みんなのために あなたといっしょに

R U R A L



今月の特集

農業機械のセルフメンテナンス



| 農業用燃料の価格に ついて確認しましょう!

18ページをご覧ください。



やまなみ



見えない水の世界も大切に

代表理事専務理事 下島 芳幸

私たちは、水道の蛇口をひねればそのまま飲める水が出 るのが当たり前だと思っています。しかし、地球上の水の約 97.5%は塩水で残りの約2.5%が塩分の入らない淡水です。多 くは氷河・氷山と地下水でわれわれが使用しやすい河川や湖の 水は0.01%程度と言われています。

私たちの食料である農畜産物は水がなければ生産することが できません。茶わん1杯分のごはん(お米75g)には約280ℓ(ふ ろおけ1杯)の水が必要になります。畜産は育てる飼料を生産 するための水も必要で牛肉100g当たり約2.000ℓの水が必要で す。(環境省HPより)

農業生産のための水で考えると日本の食料自給率はカロリー ベースで38%です。輸入する農畜産物を生産するための水は 国内で農業用に使用される量と同等くらいが必要と言われてい ます。私たちの食料確保のために農畜産物の輸入だけでなく水 も輸入(仮想水)していることになります。

世界的に食料のひっ追が懸念されるだけでなく水不足も心配 されています。世界の食料危機は人口だけでなく生産のための 水も考えなければいけないのではないでしょうか。

輸入に頼らず、まだまだ豊かな水のある国内で農業生産を確 保していくことが食料の安全保障に繋がります。

(環境省HPに仮想水計算機があります。食料品の生産に必 要な水の計算ができるようになっています。)



掘り取り作業の様子



真剣に皮むきをする中村さん



CONTENTS November 2022 Vol.318 農業**に夢中!!** なかよく家内農業を 中村 正樹 さん 2

農業機械のセルフメンテナンス ………… 4





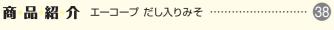
かみいな米のおいしさを選手間で広めて、ソフトボールリーグ戦、最優秀選手に米を手渡す 我が家のげんキツズ! 今も輝いて…



ALL GREEN 野菜を上手に保存する方法 冬に備えよう! 庭先や鉢花の冬越し対策 ……… 16



エンジョイ ライフ 子どもからお年寄りまで食べられちゃう! 『きんとん』… 20



中村さんは現在、地域で行っている圃場整備に役員として取り組んでいるこの整備は、圃場をすり15年かけて行っているこの整備は、圃場をすり15年かけて行っているこの整備は、圃場をすの衰退後、荒廃地となっていた桑畑16haを肥気な農地として再生させた。中村さんは「地権るの衰退後、荒廃地となっていた桑畑16haを肥気な農地として再生させた。中村さんは「地権の理解があってこの事業が進められている。平成27年から始地を守っていきたい」と笑顔を見せた。

将来のためにできること

で収穫作業を進めていくことができるという。 り1月と長丁場となる白ネギは、自分のペースら12月と長丁場となる白ネギは、自分のペースで収穫作業を進めていくことができるという。また、品質の良い白ネギをつくるため、肥料にもこだわっているという。自分のところで育てた稲をはざかけすることで出たわらを、有機肥料として野菜の畑にすき込んでいる。中村さんは「今では、はざかけをしている人は少なくなったが、自分が達者なうちは時代に逆行しない範囲で続けていきたい」と話した。

の白ネギを出 かけに白ネらして水稲を栽している中

3 3 2022 11月

最盛期の白ネギと中村さん





試し出しをしましょう

農薬をまく前にまずは水を入れ てきちんと出るか試してみましょ



エンジンのカラ運転は 避けてください!

エンジンとポンプは連動し ているため、液体が入って いないと焼けてしまいま





不凍液を入れて保管しましょう

これから来期まで使わない場合は 不凍液を少量入れ、少し出してから そのまま保管しましょう。凍結を防 ぎ、来期使用の際に水が吹いてしま うことを防ぎます。

☑刈払機



刃を確認しましょう

刈払機はなんと言っても刃 (チップソー) が大事です。チップが飛んでいないかど うかを確認しましょう。複数枚飛んでし まっている場合は交換してください。 ※取り外しの際は逆ねじです。





☑ チェーシソー



チェーンオイルと混合油を確認しましょう



入れ間違いに注意してきちん と入っているかを確認しましょ う。その後はエンジンをかけ地

面から少し離したところで刃を 回転させチェーンオイルが出て いるか(地面にオイルが飛ぶか) を確認しましょう。

刃の確認、試し切りをしましょう



刃が摩耗していると研磨や交 換が必要になります。見た目で わからない人は試し切りをして みましょう。力を入れてもス ムーズに切れない場合は研磨や 交換が必要 交換のサインです。

☑管理機



エンジンオイルを確認しましょう

フタを抜き取り目安のところまで つくか、汚れていないかを確認しま しょう。



フィルターを確認しましょう

管理機の場合、フィルター部分にもオイルが入っています。ゴミが落ちるようになっているので黒くなっていないか確認しましょう。フィルターも先ほど同様にきれいにしましょう。



ギアオイルを確認しましょう

管理機もギアオイルがあります。 基準となる目印以上に入っている か、汚れていないかを確認しましょ う。



刃を確認しましょう

スパイダーモアと同じく先が細く なり鎌みたいに細くなっていると交 換時期です。



伙

これからの時期にぜひやってください!

燃料を抜きましょう

長期間使用しない場合には燃料を抜きます。エンジンをかけたままコックを閉めてつまみを引くと燃料が出ます。そのままエンジンが自然と止まるまで抜き続けてください。そうすることで来期使用前のエンジントラブルを大幅に防ぐことができます。

また、普段からコックは昼休憩や1日の作業終わりには必ず閉めるくせをつけましょう。 それだけでもエンジントラブルを防ぐことができます。







今回紹介したメンテナンスを行うことで使用できる年数が大きく変わります。 使い始めや使用中、シーズン終わりにはメンテナンスを行うことをおすすめします。 詳しい情報や部品の購入、修理などは最寄りのJA上伊那農機センターをぜひご利 用ください。

農機伊那センター:伊那市上牧6404 ☎0265-78-8900 農機駒ヶ根センター:駒ヶ根市東町9-3 ☎0265-81-1112



☑ スパイダーモア



刃を確認しましょう

どんなタイプの刃も摩耗 すると先端が細くなってい きます。とがっている刃は 交換してください。



ギアオイルを確認しましょう

交換していない人が一定数いるのがギアオイルです。『OIL LEVEL』を緩めて黒いドロドロしたオイルが出れば交換時期です。両側面の2ヵ所交換しましょう。





共通してメンテナンスしてほしいこと

点火プラグ

火花を飛ばし燃料へ点火する大事な部品です。定期的にススを ふき取りましょう。すぐ汚れてしまう場合は交換が必要です。



フィルター

フィルターも定期的にチェックし、払って汚れを落としましょう。 噴霧器、刈払機、スパイダー モアのフタ側のフィルターはスポンジですので、 灯油にくぐらせて搾り天日干しするとよりき れいになります。











これからの 時期にぜひ やってください!

混合油を抜いて保存しま しょう

長期間使わずに置いておくと 混ざっている混合油がタンクの 中で分離してしまいます。使い 切るか抜いてしまいましょう。



Topics & Event

▶ 品質の良い新そばを楽しんで 秋そば『信濃1号』を収穫

JA管内で10月中旬、秋そば『信濃1号』の収穫が最盛期を迎えました。8月の降雨や強風の影響で倒伏した圃場がありましたが影響は少なく、収穫量674tを見込んでいます。13日には伊那市西箕輪の上戸ファームが約1.5tを収穫。上戸ファームの機械管理部の唐澤和幸部長は「今のところは収穫量も多く品質も良好。ぜひ新そばを楽しんでもらいたい」と話しました。刈り取ったそばは南箕輪カントリーエレベーターで乾燥・調製され県内の大手製粉会社などに出荷されています。



信濃1号のできを確認する唐澤部長



指導のもと、管理機を操縦する事業所職員

▶ 農福連携による工賃アップと人手不足解消 障がい者事業所向け農業機械技術研修会

上伊那農業農村支援センターと伊那保健福祉事務所は10月14日に伊那市西箕輪にあるJAの協同会社、株式会社JA菜園で障がい者事業所向け農業機械技術研修会を開きました。研修会は管内で初めての取り組みで、工賃アップが課題となっている障がい者事業所と慢性的な人手不足が課題の農業者とのマッチングによる農福連携を目的としています。この日は2事業所から9人が参加。JA営農経済部農業機械課の職員が講師を務め、事業所職員や利用者に向けて農業機械の使い方などを説明しました。

