1本

860円(税込)
(税別796円)

諏訪農工連
④さかしお みりん
豊かな芳香と旨味成分が食材の風味を一段と引き立てます。
1.8ℓ×1本

970円(税込)
(税別898円)

伊那しょうゆ
⑤しらふじ醤油
(うすくち)
すっきりとした味のうすくちしょうゆです。素材の色が引き立ちます。
1.8ℓ×1本

⑥ふじ醤油(こいくち)
旨味とコクを引き出したしょうゆです。
1.8ℓ×1本

900円(税込)
(税別834円)

諏訪農工連
⑦だいご味 だしの素
本鰹節、煮干し、しいたけ、昆布の天然素材から旨味をたっぷり。
1.8ℓ×1本

1,500円(税込)
(税別1,389円)

エーコープ
⑧らっきょう酢
手軽においしく、歯切れ良く漬かります。
1.8ℓ×1本

870円(税込)
(税別806円)

やまじるし
⑨食べ頃仕込み味噌
1.8kg×4パック入（赤）（白）
各 **4,730**円(税込)
(税別4,380円)

やまじるし
⑩食べ頃仕込み味噌
1kg×4パック入（赤）（白）
各 **2,790**円(税込)
(税別2,584円)

やまじるし
⑪食べ頃仕込み味噌 減塩
750g×6パック入
3,440円(税込)
(税別3,186円)

諏訪農工連
⑫早漬一番味
1.8ℓ×1本
820円(税込)
(税別760円)

諏訪農工連
⑬早漬うめしそ風味
1ℓ×1本
550円(税込)
(税別510円)

エーコープ
⑭食 酢
1.8ℓ×1本
510円(税込)
(税別473円)

エーコープ
⑮こめ油
1500g×1本
990円(税込)
(税別917円)

エーコープ
⑯植物性米ぬか石けん
80g×5個
2,075円(税込)
(税別1,922円)

信栄製紙
⑰トイレットペーパー芯なし(太穴・細穴)
ダブル・シングル　6ロール×5袋
各 **3,100**円(税込)
(税別2,871円)

丸金製紙
⑱トイレットペーパー芯あり
ダブル・シングル　50ロール
各 **2,440**円(税込)
(税別2,260円)

～ご注文は2品以上でお願い致します。～

ご注文、お問い合わせは

JA上伊那 くらしのセンター

0120-972-223
TEL 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。

◆お問合せ◆ JA上伊那 くらしのセンター
0120-972-223 TEL. 0265-76-1941

下記の日時にて開催いたします

11月10日(木) 駒ヶ根支所
11月11日(金) 駒ヶ根東支所
11月15日(火) 春富支所
11月16日(水) 富県支所
11月17日(木) パレスたつの

AM9:30～PM12:30まで

※状況により、展示会が中止になる場合もございます。

JA指定 ひまわりめがね
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

組合員チケットプレゼント
VC長野トライデンツ チケット

抽選で 1階 招待席▶10組20名様　2階 招待席▶15組30名様 にプレゼント！

- **対象ゲーム**
  松本市総合体育館(ホームゲーム)で行われる以下の試合のいずれか 1 試合を観戦できるチケットです。
- **試合日程**
  11月26日(土)14:00～ パナソニックパンサーズ
  11月27日(日)13:00～ パナソニックパンサーズ
  1月28日(土)14:00～ ウルフドッグス名古屋
  1月29日(日)13:00～ ウルフドッグス名古屋
  2月 4日(土)14:00～ JTサンダーズ広島
  2月 5日(日)13:00～ JTサンダーズ広島
  2月25日(土)14:00～ 東レアローズ
  2月26日(日)13:00～ 東レアローズ
  3月11日(土)14:00～ ジェイテクトSTINGS
  3月12日(日)13:00～ ジェイテクトSTINGS
  3月25日(土)14:00～ 大分三好ヴァイセアドラー
  3月26日(日)13:00～ 大分三好ヴァイセアドラー

- **応募方法** ハガキでご応募ください。
- **応 募 先** 〒396-8510 伊那市狐島 4291
  JA 上伊那 VC 長野トライデンツチケット係
  ①住所 ②組合員のお名前 ③電話番号
  ④性別 ⑤年齢 ⑥希望の席（1 階、2 階）

- **応募締切** 令和 4年**10月24日(月)** 当日消印有効
  ※応募ハガキはお一人さま一枚を有効とします。
  ※応募ハガキに記載された個人情報は、抽選とチケット発送のみに使用します。
  ※応募者の組合員資格の有無を JA で確認させていただきます。
  ※当選者はチケットの発送をもちまして発表とかえさせていただきます。

