

『 みんなのために あなたといっしょに 』

# る RURAL らる

# 1

Vol.320  
2023 January

 JA上伊那

JA上伊那HP



## 今月の特集

JA上伊那フォトコンテスト2022  
入賞作品紹介！



### 農業に夢中

今月は8ページに掲載されています。



無病息災を願う (白鳥佳瑚さん)



# JA上伊那 フォトコンテスト2022

## 入賞作品紹介!!



### 高川麻緒審査委員長の総評

私個人としては、2回目の審査となりました。前回以上に“光る”作品、目を引く作品があったように感じます。受賞作品は季節感を素材でうまく表現し、構図や色のバランスの良い点が共通していました。

前回同様、「この一瞬」を切り撮るために時間と労力をかけたことがうかがわれる作品がいくつもありました。人物が写らずとも『人の営み』を感じられる作品も目にしました。

例年、冬を題材にした応募作品が少ないようですが、冬ならではの風景や季節の行事、春を待つ様子などを探して、ぜひ挑戦してみてください。

### 優良賞 『風雪やんで』

野村倫直さん（撮影地：辰野町）



木々にこんもりとついた雪のかたまりが、先ほどまでの風雪を想像させます。晴れ上がった空と光が明るい空気を醸しだし、冬の良い作品となりました。

### 優秀賞 『春待つ水田』

小出文雄さん（撮影地：飯島町）



『降りた霜と太陽の光が1番美しく見え、そこに列車が走る一瞬』を狙ったのだということが分かります。田んぼの奥にある木が影絵のように見え、メルヘン童話の挿絵のようなおもむきを感じられる素敵な作品です。

### JA上伊那組合長賞（最優秀賞）

伊藤 覚さん（撮影地：伊那市）



JAのフォトコンテストでは珍しい構図が目を引きました。この構図が奥行きを感じさせます。将基頭山の裾野に訪れた春を高密度の栽培の開花で表現した、リンゴ産地らしい作品です。令和2年は各産地が凍霜害で甚大な被害を受けました。写真奥に配置した作業をする人の姿や防霜ファン、管理の行き届いた仕立てから、今年にかけの意気込みが伝わりました。空と山、リンゴの樹が、色合いも含めてバランス良くまとまっています。

### 優良賞

『自然の中で涼む夏』

莊司静香さん（撮影地：駒ヶ根市）



清涼飲料水のコーマーシャルのような場面。水しぶきの捉え方がうまく、涼しげで楽しそう。大きな岩と小さな石、橋と山など構図の良さも際立ちました。

### 優良賞

『無病息災を願う』

白鳥佳瑚さん（撮影地：伊那市）



どんと焼きを扱った作品の中で特に良かったのは、画角いっぱい広がる大胆な構図。砂時計のような形がおもしろく、火をつける前を撮ったのもいいですね。

### 新人賞 『一馬力』

上沼美里さん（撮影地：中川村）



ほのぼのした雰囲気の中に、力強さも感じさせます。親子の動きをうまく捉えました。子どもが一生懸命馬を見て、ついていっているのが微笑ましい。

### 優秀賞 『満開桜の間から』

小口照人さん（撮影地：伊那市）



桜の枝ぶりを見事に捉えています。画角の4分の3ほどに思い切って桜を配置し、訴求力のある写真となりました。池の周りに植えられた水仙を構図にさりげなく入れ込んだことが、アクセントになっています。

### 優秀賞 『桃源郷』

池上敏夫さん（撮影地：駒ヶ根市）



花で春を表現した作品の中で「とりわけ色のコントラストが美しい」と、評価されました。南アルプスを望み、菜の花と花桃の開花を同時に見られる風景はタイトル通り、確かに『世俗を離れた別世界』と言えます。

3月 『花の競演』 ★  
申原幸延さん  
(撮影地：駒ヶ根市)



2月 『雪の朝』 ★  
小出文雄さん  
(撮影地：中川村)



1月 『越冬の思い出』 ★  
野村倫直さん  
(撮影地：辰野町)



6月 『棚田の除草』 ★  
小松壽美さん  
(撮影地：伊那市)



5月 『バイク少年走る』 ★  
今村 豊さん  
(撮影地：中川村)