▶ 目玉となる松茸がズラリ 東伊那きのこ祭り無事開催

駒ヶ根市東伊那の東伊那営農組合とマルトシ東伊那店が主催し、JA駒ヶ根東支所が協賛する東伊那きのこ祭りが10月15日に開催されました。祭り当日は350人以上が来場し、目玉となる松茸のほかズボウなども持ち込まれ、店頭に並べられました。今年は当初、10月9日に開催を計画していましたが、思うように松茸などの野生きのこが発生せず延期。その間で気温が低くなり降雨もあったことで松茸が出始め、無事開催となりました。



松茸を買い求める来場者



講師とともに粉からおやきづくりをする参加者

▶ 農に触れ地元産を味わう 南箕輪支所准組合員限定イベント

JA南箕輪支所は10月15日に支所管内で准組合員限定イベント・学習会『地元の農産物を味わおう!~りんご収穫&おやき手作り体験ツアー~』を開きました。管内の准組合員とその家族9組25人が参加。協力農家の田中實さんが経営する『田中りんご農園』で旬のシナノスイート、秋映の収穫を体験しました。その後は道の駅大芝高原の『森の学び舎』で、南箕輪産の米粉を使用したおやきづくりを体験。参加者は「普段できない体験ができて楽しかった」と笑顔でした。



JA野球部のユニフォームを着て手渡す西村組合長

▶ かみいな米のおいしさを選手間で広めて ソフトボールリーグ戦、最優秀選手に米を手渡す

JAは伊那市中央の伊那スタジアムで開催された社会人女子ソフトボール『ニトリJDリーグ戦』で活躍した選手に対し、上伊那産コシヒカリをプレゼントしました。この日は西村篝組合長が試合終了後、最優秀選手に米を手渡しました。手渡されたオディシー・アレキサンダー選手は「チームメイトと食べたいと思う」と笑顔で話しました。西村組合長は「今年の米の品質は最高。ぜひかみいな米のおいしさを選手間で広めてほしい」と期待しました。

▶ 園児が夢中になって稲を運ぶ

JA青壮年部西春近支部『チャイルドファーム21』

JA青壮年部西春近支部は10月11日に『チャイルドファーム21』運動の一環として伊那市西春近の西春近北保育園の年長園児19人と管内の圃場でもち米『白毛もち』の稲刈りを行いました。今年5月25日に園児と田植えを行い支部の盟友が管理。当日は盟友が操縦するコンバインやバインダーが稲を刈る様子を見学しました。その後はバインダーで刈り取られた稲をはざかけするため、園児は稲束運びを夢中になって手伝いました。



夢中になって稲を運ぶ園児



▶ 持続可能な農業で次代につなぐ バイオ炭散布で二酸化炭素削減

JA管内でバイオ炭を使った二酸化炭素削減の実証実験が始まり、10月12日と13日に伊那市富県の農事組合法人南福地ファームの麦圃場へバイオ炭4,200kgを散布しました。実証実験はJA長野中央会や県生協連が環境に配慮した農産物の生産で持続可能な農業をめざして始動させた『バイオ炭三方よし(生産者よし、消費者よし、地域よし)プロジェクト』の一環です。もみ殻などを分解されにくいバイオ炭にして土壌に散布することで、二酸化炭素の排出を抑える効果を期待しています。さらに、バイオ炭による透水性や保水性、通気性などの土壌改良も見込まれています。

3年間のプロジェクト初年度となる今年、JAは土壌改良の相談を受けていた (農) 南福地ファームへ協力を依頼。 今後、散布圃場の土壌診断の結果と、散布していない圃場との生育の違いなどを分析しながら実証実験の結果を確かめていきます。この日、バイオ炭を散布した圃場は10月下旬に小麦や大麦の播種を終え、来年6月下旬に刈り取りを行う予定です。

(農)南福地ファームの牛山喜文組合長は「これからは農業分野でも二酸化炭素削減について考えるべき。次代をつなぐ子どもたちのために、できることは少しでも実践し広げていきたい」と話しました。

▶ くらしを豊かにする片づけを学ぶ JA生活部会伊南地区OG会

JA生活部会伊南地区OG会は10月19日に『くらしを豊かにするお片づけ講演会』を開き、会員や部会員60人が参加しました。講師には整理収納アドバイザーの藤森妙子先生を招き、心の整理をして片づけの思考を変えてみることやSDGsを意識した物を捨てずに活かす片づけについて学びました。身近な実例を交え実践につながる内容で、参加者は「いつか片づけようと思っていたが、元気なうちに取りかかりたい。良い機会になった」と話しました。



藤森先生から片づけについて学ぶ参加者



プレミアムそばをほおばる来場者

▶ 初提供プレミアムそば3種類を用意 信州伊那新そばまつり3年ぶりに開催

伊那市西箕輪のはびろ農業公園みはらしファームで第9回信州 伊那新そばまつりを10月22日、23日に開きました。今年は 生産者や伊那市、信州大学農学部、JAが5年前から試験栽培を 進めてきた『プレミアムそば』をかけそば、せいろそば、行者そ ばの3種類で初提供。訪れた家族は「そばが大好き。3種類を食 べ比べたい」と笑顔でそばをほおばりました。まつり実行委員会 の唐澤政喜実行委員長は「3年ぶりに開催でき、皆さんにおいし いそばを楽しんでいただけてよかった」と話しました。

▶ 生育はおおむね順調黒ごまの集荷が最盛期を迎える

JA管内で黒ごまの集荷が最盛期を迎えています。10月26日、駒ヶ根市赤穂の赤穂カントリーエレベーター敷地内の集荷場で今年3回目の集荷が行われました。この日は生産者7戸が乾燥させた黒ごまを持ち込みました。持ち込まれた黒ごまはJA担当職員が重量や状態、品質を確認。今後は12月まで倉庫で保管し、順次ごまの加工・販売を行っている株式会社豊年屋へ出荷します。今年は駒ヶ根市を中心に33戸の農家が約6.7haで栽培。生育はおおむね順調で5.5tの集荷を見込んでいます。



ごまの品質を確認する様子



播種作業の様子

▶ 品種切替えで収量に期待 新品種『ハナチカラ』の播種作業が行われる

JA管内で小麦の播種作業が行われました。10月26日には伊那市東春近の農事組合法人はるちかで2回目の播種作業が行われました。JAは今回の播種から『ハナチカラ』へと品種切替えを行いました。『ハナチカラ』は以前の『ハナマンテン』と同じ麵やパンなどの加工に最適な超強力粉タイプの硬質小麦です。『ハナチカラ』は『ハナマンテン』の課題だった凍霜害に強いのに加え、茎が固いため倒伏しづらい特徴があり収量が期待できます。作付面積は約270haで840tの収量を計画しています。



上半期事業実績に目を通す出席者(伊那支所)

▶ 上半期事業実績や下半期の取り組みを説明 支所運営委員会を開催

JAは12支所単位で10月12日~18日にかけて、支所運営委員会を開きました。今回も分散で複数回開催した支所もあり計25会場で開催。JA、支所別の上半期事業実績についてや支所の下半期事業の取り組みについてなどが話し合われました。このうち伊那支所では10月12日、17日、18日の3日間にわけ、西箕輪支所と伊那支所で開催。JAの常勤役員や理事が総代や農家組合長など101人に対し説明しました。JA全体では計画に対しおおむね順調に推移しています。

▶ 改植に向け特徴を確認 アルストロメリア品種説明会

JA花卉部会アルストロメリア専門部は10月17日、アルストロメリア品種説明会を開きました。説明会は来春の改植に向け、品種選考の参考にしてもらうことを目的としています。生産者は専門部が優良品種選定事業として試験栽培している管内2ヵ所の圃場で花の色や立ち姿などを確認。その後、JA本所で種苗会社3社から品種の特徴などの説明を受けました。JA担当職員は「近年、生産性を重視した品種が人気となっている。説明会を品種選定に役立ててもらいたい」と話しました。



改植に向けて品種を確かめる生産者ら



JA上伊那組合長賞に選ばれた伊藤覚さんの作品

▶ 若い世代からも集まり昨年を上回る作品数 JA上伊那フォトコンテスト 2022審査会

JAは10月18日に『フォトコンテスト2022』の写真審査会を開きました。上伊那の『農のあるくらし、魅力ある風景』をテーマに、元気な農作業風景や季節感あふれる風景を被写体とした作品を募集。上伊那地域を中心に県内外の55人から昨年を上回る202作品が集まり、若い世代からの応募も増えました。その中からフォトコンテスト部門14点とカレンダー部門13点の入賞作品を決定しました。最優秀賞の『JA上伊那組合長賞』には、伊藤覚さん(伊那市)の