VC TRIDENTS NAGANO

自然な暖かさで身体を「しん」から温めてくれます。 令和4年

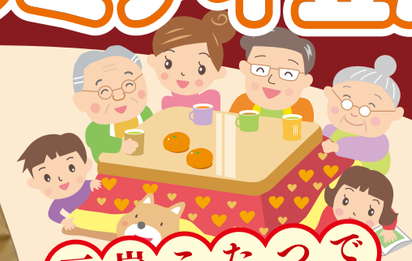
我が家の団らんに「クミアイ豆炭」

JAでは豆炭こたつ・あんか、テンカ炭・練炭・木炭も取扱っております。

1袋で約1ヶ月使用できます
（1日7個使用）

※詳しくはJA担当者にお問合せください。

豆炭の着火には「テンカ炭」のご使用をおすすめします。



豆炭こたつで じんわりぽかぽか！

10/31(月)まで

優しい暖かさです。

11月1日より冬期価格に変更になります

クミアイ豆炭（12kg・1袋） **2,490円(税込)**

JA上伊那 くらしのセンター

～お問い合わせ、ご注文はお電話で～
0120-972-223 0265-76-1941

組合員のみなさまへ

エーコープ 安心と信頼のくらしの食品

2022年度産銘茶 最後のご案内

2023年新茶は来年3月頃のご案内です

銘茶

一番茶の新芽を摘みたて新鮮パックした限定品です。
『旨み・こく・まろやかさ』が抜群のお茶です。

人気 No.1

煎茶 シルバー 限定20パック
1kg（167g X6本）
10,800円（税込）

煎茶 グリーン 限定20パック
1kg（167g X6本）
8,640円（税込）

<お申込み・お問合せはお電話で>
JA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は、申込の受付、注文品の配達・代金決済、関連サービスの提供に使用します。

今月のる～ら～さん

稲刈りや果実など収穫の秋を迎えました。とれたて市場などの直売所での買い物が楽しみです。
……箕輪町　PN　みのじいさん

直売所では生産者が出荷した新鮮な野菜や果実などを販売していますので皆さんもぜひご利用ください。『地産地消』です！

田の稲の色が良い色になってきました。もっと米の消費が拡大すると良いですね。
……伊那市　平澤芳春さん

今年も生産者が一生懸命栽培した米が収穫されています。『特集』でも掲載しておりますが、状況を理解し米の消費拡大に取り組みましょう。

孫たちといっしょに『稲刈り』をしました。兄は小学校1年生、妹は3歳ですが、常にお兄ちゃんのまねばかりし、お兄ちゃんは一生懸命にやってくれました。雨も降らず無事に終わり頼もしい孫たちでした。
……宮田村　小田切富江さん

お孫さんとの稲刈り、良い光景ですね。雨にあわなかったということは台風前に稲刈りできたのでしょうか。

果樹農家です。廃棄処分するための穴掘り用として購入したバックフォーですが、ソバ組合の方が「お借りできますか？」と言ってきました。我が家もソバ畑で世話になっているので「ハイ、どうぞ」。農家ならではの会話です。
……箕輪町　PN　箕輪のジジさん

品目が違えどもお互いに助け合いながら営む農業。とてもすばらしい形だと思います。

主人が栗を拾ってきてくれ、さっそく栗入りお赤飯を炊き、姉の家にも送って喜ばれました。栗のおやきもつくっておいしい秋を楽しんでいます。
……伊那市　PN　秋桜さん

栗のおやきは食べたことがありませんが、お赤飯におやきどちらもおいしそうです！

今月は孫の運動会がありました。足が速いと聞いていたので楽しみにしていましたが、コロナ禍で人数制限があり、同居のじじばばしか行けませんでした。今週末の祖父母参観にミニ運動会をやってくれるそうなので楽しみにしています。どちらかと言うと内弁慶な孫。私といっしょにいつもチョウチョやトンボを追いかける時の集中力でみんなの前でがんばれるかな～？
……辰野町　PN　福寿草さん

運動会を見ることができなかったのは残念ですが、祖父母参観は楽しみですね。きっとお孫さんも運動会で見せられなかった分、がんばってくれることでしょう。

今年の十五夜は満月だったようで、雲間を見てはみごとなお月さまでした。げこの私はツキミダンゴです。嫁いできて初めて『オカラコ』を知り、十五夜には必ずつくってそなえていましたが、1人暮らしになって10年くらいつくっていません。知らない人も多くなってしまいますね。
……伊那市　丸山秀子さん

『オカラコ』…すみません。私、勉強不足で知らないです。食べ物？なのでしょうか。知っている人がいたら教えてください。

進学のために県外に出ている子どもが2人、夏休みで帰省しました。我が家では以前のように4人兄弟でにぎやかになりました。祖母のつくる野菜をモリモリ食べ、ついつい2人のリクエストに答えた食事を用意する私。4人のじゃれている姿を見ると、つくづく幸せを実感します。2人とも信州の良さを満喫しています。
……伊那市　PN　楓さん