4月 『川岸の桜』 ★  
山崎朝男さん  
(撮影地：南箕輪村)



9月 『秋晴れの上伊那』 ★  
白鳥佳瑚さん  
(撮影地：南箕輪村)



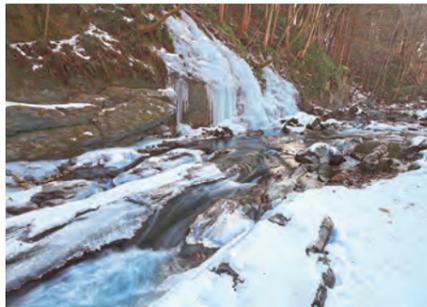
8月 『ヒマワリの海』 ★  
大学 肇さん  
(撮影地：伊那市)



7月 『大賀ハス咲く古里』 ★  
北原雅光さん  
(撮影地：辰野町)



12月 『溪谷の冬景色』 ★  
石川裕司さん  
(撮影地：辰野町)



11月 『新装なった古刹の秋』 ★  
野溝文武さん  
(撮影地：伊那市)



10月 『夕焼けデル田』 ★  
伊藤好幸さん  
(撮影地：伊那市)



優良賞 『真夏』

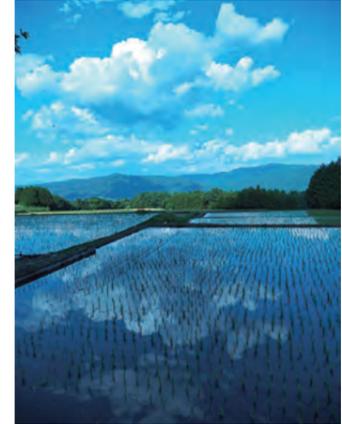
有賀忠幸さん (撮影地：飯島町)



青々とまっすぐ育つ稲、ずっと続くのり面のライン、夏空など、とてもすっきりとした作品です。雲がもう少し大きくと、深みが出ると思いました。

優良賞 『田んぼに映る空』

大槻かおりさん (撮影地：箕輪町)



明るめの色彩の作品が多い中で、少し深めの青、という色合いが独自の世界をつくり上げました。田んぼに写り込んだ雲の形が作品に厚みを出しています。

佳作 『青空に映える南アルプスと水仙畑』

小笠原吉晴さん (撮影地：駒ヶ根市)



晴れ渡った空のもとで咲く一面の水仙がきれいですね。ここまで澄み切るのには、そうなのでは？粘り強く待った結果の作品と言えます。

優良賞 『青い空とお米』

中川中学校3年1組動画班さん (撮影地：中川村)



こつべを垂れた稲に、とにかく力強さを感じます。その点が、数ある秋の田んぼ作品の中で目を引きました。秋空の対比も良いと思います。

佳作 『皆でお菜洗い』

山田宗彦さん (撮影地：辰野町)



長野の冬の風物詩、「お菜洗い」。協力して作業をする描写に心が温まります。男性が野菜の方へ近づいた瞬間を撮れたら、なお良かったと思います。

佳作 『出来はどう？：いいね！』

宮崎育王さん (撮影地：中川村)



人物を影で表現したところがおもしろいと思います。話し合っている様子が影からも分かります。「出来はどう？」という言葉が本場に聞こえてきそうです。

表紙 『春めく』

寺門真菜さん (撮影地：伊那市)



JA上伊那  
オリジナルカレンダー  
採用賞

(※ ★印は卓上カレンダーのみに掲載した作品です)

## ▶ 『「家の光図書」普及実績表彰』を受賞 長野県家の光文化活動研究集会

JA長野県家の光文化活動研究集会が12月2日、長野市のJAアクティホールで開催され、上伊那からはJA女性組織のメンバーやJA役職員ら約30人が参加、各JAからは約250人がWEB参加して、JAの教育文化活動への理解を深めました。JA上伊那は今年度、役職員研修のテキストとして家の光図書を活用、また生活部会でも10月に開催した家の光クッキングフェスタをきっかけに家の光図書の普及に取り組んできた成果が認められ、『「家の光図書」普及実績表彰』を受賞しました。