『将棊頭山 裾野に春』が選ばれました。

入賞作品は広報誌『る~らる』の表紙や『JA上伊那2023年カレンダー』などさまざまな広報活動に使う予定です。

フォトコンテスト2022 入賞者一覧(敬称略)

<フォトコンテスト部門>

- ▽ **JA上伊那組合長賞(最優秀賞)** = 伊藤覚(伊那市)
- ▽優秀賞=池上敏夫 (箕輪町)、小□照人 (岡谷市)、小出文雄 (駒ヶ根市)
- ▽新人賞=上沼美里(中川村)
- ▽**優良賞**=野村倫直(松本市)、荘司静香(愛知県)、白鳥佳瑚(伊那市)、 小松壽美(伊那市)、北原雅光(辰野町)、 大槻かおり(辰野町)、有賀忠幸(伊那市)、 大学肇(松本市)、白鳥佳瑚(伊那市)、

中川中学校3年1組動画班(中川村)

▽**佳 作**=小笠原吉晴 (駒ヶ根市)、宮﨑育王 (中川村)、 川田宗彦 (塩尻市)

<カレンダー部門>

寺門真菜 (伊那市)、野村倫直 (松本市)、 小出文雄 (駒ヶ根市)、串原幸延(下條村)、 山崎朝男 (箕輪町)、今村豊 (中川村)、 小松壽美 (伊那市)、北原雅光 (辰野町)、 大学肇 (松本市)、白鳥佳瑚 (伊那市)、 伊藤好幸 (伊那市)、野溝文武 (伊那市)、 石川裕司 (松本市)

























































今月の情報は

デイサービスなごみの家 宮下香穂里

やる気が出る幸せホルモン『ドーパミン』

3つ目に紹介する幸せホルモンは『ドーパミン』です。

<mark>人</mark>間が生きていくためには、目的達成や危険回避のために『やる気』を出さなく<mark>て</mark>はいけません。<mark>ドーパミンは生きる</mark>ため<mark>に</mark> 必要なやる気を促し、幸福感をアップさせるホルモンです。

また、仕事や学習などに必要な情報を一時的に記憶・処理する能力である『ワーキングメモリー』にもドーパミンは影響を与 えると言われています。つまり、ドーパミンの分泌が活性化されると、学習能力や仕事能率のアップも期待できます。また、ドー パミンは、達成感、快感、喜び、感動などももたらします。

ドーパミンの分泌を促す2つの方法をご紹介します。

①小さな目標やタスクを達成する

仕事やプライベートでも、『達成しやすい小さな目標』 を設定し、その目標を達成していくことで、ドーパミンが 分泌されやすくなります。

②チーズや大豆食品を食べる

ドーパミンの原料となる『チロシン』というアミノ酸は、 乳製品・大豆食品に多く含まれるので、積極的に食べるこ とをおすすめします。

幸せ感をよぶ幸せホルモン『エンドルフィン』

4つ目に紹介する幸せホルモンは『エンドルフィン』です。

エンドルフィン (endorphin) の語源は、『endo (内側)』+『morphine (モルヒネ)』。モルヒネとは、鎮痛剤として使われています。 エンドルフィンには苦痛を和らげる作用があるため、この名がつけられました。また、エンドルフィンは「気持ちいい」「幸せだ」 という快感・多幸感ももたらします。

いわゆる『ランナーズハイ』を生むのもエンドルフィンだと考えられています。長時間のランニングによる苦痛を和らげるため、 脳がエンドルフィンを分泌するという説が有力です。

朝から晩までノンストップで勉強や仕事をし続けたときなど、疲れを通り越して『ハイ』を感じた経験はありませんか?苦痛 を和らげるために分泌されたエンドルフィンの効果で『ワーカーズハイ』になった状態と考えられます。 エンドルフィンの分泌を促す5つの方法をご紹介します。

やや息が上がる程度の有酸素運動を 30分以上することをおすすめします。

楽しいことや嬉しいことを想像し、 笑みを浮かべるだけで、エンドルフィ ンの分泌が促進されます。

②辛いものを食べる

辛さという『痛み』を癒すためにエン ドルフィンの分泌が活発化するそうです。

⑤お祈りをする

前向きなお祈りをすると、脳の『前頭 前野内側部』が活性化し、エンドルフィ ンの分泌が促進されます。

3回にわたって、4つの『幸せホルモン』をご紹介しました。日常生活のちょっとした 工夫で、『幸せホルモン』の分泌を促して、前向きな生活を送れると良いですね。

③サウナに入る

温・冷の刺激を繰り返すことで血 流がよくなり、多幸感に包まれます。

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

20266-41-5522

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(11月10日~12月11日)※担当医師、診療日時は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。 みすず診療所 ☎0265-71-5556

	月	火	水	木	金	土				
						矢澤(第1·4週)(内科)				
午前	麻沼(内科)	井上(内科)	麻沼(内科)	藤岡(整形外科)	麻沼(内科)	(整形) 石垣(第2週·予約制) 安田(第3週)·岡本(第1·4週)				
午後	麻沼(内科)	リハ診察 ※予約のみ	リハシック リハシック リハシック (1974) リハシック (1974)		塩澤 (内科・胃カメラ)					

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

午後 3:00~5:00

休日当番医……12月4日(日)

西箕輪診療所 **20265-73-3351**

ı		月	火	水	木	金	土
				唐澤(内科)	藤岡 (第2·4週)		
	午前	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	原田(第2·4週)	(整形外科)
						(泌尿器科)	唐澤(第4週)(内科)
	午後	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	ᆂᆔ(中왕)	唐澤(内科)12/2休診	
	TI友	冶泽(内件)	狩野(第2·4週)(整形)	启泽(四代)	У ГШ (БЛ44)	石垣(第4週)(整形)	

受付時間···午前 8:30~11:30 診療時間···午前 9:00~12:00

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

	I_0.7		20200	40 LU11			
		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)		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)	
Ī	受付・記	· 疹療時間…午前 8:3	0~12:00 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

2人で遊ぶの大好き!仲良し姉弟

夫の一言。

「私は押

し花に励まされ、

押し花のおかげで今も幸せ

話しま

りにして

たく

た作品は数えきれないほどだそうで

ないほどだそうです。始めたきっかけは今は亡き花を愛し続ける清水千鶴子さん。これまで制作し

で楽しむとしても満足ハッあるそうです。「たとえ自え、修正を加えることもし

たくない」と熱意をても満足いかないまっ「たとえ自分だけんることもしばしばしばを出しばしばが はいかないま

こべて

そうです。

度作品とし

 \subset

せる時間の方が圧倒

ハが圧倒的にいて、る時間よりも

長も

び花を並べる

ため

ることでできます。

-週間は圧をかけながさます。 天気の良い口

30年以上も押し



清良ちゃんはじっくり考えて慎重に行動する女の子。 チャレンジ精神も豊富で運動会でできなかった逆上が りができるようになるまで練習しているよ。いっしょに お楽しみ会で発表予定の小太鼓をがんばっているんだ ♪料理も好きでママといっしょならホットケーキもつく れるよ♡将来の夢はお花屋さんになることなんだ。晴輝 くんはとにかく元気いっぱいで怖い物知らず。石の壁を 登ったり狭いところを走ったりするのが好きなんだ!働 く車や農業機械が大好きで、お父さんの持っている機 械にも乗せてもらうんだ☆2人は仲良しでいっしょに牛 のお世話をしたり、追いかけっこをして遊んでるんだ。

両親から 」 あきらめずにチャレンジ ひとこと できる子に育ってね



【南箕輪村】

(裕也さん、愛佳さんのお子さん)

清良ちゃん(6歳)

晴輝くん(3歳)

取らせなかった。これからは恩返取らせなかった。これからは恩返取らせなかった。れたそうでたらいい」と言ってくれたそうです。そして平成3年に新聞に入っす。そして平成3年に新聞に入ったらいい」と言ってくれたそうでがきっかけでした。教室に通りせなかった。これからは恩返取らせなかった。これからは恩返 したそうです。 され、しぶし た清水さん! た清水さん! た清水さん! として 弁当をつくって 夫が定年を迎えた際、 てきてく 使えそう な草花 もらったし免許も めま - '・材料-'、材料-'、材料-'、 長 長そのの

しぶ諦 子どもにも は 日本の免費を看取り らした。しか-9免許を取り4個取り手が空に す。その後、日同様に反対

位置を変えたりして楽既存の作品の花を差に行ける距離の草花を畑 清水さん。現在の発許を持って んでいられ. 作することより いてくれた。今なお押いのは残念だが、夫が |置を変えたりして楽しんでいま||存の作品の花を差し替えたり、||ける距離の草花を押し花にし、 「材料が乏 れる は夫の い、もぎっしんでいき き お押 し 注 が押-おか