楓さんも元気な子どもの姿を見ることができてひと安心ではないでしょうか。卒業したら地元へ帰ってきてくれると良いですね。

下の娘が保育園に通うようになりました。給食もモリモリ食べているようで「野菜も大好きですごいですね」とほめられました。毎日おばあちゃんのつくったおいしい野菜を食べているからかなあと思いました。
……辰野町　PN　たっちーママさん

小さいながらに野菜のおいしさをすでに知っているのではと感じます。やはり地元産、さらには自家製が一番ですね。

毎号『農業に夢中!!』を愛読しています。天候や社会情勢などで農業経営も大変ですが、そうした中で農業をがんばっている人たちに敬意と感謝を抱いています。健康に気をつけて夢中にがんばってください!!
……駒ヶ根市　小林栄次郎さん

愛読していただいていること、また、生産者に対する励ましのお言葉ありがとうございます。この紙面をもってご紹介させていただきます。

編集者のポツリ

▼朝晩の気温がぐっと下がり、肌寒く感じる日も増えてきました。先日、ふと空を見たらすっかり秋の雲。秋の空を象徴するうろこ雲やひつじ雲は、夏の入道雲とは違い空の高いところにできるため、秋の空はより高く感じるそうです。収穫の秋を迎え忙しい皆さんも多いと思いますが、たまには空を見上げて気分転換してみてはいかがでしょうか。（上條梨緒）

▼今回は米を特集させていただきました。米は日本人にとっては欠かせない食べ物です。朝昼晩と食事をする方が大半だと思いますが、1食以上は米を食べる人がほとんどだと思います。それだけ大切な米を生産者は丹精込めて栽培し出荷しています。今の日本はパンや麺といった米に変わる主食もあり、上伊那にも麦やソバを栽培する生産者もいますが、米が余っている現在、少しでもごはん食を意識してみるのはいかがでしょうか。（征矢大士）

表紙紹介【二重走】

撮影者：池上敏夫さん（箕輪町）
撮影地：伊那市高遠町

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　すき焼のたれ 500ml　本体価格 199円（税込 214円）

今月のおすすめエーコープマーク品は、「すき焼きのたれ」をご紹介します。

信州産の牛肉（プレミアム牛やアルプス牛）・豚肉（信州ポーク）は肉質・味とも非常に評価が高く、A・コープ店でも大変ご好評をいただいております。

この時期、牛肉・豚肉を使ったおすすめメニューはなんといっても家族みんなでお鍋を囲む「すき焼き」です。すき焼きには肉以外に野菜（長ネギ・タマネギ・春菊・白菜・大根・ニンジン・しいたけ・舞茸・えのき茸・エリンギなど）や焼き豆腐・麩・白滝・たまご・うどんなど一度に10から15品目がとれ、栄養バランスに優れた家族との会話も増える楽しい献立です。

～おすすめポイント～

①本醸造しょうゆに砂糖やかつおだしをバランスよく合わせた口当たりのまろやかなたれです。
②化学調味料や着色料は使用していません。
③肉じゃがや牛丼・親子丼など様々な料理にもお使いいただけます。

熱した鍋に牛脂を溶かし牛肉を軽く焼いたところで、本品とほかの材料を加え、全体に火が通ればできあがりです。ちょっぴり甘口のたれですので、お好みによりお湯（またはだし汁）で味を整えてください。化学調味料を使っていませんので、肉や野菜のうま味を損なうことなく素材そのままのおいしさを引き立てます。

【長野県A・コープからのお知らせ】

10月14日（金）～11月30日（水）の期間中、長野県A・コープはおかげさまで26周年感謝祭を開催いたします。友の会会員プレゼントキャンペーンとして会員様限定店内1会計3,000円以上（税抜）お買上の方に応募券が発行されます。A賞～C賞のいずれかに必要事項とごいっしょに記入いただき応募可能となります。抽選に外れてもダブルチャレンジ賞もご用意しております（複数応募可）。また、新規友の会会員さまも募集しております。11月1日（火）～30日（水）の期間中にご入会いただきますと友の会ポイント100ポイントをプレゼントいたします。まだ、会員になられていない組合員さまがいらっしゃいましたらぜひこの機会にご入会をお願いいたします。従業員一同皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