賞状を受け取る下島芳幸専務

## ▶ 家の光記事活用体験発表『中央会会長賞』 井澤美由紀さん(箕輪町)が受賞 全国大会へ!

箕輪町支所木下南部1班で班長をつとめる井澤さんは、JA長野県家の光文化活動研究集会において『つながることで仲間と地域をハッピーに』と題しコロナ禍でもできることを工夫して生活班活動を行ってきた取り組みを発表。集まることが制限される中、家の光の記事を活用し手づくりの『班だより』を配るなどして絆を深めていることなどが評価され『中央会会長賞』を受賞。2月に開かれる家の光全国大会の長野県代表に選ばれました。



体験発表をする井澤さん

## ▶ 12の新品種を紹介 令和5年度トルコギキョウ品種説明会

JA花卉部会トルコギキョウ専門部は12月7日、JA本所で令和5年度トルコギキョウ品種説明会を開きました。管内のトルコギキョウは上伊那地域で育種されたオリジナル品種が特徴です。説明会ではオリジナル品種を育種している(株)フロムシードが12の新品種を含む36品種の特性を説明し、生産者は花形や耐病性などを確認しました。専門部の山崎正人専門部長は「基本の管理を徹底し出荷本数を増やして日本一の産地をめざしていこう」と呼びかけました。



日本一の産地を呼びかける山崎専門部長

## ▶ 新たな地域ブランド構築のため普及に取り組む ごま栽培講習会を開く

駒ヶ根市やJAなどで行く『信州駒ヶ根ごまプロジェクト』は12月8日にJA本所で『ごま栽培講習会』を開きました。駒ヶ根市の新たな地域ブランドを構築するため、ごまの栽培普及に取り組む、令和2年からは上伊那全域で生産者を募集しています。講習会ではプロジェクトについて特集された動画を流したほか、栽培のメリットなどを説明しました。プロジェクトでは品種登録に向けて取り組み、令和3年に『信州駒黒』が品種登録されました。今後は3年後をめどに移行する予定です。



動画を視聴する参加者



米山さんと完成した市田柿

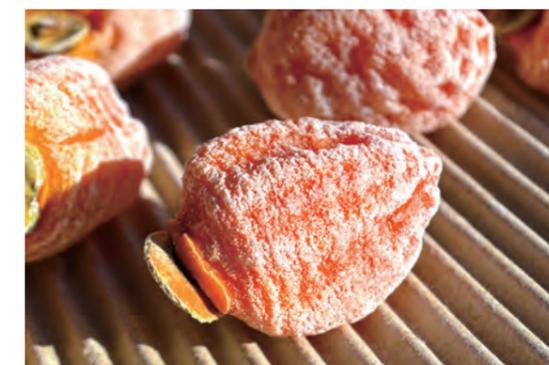
1.5ヵ月間に1番神経を使うと言います。米山さんは市田柿の天敵であるカビの発生には細心の注意が必要なため、衛生面はもちろん、部屋の中の湿度や温度は1日に何度も確認しながら管理していると話します。また、市田柿は地理的表示(GI)保護制度へ登録されている製品のため出荷時にも1パックずつ検査があり、検査の結果が届くまでは気が抜けません。米山さんは「栽培管理より収穫してからの方が数倍気を使う。無事に検査を通るのが当たり前の世界だが、絶対はないため検査の結果が届くと一安心できる」と話しました。

米山さんは木になっているときに遠くから見れば、ほかの柿と変わらない市田柿が収穫してから製品になっていく過程でどんどんと変化していくのがおもしろいと言います。表面が乾きのれんから降ろした柿や、のれんから降ろした後に天日干しをしている柿は、5分経つだけでも大きく変化します。また、柿を揉むために回転機に入れる時間も数分単位で調節するなど、柿の状態や天気、湿度などを常に気にして作業していると言います。米山さんは「市田柿づくりには感性や観察力が自然と求められる。多くの先輩たちからの教訓であるが、いい市田柿をつくるには自分で感性をつかむしかない」と話しました。