現在は新りていなり りも近所など歩いて仕は新しい作品を制にいくことが難しいにいくことが難しい がしたででいまれていま して制いり

清水さんが制作した作品の数々(一部)

燥い

ななが

15 3~53 2022 11月 3~53 2022 11月14

野菜を上手に保存する方法

南部営農センター営農経済部

大 澤 達

也

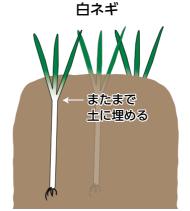


ることが大切です。 長期間楽しむためには上手に保存す 秋から冬にかけて収穫した野菜を

や湿度など保存条件が異なるため気しますが、野菜の種類によって温度 をつけましょう。 『 保 存』 と聞くと冷蔵庫を思い出

●畑でそのまま保存

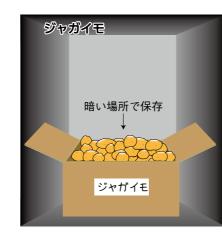
また、 凍って腐敗につながります。 の部分が出ていると外気があたり、 保存ができます。 おくと長期間の保存が可能です。 れる程度に土寄せを行いましょう。 厳しくなる前に凍らないよう肩が隠 ニンジンやカブは、 ネギもまたまで土寄せをして ただし、 そのまま畑で 土から肩 寒さが



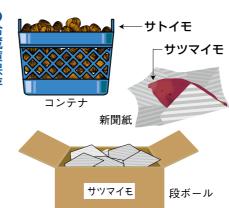
ることで内部を外気から守ることがに外葉の一番長い葉を包むように縛ハクサイは、一度霜が降りたころ できます。

によって保存期間が異なるため注意 少ない場所で保存しましょう。 原因になるので、 してください カボチャは、 カボチャ、ジャガイモ、 イモは常温で保存ができます。 多湿と凍結が腐敗の 屋内の気温変化が ツマイモ 品種

が緑化-らないように保存しましょう。 ジャ ・ガイモは、 します。 暗い場所か光が当た 光が当たると表皮



ンテナなどで保存すると良いです。 保存しましょう。 安に場所を選び、 の原因になります。 から腐敗が始まるので、 サツマイモは、 サ トイモは、 ル箱や発泡スチロール箱の中で 塊を分けると切り 、新聞紙で包んで段す。気温が低いと腐敗 塊のままコリると切り口



●冷蔵庫保存

う。また、冷蔵庫内で冷凍、融解を繰 保存に適しています。保存する際は は鮮度が落ちやすいので冷蔵庫でのマツナ、シュンギクなどの葉洋菜類 乾燥しないようポリ袋に入れましょ ホウレンソウ、 ブロッコリ

> 野菜庫での保存をおすすめします。り返す事で傷みが早くなりますので ブロッコリー

べて、 まな保存方法があります。野菜を食 今回紹介した方法以外にもさまざ 寒い冬を元気にすごしましょ



鉢 え よう 越

楽しい

ガーデニング

中 畑 裕 雅



南部営農センタ 営農経済部



す。

確認しましょう。

一般的に植物の耐

①耐寒性あり②半耐寒性③

耐

(寒さにどれだけ耐えられるか)

を

はじめに育てている植物の耐寒性

冬越し対策を紹介したいと思いま

いでしょうか。そこで今回は簡単な たいない…と思う方が多いのではな 寒さによって枯れてしまうのはもっ

花も終わりを迎えていきます。これ

気温が低くなり、

美しく咲いていた

わっていく時期になります。徐々に

11月は秋から冬へと季節が移り変

まで大切に育てていた花が冬の霜や

ださい。 として、 げるのではなく、 え込んでいく夕方を避けて昼間に行 と良いです。 で日中は日の光を当てるようにする 合は持ち込まないように注意してく いましょう。 コンや暖房機の風が当たらない場所 みます。このとき虫がついている場 植物は鉢上げをして家の中に取り込 鉢花はそのまま、 ましょう。 家の中での置き場所はエア また頻度はこまめにあ 水やりは寒い早朝や冷 地植えしてある 2回を目安

性は最低でも10度前後の温度を必要

は弱いカラ-

やダリアなど、

非耐寒

性は0度前後でも大丈夫ですが霜に

秋植えの草花など、半耐寒

寒性ありは0度以下でも耐えられる 非耐寒性の3つに分けられます。

どになります。

確認が終わったら、

とするベゴニア、

マリ

ルドな

なってきた時期を目安に、

耐寒性の

ない植物から冬越し対策を行ってい

朝晩の気温が10度を下回るように

対策② るようにする 鉢や植物の周りを保温でき

カバ 背が高い植物は折れたりしないよう ことで寒さや霜から植物を守ります。 紙などで覆う、 てみるのもいかがでしょうか に注意しましょう。鉢には市販の鉢 い小トンネルや小さい温室をつくる 鉢周りを緩衝材や段ボ ーがあるので見た目にこだわっ 支柱や段ボ 儿 ールを使 新 聞



表面をマルチングする

さ、凍み上りから幹や根を守ることプやわらなどを敷くことによって寒根類は植えてある場所にウッドチッは土げが困難な大きい樹木類や球

感もあり見た目もおしゃれになるの えに雑草の対策にもなります。 ができます。 で鉢の表面に行うのもおすすめです 地温の確保ができるう



咲かせるためにぜひ試していただけ た準備で忙しいですが、 ればと思います。 これからの冬、その先の春に向け 美しい花を



JA バンクアプリで通帳レス口座が便利だぞう

令和4年11月29日(火)より、通帳レスの取り引きがはじまります!! 通帳レスとは…紙の通帳ではなくアプリのみで、口座の管理をします。 通帳レスにすると…

POINT 1

紛失・盗難のリスクが無い お出かけ前に通帳を探すことも

万が一の時も安心

POINT 2

資源節約でエコ 紙資源などを節約できて 環境にやさしくエコ

POINT 3

・/ JAバンク

10年間分照会可能 入出金明細照会が 10年間分照会可能

JAバンクアプリとは…

1 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



急に残高が気になっても OK! シンプルで見やすい。

3 定期預入明細照会



定期貯金・定期積金などの 契約情報(金利・満期)が チェックできる

※JAバンクアプリの登録のみで通帳レスに切り替えられます。

詳しくは、お近くの金融窓□まで お気軽にお問い合わせください。

JAバンクアプリの ダウンロードは こちらから





通院中・病歴がある方、 ▲ JA共済

通院中の方・病歴のある方も、次の質問がすべて「いいえ」の場合にはご加入いただけます。

現在、入院中ですか?または、今後、入院・手術の予定がありますか?(医師により入院または いいえ 手術をすすめられている場合や、医師と相談している場合を含みます

いいえ 🗌 過去2年以内に入院または手術をしたことがありますか?

過去5年以内にがん・肉腫・白血病等の悪性新生物または脳腫瘍で治療・投薬を受けたこと、 いいえ または、医師に診断されたことがありますか?

※すべて「いいえ」の場合でも、ご職業、これまでの共済金の支払請求内容などによってご加入いただけない場合があります。

詳しくはお近くのJA共済窓口、または地区担当者(ライフアドバイザー)までお問い合わせください。

なくてはならないJAへのくち



はご存じですか?