A・コープこまがね店
戸枝 香織さん

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？

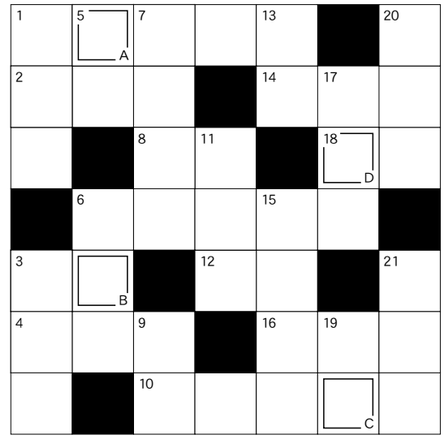
お楽しみパズル

ヨコのカギ

①巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
②竜宮城で舞う魚
③卵と鶏肉とご飯で親子――を作った
④実るほど頭（こうべ）を垂れる――かな
⑥コロコロと気分が変わる人のこと
⑧無料です。代金はいりません
⑩秋の空にぽこぽこと浮かびます
⑫ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
⑭学校の教室に並べるもの
⑯船が停泊するときに下ろします
⑱クルミが似合うげっ歯類

タテのカギ

①機械などのパーツのこと
③オクトーバーフェスト発祥の国です
⑤中国の大きな打楽器
⑥好・始・娘・妹は――偏の漢字
⑦池の――によって、土地を増やした
⑨日本国憲法では――の下の平等が保障されています
⑪学校の運動会で踊ることもあります
⑬視聴――、円周――
⑮海水の影響で塩分を含む湖
⑰台所のこと。漢字で書くと「厨」
⑲たんすやソファなどのこと
⑳ノーの反対語
㉑阿寒湖のものは国の特別天然記念物

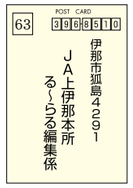


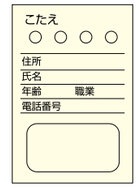
●締め切り　10月28日（金）
●当選は12月号で発表します。
●応募先　〒396-8510　伊那市狐島4291
JA上伊那本所　る～らる編集係
●応募方法　ハガキに　①答え　②住所・氏名・年齢・職業・電話番号③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。
お送りいただいたものは『今月のる～ら～さん』への掲載（匿名を希望の方はペンネームを記入してください）や、本誌編集の参考とさせていただきます。
※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからもどうぞ。
※応募で記載された個人情報は「今月のる～ら～さん」への掲載、プレゼントの抽選、当選者発表以外には利用いたしません。

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。





8月　クロスワードパズル当選者

正解　アワオドリ（応募73通）
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント（敬称略）

小松信夫　田澤董生　伊藤文雄　白鳥竹子　髙坂貞子　笹古節子　矢沢麻美　新井久子　菅沼忠良　赤羽浩子

JA上伊那

おもてなし便

JA共済の地域貢献活動

¥0
送料無料
11月注文限定

注文受付期間
令和4年 11月1日(火)～11月30日(水)

●受付店：ファーマーズあじ～な ☎0265-78-0701
とれたて市場 ☎0265-74-1805
ファームテラスみのわ ☎0265-70-5230
ファミリーマートJA店

●発　送：12月5日(月)より順次発送。(Bコースは毎週木曜日発送)
※各受付店来店の際、送付先がわかるようにしてご来店ください。
※コースによりお届け時期は異なります。※配達日の指定はできません。

Aコース 上伊那産農産物セット

限定500セット

セット内容
・新米こしひかり
(今すり米5kg×1袋)
・りんご(サンふじ)
(マル秀5kg14玉～16玉×1箱)

期間中送料無料
5,000円(税込)

Bコース 信州アルプス牛と信州産豚肉のセット

毎週木曜日順次発送

セット内容
・信州アルプス牛
カタロースすきやき用:300g
信州産豚カタロース焼肉用:350g
〔クール便扱い〕

期間中送料無料
5,000円(税込)

Cコース 「伊那華のシリーズ」バラエティーBOX

セット内容
・生そば(3食1パック)
・信州八割そば(乾麺1袋)
・信州地粉うどん(乾麺2袋)
・りんごジュース(6缶)
・信州のりんごワッフル(5個)
・信州のいちごワッフル(5個)

期間中送料無料
4,500円(税込)

Dコース 上伊那の地酒 呑みくらべ8本セット

セット内容
・仙醸 ・井の頭
・艶三郎(信濃錦) ・今錦
・信濃鶴 ・夜明け前
・伊那華の酒 : 2本
各300mℓ

期間中送料無料
4,500円(税込)

商品限定 送料無料

JAタウンで上伊那のおいしいをお届け!
令和4年11月1日(火)から11月30日(水)注文分まで
●りんご(ふじ:赤秀10kg26玉～36玉) ●新米こしひかり(今すり米5kg×2袋)

JAタウンはこちらから▶
JAタウン 上伊那 検索
全農長野ショップ「僕らはおいしい応援団」

写真はイメージです

●編集発行人／西村 菁
●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