灯油に関しては1

重油に

C 11.01関し T 円

自動的に値引きされているの

昨年の使用量に応じて

株式会社オートパル上伊那

るのか、

確認したい場合は各

ださい

どのくらい値引きになってい

の値引きしています。自て10あたり税込品円~

自分が

います。またコンバイン等こて税込低円の値引きを行ってら3月末までは特別対策としららのに需要期となる現在か ようオートパル上伊那ではで生産者の負担が少しでも減るせて値上げを反映させるなど、 ください きうる限りの値引きに取り組 円の値引きをしています。 **業法人などの団体には税込6** 使用する軽油の配達に関しています。またコンバイン等に 配送センター んでいます。 かにも需要期に改定により値 上がりとなった場合には遅ら 組合員には税込3円、 、お問い 合わせ 農 ほ

けから、

アフター

でうけたまわっています。

その ほかのお知らせ

ムタンクの販売や取りつ ムタンクの ル 上伊那で タル



を行ってこ 機会にぜひオ 燃料をご利用ください。 くなってきています。 8さが厳

農業用燃料価格について

のことをSS

います。

している人は多いと思

ですので とが可 ので おげるこ 下も 修理 ご相談く お気軽に ても販売 で相談し



グリーンロード西春近

燃料事業と販売修理の

一体となりました。東燃料事業を引き継ぎ、 令和2年3月より 自動車事業が 7 (上伊那より **(1 - ズな連携**

お問い合わせ先

サザンポートみのわ (北部配送センター) (中部配送センター) グリーンロード春富 フラワーロード駒ヶ岳(南部配送センター)

せんか? 緩みなど危険信号は出ていま

TOTAL SERVICE STATE

困りであれば修理に伺うこと

他社で購入

したものでもお

も可能です。

修理や買

グリーンロード西箕輪 グリーンロード伊那

グリーンロード美篶

トパルSSまたは配送セなどのご相談は最寄りのオ

☎ 79 − 1 7 1 1

☎76 − 3388 **☎**81 − 1 1 8 0

273 - 3900**☎** 78 − 6 4 0 2

☎ 78 − 7 3 5 4

飯 七 久 保 東部中央

☎83 − 7 0 3 2 **☎**86 - 8081 **☎**86 - 3 2 0 8

> **☎** 94 − 2 5 8 0 **☎** 0266 − 43 − 3 4 8 1

☎ 76 − 1 4 1 7

19 3~53 2022 11月 3~53 2022 11月18

~お花から癒やしを~

辰野支所 組合員組織課 片平明美

辰野地区助け合いの会では5月に、プランターへペチュニア、バーベナ、マリー ゴールドなどの花を植え、辰野支所、伊北介護ステーションの周りを飾りまし た。6月の極端な暑さでダメになって植え替えた花もありました。

花が元気でない時、どうすればきれいに咲くようになるかなあ?と考えた時 に「肥料を与える!」と思いがちですが、ちょっと工夫して花がいきいきとたく さん咲く方法として20年ほど前に、生活部会活動の中で、米のとぎ汁の活用方 法について学んだことを思い出しました。米のとぎ汁でつくるEM発酵液で す。捨てれば水質汚染につながる米のとぎ汁を有効活用して、EM活性液で米 のEM発酵液をつくれば環境浄化にもなり、時には掃除にも使うことができま





てた帝王貝細工の花を

いっしょに使う事で、花の色がと ても鮮やかになり、日々変わる花 の様子が楽しみになりました。

きれいな花を見ると自然と元気をもらえます。人の心を和ま せてくれるパワーもあります。みなさんも育てた花でアレンジし

たりリースづ くりしたり楽 しみを広げて みませんか?





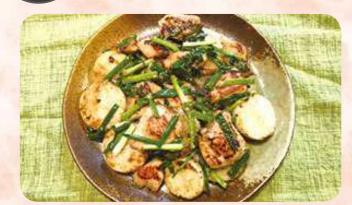






長イモと鮭の塩麹炒め

東部支所 組合員組織課 伊藤由香



材料(4人分)	◆材料
長イモ200g	
生鮭 4切れ	
塩麹 小さじ2	
細ネギ8本	細ネ
「塩麹 大さじ2	
「塩麹 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	\bigcirc
\(\rangle \text{V}\rangle \text{V}\rangle \text{CO2}	()
植物油大さじ1	

◆作り方

- ① 長イモは皮ごと 1cm の輪切りにする。生鮭はひ と口大に切り、塩麹をまぶす。細ネギは 3cm 長 さに切る。Aはよく混ぜておく。
- ② フライパンに油を熱し、長イモ、生鮭を入れて、 中火で両面を3~4分ずつ焼き目がつくまで焼 く。(フライパンに入りきらない場合は2度に分 けて焼く)
- ③ Aと細ネギを入れて、全体に炒め合わせて火を 止め、器に盛って完成。

長イモには、豊富な食物繊維などがあります。胃 の粘膜を保護し腸内環境を整えたり、たんぱく質の 消化・吸収を助け、糖を包みこむ性質が血糖値の 上昇を穏やかにする働きがあります。古くから免疫 力を上げて疲労回復を促す食材として重宝されてき ました。皮の部分に栄養成分が多く含まれているの で、むかずに調理しましょう。

また、調味料の塩麹は、お肉や魚などを柔らかく し、食材のうま味を引き出し、まろやかな味に仕上 げます。



リレーエッセイ

笑顔のでちそう

200キロカロリ

あります。

このきんとん

人分約

るとのこと。

、方で、

ビタミンやミネラルに富んで

イモの変わった食

『きんと してき

ん』でほっこり

立冬をすぎれば暦の上では早く

も冬で

11月といえば各地で収穫祭も行わ

はリンゴを入れるので、

リンゴの酸味が

子どもからお年寄りまで食べられちゃう!『きんとん』

島田美知恵 辰野支所部会長

い出します

いっしょに食べてきた光景を懐かしく思



おじ

いちゃ

おばあちゃ

んとみんなで

とつです。 る」です。 感謝です。 ぎても台所を守ってくれています。 感謝: いものを買って食べることができますが は時季のものを食べると、 くってくれました。 母は現役で90歳をす 私の母は、 そんな母の口癖が、 季節ごとに洋服や料理をつ 季節を問わずに食べた 『きんとん』 元気で もそのひ 「時季に いられ

きんとん・・

りまで召し上がっていただけると思いま サツマイモと合って、子どもからお年寄

我が家でも、子どもが幼いころから、

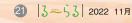


材料(4人分)
サツマイモ中 1 個 (320g)
リンゴ ····· 中 1/2 (80g)
砂糖 80g
※甘味はサツマイモの種類によって異なりますが15~30%
みりん ······ 20cc
塩
水······· 40cc

〈作り方〉

- ① サツマイモは皮をむいて、1cm くらいの 輪切りにして蒸し(茹でても良い)、熱い うちに裏ごしする。
- ② リンゴは皮をむいて芯をとり、0.7cm く らいのさいの目切りにして、1%の塩水 に浸し、水を切っておく。
- ③砂糖、水、塩を鍋に入れて煮立て①の サツマイモを入れてよく練る。 できあがりぎわにみりんを入れ、よく練っ て照りを出す。
- ④ 少し冷めてから、リンゴを混ぜ合わせる。

そのまま器に盛っても良いし、4等分し てラップで茶巾しぼりにして盛りつけても 良いです。 ※干しブドウは好みで添えてください。



information i information

ケーブル TV で放送中!!

上伊那地区3局のケーブル テレビ局を通じ、JA上伊那の 11月 3日(木)より 話題、農業・くらしの情報等 を放送しています。今月から の放送内容 (予定) をご紹介 します。ぜひご覧ください。

放送内容

JA上伊那の動き ~10月~

11月17日(木)より 上伊那の米

	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

上伊那の米

11月17日(木) から放送!

県下でも有数の米どころである上伊那。管内で生産 された米は高品質な『かみいな米』として出荷されて います。新米をよりおいしく食べてみませんか。





 $(13:30\sim14:30)$

クルマ買取・ 委託販売の 専門店

ענט-ת 一

0265-78-0880

クルマの ことなら



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

もしもの ときは



https://grace-ja.com/

	月	火	水	木	金
10:00	旧七久保 支所	旧東箕輪支所	旧片桐 支所	旧東伊那支所 (10:00~12:30)	旧手良支所
~11:30	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	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
~14:30	川島介護 予防	旧美和支所 (12:30	旧長藤	旧小野支所	伊那藤沢 バス停横

金融移動店舗『かみま~る号』運行予定表

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和4年9月

農畜産物販売高 55億3,773万円 3,054億0,910万円 貯金高(平残) 貸出高(平残) 761億4,450万円 長期共済保有高(長期保障) 9,268億9,377万円 購買品取扱高 55億8.711万円 (組織の状況)

正組合員 14,917人 准組合員 16.314人 25.512戸 組合員戸数 出資金 81億8,304万円 固定資産(帳簿価格) 75億8,293万円

706人

(決議事項)

■令和4年度上半期ディスクロージャー誌の発行について ■JA上伊那 肥料・飼料・資材価格高騰支援事業について

~14:30)

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。

※『JA上伊那 肥料・飼料・資材価格高騰支援事業について』はる~らる 12 月号で 特集します。

理事会報告令和4年10月27日

上伊那米だより

令和4年11月 第 287 号 発行 JA 上伊那 米穀部会

≪作況概況、米穀販売情勢について≫

農水省発表の9月25日現在における令和4年産米長野県の作柄は、作況指数「98」が見込まれています。南 信地区は、「99」、他地域は北信「99」、中信「98」、東信「98」となっております。全もみ数は穂数がやや少なく、 1 穂あたりのもみ数がやや多いことから 「平年並み」が見込まれています。ただし、8 月中旬から9 月上旬までの 日照不足が影響し「やや不良」が見込まれる地域もあります。

上伊那管内でも、8月中旬以降の降雨の影響による病害の発生や、カメムシによる斑点粒が多く、収量や品質 に影響がありました。

個袋集荷の検査では、いもち病による玄米の充実不足やカメムシの着色粒、高温による胴割れ粒、白未熟粒の 発生が多くみられました。

令和4年産米の販売状況は、コロナ禍の影響を受け厳しい状況ですが、長野コシヒカリ1俵14,800円(前 年比 +1,000 円)、長野あきたこまち 1 俵 13,700 円 (前年比 +600 円)、長野風さやか 1 俵 13,100 円 (前年比 +600円) でスタートしております。

≪令和4年産米の生育と気象経過について≫

営農経済部 米穀課

気温の変動が激しく育苗ハウス内の温度の管理が難しい年でした。育苗後半は気温が下がったため、苗丈が 短い傾向でしたがこまめな温度管理により概ね順調でした。

田植えは育苗後半の気温の低下や5月上旬に降雨があったため5月14日~22日に集中しました。 直播は5月1日ごろから始まったため、低温による出芽の遅れが心配されましたが、概ね順調でした。

5月は気温の変動が大きかったため、初期の生育が悪く、草丈は平年より長いものの茎数は平年より少ない 傾向でした。アオミドロ等藻類の発生は昨年よりも遅く、6月中旬以降から目立ちました。

伊那米総合試験地(伊那市美篶・標高 716 m)の田植えは 5月 16日で、コシヒカリの草丈は平年より長 く、茎数は平年より少ない傾向でした。試験地のコシヒカリの幼穂形成期は7月10日(平年比+3日)で、 出穂期は8月2日(平年比+1日)、成熟期は9月18日(平年比+1日)で平年より遅くなりました。

収穫は9月11日からカントリーエレベーターが本格的に稼働し、天候に恵まれ作業は順調に進み、刈り 取りがほぼ終了したのは10月7日ごろとなりました。

病害虫については、6月上旬~中旬以降に降雨が続いたため、『葉いもち』が発生し、8月中旬以降にも降 雨が続き『穂いもち』が発生しました。これにより品質低下や収量が減収となる圃場がみられました。特に、 いもち防除をしていない圃場や8月のお盆前後に出穂を迎えた圃場で被害が大きい傾向となりました。今年 もカメムシ類の発生が多く、着色粒の被害が心配されたため、防除を呼びかけ早生品種や、出穂の早い圃場を 中心に防除を行いました。苗箱施薬で葉いもちや初期害虫の発生量を減らすことはできますが、残効期間は出 穂期まではないため、発生が多い年はさらに本田での防除が必要です。今年の個袋検査ではカメムシによる着 色粒やいもち病による玄米の充実不足、さらには胴割れ粒での品質低下が見られます。

カメムシ被害の一番多くなる時期は出穂後 10 日ごろとなりますので、この時期の適期防除が重要となりま す。あわせてこまめな畦畔の草刈りを行い、あらかじめカメムシを圃場周辺に寄せつけないことでカメムシの 圃場への侵入を減らします。いもち病の発生した圃場は来年も発生する可能性が高いので、出穂前のいもち病 予防剤『コラトップ』の散布を必ず行いましょう。

近年の高温傾向により今年は紋枯病の発生が増加しています。紋枯病が発生すると、稲は倒伏しやすく収量 や品質の低下につながります。紋枯病は被害イネトに形成された菌核が土壌中で越冬し、翌年のイネ株に付着 し感染します。今年発生した圃場では来年も発生する可能性が高いので、7月上旬から中旬に『オリブライト 250 G』を本田施薬して防除してください。

今年は6月中旬から8月中旬にかけて高温の日が多く、胴割れ粒や乳白粒の発生が例年より多かったです。 適期刈り取りが重要となりますが、収穫時期だけではなく、収穫に合わせた播種・育苗・田植え時期の調整が必 要となります。カントリーエレベーター・ライスセンターをご利用いただく皆さんは、地区コンバイン組織の 刈り取り時期を考慮した中で、次年度の育苗時期、苗の注文時期をご検討いただきますようお願いいたします。

職員数(臨時職員含む)

営業時間変更のお知らせ

日ごろは、JA上伊那資材店をご利用いただき誠にあり がとうございます。

店舗の営業時間を下記日程より変更させていただきます。

令和4年12月1日(木)~令和5年2月27日(月)

・JAミニファーム北部店

開店時間 AM8:30 閉店時間 PM6:00 対象店舗 ・JAファームいな竜西店 ・JAファーム南部店

■出張店の春富店、中川店の営業時間は変更ありません。

資材店臨時休業のお知らせ

JAファームいな竜西店では、店舗電気工事に伴い下記 日程を臨時休業とさせていただきます。

令和4年12月17日(土)~令和4年12月18日(日)の2日間

資材店休業のお知らせ

JA上伊那全資材店は、下記日程を休業とさせて いただきます。

令和4年11月30日(水) 棚卸のため

令和4年12月9日(金)午後 資材職員全体研修のため

令和5年2月28日(火) 棚卸のため



JA上伊那 コシヒカリ 20%増量サービス

レタス 1玉

おもてなし ヨーグルト 1袋

11/19・20両日 店頭にて 🦊 🦠

サンふじ詰め放題、コンテナ販売、贈答用サンふじ・ 長芋など地方発送受付中。

家庭用長芋、土付きごぼう等越冬野菜市大特価にて販

専門担当者が

ご自宅へお伺いいたします!

お掛けしますが、

ご理解いただきますよう

よろしくお願い

いたします。



ESTERNIC CONTROL OF THE PROPERTY OF THE PROPER

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

《上牧秋の相談会》

11月19日(土) AM9:00~ PM4:00まで くらしのセンター

11月15日(火) 春 富支所 11月16日(水)富

11月17日(木) パレスたつの

12月 8日(木)中

12月 9日(金) 飯

12月13日(火) 南箕輪支所

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

00 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





世培講習会のお知らせ

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

そこで、駒ヶ根市に限らず上伊那管内で生 産者を募集しています。販売価格が決まって いるため安定した収入が得られる作物です。 いっしょに栽培してみませんか?

日 時: 令和4年12月7日(水)10:00~

場 所: JA 上伊那本所 3 階 コスモス

その他: 事前申し込み不要です。 どなたでも参加可能です。

問い合わせ先: JA 上伊那営農経済部

南部営農センターまで

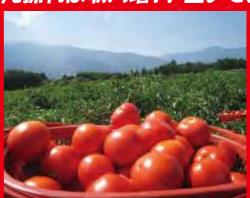
Tel. 0265-81-1105



一ス用トマト裁論

契約栽培なのでたくさん採れば収入増!! 空いている畑がある方はぜひ!







☆新規の方でも簡単に取組むことができます。

- 栽培指導はJAと契約先(カゴメ)で行います。
- ・価格が事前に決まっています。1等 50円/kg (2022.10現在)。
- ・出荷規格は簡単です。完熟もぎ取り1・2等品の区分けだけで、ほとんどが1等品出荷です。
- 出荷経費(運賃・箱代・手数料)はかかりません。
- 所得は作付け面積10aあたり145.000円(長野県経営指標より)。
- 栽培期間:4月~9月(収穫最盛期8月)。
- 畝たて同時マルチャーの貸し出しも可能です。



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

収入保険は様々なリスクから農業経営を守ります!

青色申告をしている農業者様がご加入できます

自然災害

価格下落





支払率(9割を上限として選択)



収入保険のポイント

- 全ての農産物を対象に自然災害や価格低下のほか、 経営努力では避けられない収入減少を補償します。
- 保険期間の収入が基準収入の9割を下回った場合 に、差額の9割を補てんします。
- ・基準収入が1,000万円の場合、初年は掛捨保険 料が10.7万円、積立金が22.5万円です。

加入申込期限 … 個人: 12月末

法人:事業年度開始の1か月前

自己責任部分 積立方式 収 減 保険方式 基準収入 で 補てん 保険期間 の収入

(注) 5年以上の青色申告実績がある方の場合

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

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

税務署からのお知らせ 令和4年分決算説明会のお知らせ

税務署では、個人事業者の方を対象に、決算書(収支内訳書)の作成方法や作成に当たっての注意点な どについて、次の日程で説明会を開催します。

説明会で使用する資料は、当日、会場で配布いたします。

また、インボイス制度の概要、電子申告(e-Tax)などについても説明しますので、是非この機会 にご出席くださいますようご案内申し上げます。

対 象	開催日	開催時間	会場
農業所得関係 【青色申告者】	12月5日(月)	10:00~正午	JA 上伊那本所 3階 フラワーホール
農業所得関係 【白色申告者】	12月5日(月)	13:30~15:30	JA 上伊那本所 3階 フラワーホール
営業所得又は、 不動産所得関係	12月8日(木)	10:00~正午	駒ヶ根市役所 南庁舎 2階大会議室
【青色申告者】	12月9日(金)	10:00~正午	伊那市役所 1 階 多目的ホール
営業所得又は、	12月8日(木)	13:30~15:30	駒ヶ根市役所 南庁舎 2階大会議室
不動産所得関係 【白色申告者】	12月9日(金)	13:30~15:30	伊那市役所 1 階 多目的ホール

講師は、税務署が依頼した税理士または税務署職員が行います。対象地区はありませんので、どちらの 会場にもご出席いただけます。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】 伊那税務署 個人課税第一部門 記帳指導担当 電話 0265-72-2173 (直通)



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。 他にも豊富にお買得品を取り揃えてお待ちしています。 ※生産者持込みの為、売り切れの際はご容赦ください。



全国発送いたします

伊那市プレミアムチケット登録店。い一なちゃんカードも使えます。

20517-4 •**人**JA上伊那

営業時間 9:00~17:00

伊那市西箕輪3416-1

TEL 0265-74-1805 FAX 0265-74-1806

information







くらしのセンター TEL 0265-76-1941







上伊那LPガスセンター TEL 0265-78-1165

農機伊那センター TEL 0265-78-8900

オートパル伊那店 TEL 0265-76-0231





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//



•JAバンク アプリ利用者



番号)をお付けします。

必ずI本が当選します。

- 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

懸賞品の抽選『信州の贈り物』

窓口でのお預け入れ金額20万円につき | 本の抽選権(抽選

なお、連続した抽選番号20本 (ご契約額400万円) につき

※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、

⑤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!

●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!

必ず当選するとは限りません。(例200万円×2契約)

急に残高が

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/|
- 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

- ●投資信託(JAバンク資産運用サービス含む)
- JAネットバンク契約者
- **LINE 友だち登録**

- 又は つみたてNISA契約者
- ・JAカード利用者
- •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 原則中途解約はできません。中途解約 について の場合は、当JA所定の中途解約利率が 適用となります。

- お受取利息には20.315%(国税15. 315% 地方税5%)の税金がかかり ます。他商品との併用は不可。
- ATM・ネットバンクからの預入れは
- ●他の定期貯金からの預替えはできま
- 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。

- ◆ 販 売 対 象
- 預入期間
- 個人の方の新規預入れ 1年
- ◆ 預 入 金 額
 - 10万円以上

- 原則中途解約はできません。中途解約の場合は、当JA 所定の中途解約利率が適用となります。 ● お受取利息には20.315%(国税15.315%地方税5%)
- の税金がかかります。
- 他商品との併用はできません。
- 既に預入れいただいている定期貯金からの預替えは 対象外とします。

◆ JAネットバンク定期貯金□座開設の流れ

総合□座を開設済みである いいえ

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 JAネットパンクでの 定期貯金口座開設が ご利用いただけます 2日後

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

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

定期貯金通帳を開設済みである

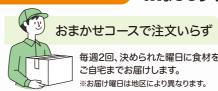


いいえ

チ軽で便利!

新鮮・安全なJAの食料品を毎週ご自宅までお届けします JAまごころ宅配

ここがオススメ! JAまごころ宅配の「3つの特徴」



毎週2回、決められた曜日に食材を ご自宅までお届けします。 ※お届け曜日は地区により異なります。



管理栄養士がバランスを 考慮した宅配メニュー

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



こだわりの食材

品は無添加・低添加を基本にお届

生鮮食品は産地にこだわり、加工

コースの紹介



新鮮な肉や魚などの材料から、味付 けした肉や魚、簡単調理品など様々 な食品をお届けします。

【配送品月数】8~10品 【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、 到製品など



アレンジメニューAよりも品数少な 目でお届けします。

【配送品目数】6~8品 【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製 品、乳製品など



手作り重視で味付けを自由に、 お料理を楽しめる素材を中心に お届けします。

【配送品目数】6~8品 【お届け内容】精肉、 魚介類(切り身)など



できるだけ調理に手間のかからない 食品を中心に幅広くお届けします。

【配送品目数】9~10品 【お届け内容】生食、調理済み商品、 レンジ対応商品など ※月・火・水のいずれかとなります。

チラシの中から自由に商品を選びたい方はこちら



まごころ宅配がお届けするチラシから商 品を選び、ご注文いただいた商品をお届 ※地区別の配送日にお届けします。

ある方はこちら よく食べる物は登録しておくと、 自動的に(配送日に)お届けします。



まごころ宅配のいちばんオススメコースです!

表示価格は税込みです。

月額の料金目安



アレンジメニューA [8品~10品] 2人用 約26,000円

アレンジメニューB [6品~8品] 2人用 約23,000円

素材メニュー[6品~8品] 2人用 約20,000円

いきいき便利メニュー [9品~10品] 小セット 約9,500円

月のお届け内容に応じて、多少金額が変動します。 お支払いはJA口座からの引き落としが基本となります。詳しくはJAの担当者へご確認ください。

お問い合わせ

JA上伊那くらしのセンター TEL 0265-76-1941

●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。

畳表はすべて

※価格は全て税込(10%)価格で表示しています。



※訪問する畳店は、感染防止対策を行っていますのでご安心ください。

この事業は、い草産地のJAやつしろとJA上伊那との協力により行っています。

	畳 税 込 0%)価格	表替え 組合員価格	新 畳 組合員価格		畳表のい草 使用本数 /1畳当り	ここがポイント		
	福 K12	8,250 _H	13,200⊨	約	5,000本	居間や子供部屋向きです。		
般	亀 K11	10,890 ⊨	15,400⊨	約	5,100本	耐久性、見栄えにすぐれたお買得品!		
的な	鶴 K9	12,540 _P	17,050 ⊨	約	5,300本	縦糸は麻を使用。ぎっしりと、い草の目の つまった畳表を使用しています!		
畳表	竹 K7	14,740 _H	20,900⊨	約5	5,700本	一番人気商品です。お客様から 絶大なる支持を得ています。 ************************************		
表	上級 K5	1 8,040 _H	24,860 _H	約(6,300本	美しさ、耐久性、価格のバランスのとれたJAお勧め 商品です。最高級畳表"ひのさやか"を使用!		
極	踏 超4	20,240	28,050 _円	ひの	約6,500本	1ランク上の畳が欲しい方に! 最高級畳表"ひのさくら"を使用! ####################################		
围	特上 K3	22,000 _円	29,700⊨	みどり	約6,800本	耐久性、見栄えとも最高級!こだわりのあなたへ最高級畳表"ひのさくら"を使用!		
畳	特選 K2	26,400 _円	35,200⊨	品種で	約7,000本	床の間など客間部屋向きの逸品です。 最高級畳表"ひのさらさ"を使用!		
表	超特選 1	29,700 _円	42,900 _B	製織	約7,300本	究極の逸品!超最高級畳表 "ひのさらさ"を使用!		
延	抗菌	20,240	28,050	抗菌畳表は、畳表面に接した細菌の増殖を抑制します。(抗菌SIAAマーク取得商材) すべての菌に効果があるわけではありません。使用環境により効果が異なることがあります。				

※人工畳表は、八代産のい草ではありません。

(半畳含む)

●乾燥のみ2,750円

●表替同時 1,430円 ※4畳以下の畳替えは、 2,200円プラスになります

- ●家具移動は無料(組合員さんのご協力をお願いします)。
- ●半畳の場合は、1畳の70%の価格になります。
- ●古畳の処分は、1畳1,650円必要です。
- ●切り込みがある場合は、1ヶ所あたり550円必要です。
- ●2F以上は、1畳あたり330円必要となります。
- ●各商品は、地域と枚数により諸経費が必要となる場合が あります。

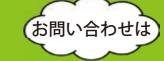
※畳表は、着色剤・防カビ 剤等を使用せず、天然商 品ですので多少色ムラ及 びお部屋の環境によりカ ビが発生する場合があり ます。











くらしのセンター

0120-972-223 **©** 0265-76-1941

快適快眠 エバーウォーム

モコモコ起毛が 冷えた肌と心を包みこむ



吸湿活動を開始し発熱が約5~10秒 後から始まり、体感温度が上昇します。

エバーウォーム

カラー:キャメル・ブラウン 表地:ムートン調

1)毛布 (シングル)

サイズ/約140×200cm

8,980円(税込)

②毛布

(ダブル)

サイズ/約180×200cm 11,980円(税込)

③敷パッド (シングル)

サイズ/約100×200cm

6,980_{円(税込)}

4敷パッド (ダブル)

サイズ/約140×200cm

9,980円(税込)

肩冷えでつらいあなたへ

首もとからの冷気を防ぎ肩も暖かい。

カラー:キャメル・ブラウン 表地:ムートン調



約140×200cm +襟部30cm 9,980円(税込)

【仕様】・表地/マイクロファイバーポリエステル・ムートン調(ポリエステル100%)・発熱層/アグリルバインダー・発熱特殊パウダー+・放熱防止層/ポリエステルフイルム20μ アクリルバインダー、アルミパウダー・裏地/フリース ※敷パッド/マイクロファイバーポリエステル100%

●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



写真は当社施工例です。

お問い合わせは

リフォームのご用命はJAへ。

住友不動産の新築そっくりさん

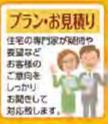
失敗しない・安心快適なリフォーム工事の第一歩は 建物の現況を把握することです。お気軽にご相談下さい。











無料

(2022年11月15日~2023年1月31日まで)

期間中にお見積りをお申込みの方に 「グルメカタログ」ぉプレゼン

※リフォーム工事をご検討の方に限らせていただきます。※一家族、一回とさせていただきます。

●お問合せ・申し込みは

JA上伊那 くらしのセンター

0120-972-223

0265-76-1941

●施主代行 -

◆ JA全農長野



新築そっくりさん 長野エリア

施設住宅課

③ 3~53 2022 11月

訪問日チラシコーナー







 北部店を利用

ださ

バの脱穀

ようですが、

れを機にぜ

ひ

多く発注す

などして

(,

ます。

少

し距離が

ある

Aでは各資材店で時季に合わせて商品を

材の

生

ム北部店へ行ってみましたらありました!

少し遠いのですが

良かったね

たと思い

つつバ

Aの生産者から

ので皆さ

ん早

に買って

かりまし

·箕輪町

N

ルジイ

ż

と思い

私が読

もほんわか ま

体が気温の変化に追い い暑いの日 \bar{a} から急に寒い寒いの日常になり ついて 大変です。

に感じます。

体感ではまるで春と秋がなく

近年では急に暑くなって急に寒く

、なるよう

るく

さん

ならではのできごとです ·伊那市

果肉をなめて まま飛び立ち、 いた私の親指に赤とんぼがとまり 秋晴れの午後、 したがとても心が 1) ました。 すぐ親指に戻って 畑で一休み。 消えてい 数秒後、 ほんわ 食べ んで

果肉を持った 酒井洋子さん としました。 ついていた を繰り返 Tをむいて 数秒間の

られる。 秋も

紅葉し 話する機会が少ない現代でせ 人はというと、 いさつは大事です ると私の手元のところを人が通ったので 「こんにちは」 あい いふり。 さつから会話が生まれるのでは…? 一言何か言っていけばい とあい この間道路の草 ね。 Р N しめて さつしているよう あつちゃ さつは む んさん

日にいとこより松茸が届きま 豊作のようで何よりです。 は新ソバ かつ・ いよ本格的になってきま んだとき と松茸のお吸い : 辰野町 ひみです か したが、 たです。 は一段とおいしく た献立。 「松茸ごはんにしないの 新米です 飯島町 さっ Ν 今年は天候も順調で とってもおい 人はおいしい もんね。 最高の秋の贈り 自らで育てたと 宮下千代子さ 、なり 、新ソ 好きジジさん 明日もがんば した。 夕食は新米 ます が食べ 旬の食 葉が ね 今月、 にて、 ベ 回ると響く ちまで泣け 遠に行くことにな

て

元気な子に成長す

るとい

です

中でも長期間

るセ

保

育園や自宅でいっぱい遊んでいっぱ

·伊那市

伊藤由美子さん

、のが楽し

そうに食べるその姿を見て成長し

やブドウを準備してお

楽し

とレシピを送っていただきまし お礼に代えさせて 先月号の したら教えてください」と紹介しました。 伊那市の宮下恵美子さんからエピソ 『おからこ』について る~ いただきま 「今月の 「知って た。 る 紹介を いる方が さん』

ること

ま

表紙紹介【白ネギ畑と秋の空】

健康寿命を支える長野色の食(ほおずき書籍)

お

からこ



広報撮影 撮影地:伊那市西箕輪

▼11月は 初氷の二 白くなっ! ルフメンテナンスの中でも長期うか。ぜひ特集で紹介している生産者の方も多いのではないでして産者の力も多いのではないでし かる。 わない場合の 人されてい これからハ 外を歩か 農業機械を大切に長 な ウス等で暖房を

散歩しながら探してみよう の高さでその年の積雪量が毎年、雪が降ると『カマャっていて冬の到来を感じな 普段、車の移動ばかり まだに確かめたこ 葉を思 上條梨緒) 今年は の初

月は霜月と れて



にかけていたところ、

途中で終わってしま

ルチの穴あき5㎝が売り切れになっ

セ

へ行って

した

の塩むすび

玉ネギの植え付け

の

チを広げて畝

歳6

親の事情で

めは泣いてこっ

編集者

0)

ポ

"

る

ましたが、

大きな声も出せ

保育園は

んある とオヤツ

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

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

~おすすめポイント~

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

【長野県A・コープからのお知らせ】

A・コープでは11月12日(土)・13日(日)と11月26日(土)・27日(日)に上伊那地区5店舗合 同によります【越冬野菜市】を開催します。当日は友の会会員様ポイント2倍の実施と店頭農産 物販売を実施します。また、11月18日(金)~20日(日)は【秋の信州農畜産物フェスタ】を開催し ます。期間中は生産者直売コーナーのポイント2倍をはじめ、旬の農産物、人気の信州プレミア ム牛・信州アルプス牛・信州ポーク・信州福味鶏を販売してまいります。温かいメニューが恋 しくなる季節、おいしいお鍋材料を豊富に取り揃えてみなさまのお越しをお待ちしております。



A・コープ宮田店 田中美知代さん

ファミリーマートJA各店 ●平出店 ●西箕輪店 ●大芝高原店 ●小野たのめ店 ●こまがね店 ●いな店 ●中川店

●いいじま店

●伊北インター店

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?

●美すず店

JA上伊那本所 る~らる編集係

ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。

入してください)や、本誌編集の参考とさせていただきます。

※一部取り扱いがない店舗があります

●こまがね店

ヨコのカギ

●伊那中央店

●宮田店

●七久保店

① 11 月 3 日は文化の日。 ——天皇の

A・コープ店

誕生日でもあります ②浅草寺の表参道入り口に立つ雷-④カップルが組むことも

⑤ 11 月 23 日は — 感謝の日。国民 の祝日です

⑥不審に思う気持ち。――の念を抱く ⑧牛や馬に与える餌のこと

①眼科で視力――を受けた ③マラソン選手に沿道から飛ぶことも (4)クラブを持ってコースを回ります

⑤兵庫県の――市は子午線のまちとし て知られています

⑰イースター島にある巨大な石像 ⑩根拠のないうわさ話

②木々が空中に伸ばすもの

●締め切り 11月30日(水)

●当選は2023年1月号で発表します。 ●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291

タテのカギ

①忘れないように取ります ③とんぶりは、この植物の実を加工

●いな竜東店

したものです ⑦マチュピチュは――帝国の遺跡です

⑨「もしもし」と出ます

⑩枯れ山水の庭には作りません ⑫壱が一、弐が二なら、陸は

⑬王貞治選手は 1、長嶋茂雄選手は 3でした

⑤恋よりも深いものなのかも

16桃太郎の家来の一員 18モミジとも呼ばれることもあります ②不公平ではありません

②今年収穫した米のこと ②トラクターを数えるときに使う言

正解者の中から抽選で10名様に

1,000円分をプレゼント!

A·コープなどで使える『JAまごころ商品券』

•				15	B	22
2			13			
	8	10			19	
3		11	E	16		
4	9		14		20	
5		12			21	23
6	С			17	A	

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

からも ご<mark>応募できます</mark>。



3968510



クロスワードパズル当選者

以外には利用いたしません。

正解 ツキミザケ(応募93通) JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

松田尚和 赤羽弘通 小林千代美 久保田君江 鹿野まさよ 春日みゆき 山本千代 渡辺美喜 竹村利彦 北原美穂

●応募方法 ハガキに ①答え ②住所・氏名・年齢・職業・電話番号③ JA上伊那の事業や本誌へのご意見

※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからもどうぞ。

お送りいただいたものは『今月のる~ら~さん』への掲載(匿名を希望の方はペンネームを記

※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

※現在この本は絶版となってい

ます



JA長野県・JA全農長野