柿の栽培から加工まで全て自分のところで行っているという米山さん。柿の木を自分の理想の樹形に仕立てるのは大変だと言いますが、畑や木ごとの特徴を活かしながら、剪定や摘果、消毒などの作業をしっかりすると木が答えてくれると話します。「手を抜いたら、その分自分に返ってくる。自分が元氣なうちはがんばって、下伊那の皆さんに負けないようなものをつくってみたい」と意気込みました。また、米山さんは「大先輩たちが築き上げたものを我々がしっかりと守っていきたいが企業による生産が動き出しているのが現実。ぜひ伊那谷の風物詩でもあり、GI保護制度登録産品でもある市田柿を多くの皆さんに食べてもらいたい」と期待しました。



市田柿の状態を確認しながら作業する米山さん



粉がふきはじめた市田柿

『農業に夢中!!』の内容を、JA上伊那の広報番組〜らるコミュニティの「農家さん訪問」のコーナーでも放送しました。ホームページからも見られるので、ぜひご覧ください。

JA 上伊那の〜らるコミュニティ [検索](https://www.ja-kamitina.iijan.or.jp/movie/)

<https://www.ja-kamitina.iijan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!

## ▶ 来年度の栽培に向け講習

### 販売出荷報告及び次年度対策研修会が開かれる

JA野菜部会は12月15日、JA本所で販売出荷報告及び次年度対策研修会を開きました。研修会には131人が出席。JAの担当職員が今年度の実績や来年度の生産計画を報告しました。その後、講習会が行われ来年度に新規導入する品種や肥料、農薬についてJA職員や各メーカーの担当者が説明しました。また、土壌診断に基づいた施肥についても講習が行われました。部会の大槻金吾部会長は「講習会を参考にさらなる品質・収穫量の向上に努めてもらいたい」と話しました。



来年度に向けた講習会の様子

## ▶ 生中継で絆をつなぐ

### 第25回女性まつり・家の光大会3年ぶりの開催

JAとJA生活部会は12月17日、長野県伊那文化会館で第25回女性まつり・家の光大会を開きました。3年ぶりの開催となった今回は、生活部会の活動テーマ『想いをひとつにかなえよう〜つながることで仲間と地域をハッピーに〜』のもと、史上初ケーブルテレビでの生中継を行い、みんなの絆をつなぎました。伊那市消防団音楽隊の演奏で幕を上げた女性まつりは、長野県代表として2月の全国大会出場が決まっている箕輪町の井澤美由紀さんが



気持ちをひとつに手話ダンスする生活部会員

『つながることで仲間と地域をハッピーに』と題してコロナ禍でも工夫して行った班活動や今後の抱負を発表しました。活動発表では家の光朗読劇場や活動動画上映に続き、令和2・3・4年度の生活部会本部役員30人がJA女性の歌『明日輝くために』の手話ダンスを披露。コロナ禍により大きな声で歌うことは難しくなりましたが身体を使った手話で気持ちをひとつにしました。その後、公立諏訪東京理科大学教授の篠原菊紀氏が『脳を鍛える活脳トレーニング』と題し記念講演しました。部会の上田ゆり子部会長は「皆さんから一番声の多かった『女性まつり・家の光大会』を何としてでもやるんだと意思を固め準備してきた。一堂に集まれなかったが、生中継で同じ時間に仲間とつながることができてよかった」と話しました。

## ▶ 支所独自企画などで109枚が集まる 老人保健施設すずたけへタオル寄贈

JA生活部会の伊那支所と美篤手良支所、生活部会の伊那地区役員経験者でつくる八の輪会は12月23日、伊那市美篤にある老人保健施設すずたけへタオルを寄贈しました。今回は11月に行われた支所独自企画など、各支所で集めた合計109枚を施設の代表者に手渡しました。すずたけの麻沼奈穂子施設長は「タオルはいくつあってもありがたい。介護の現場で大切にに使わせていただく」とお礼。手渡した代表者は「今後も役に立てるような活動をしていきたい」と話しました。



タオルを手渡す代表者ら（右）



講義で自分に向けたミニブーケを制作する様子

## ▶ 全8回の講義が終了

### ミドルミズ大学リモートで閉講式

JAとJA生活部会は12月8日、第16期ミドルミズ大学の閉講式と第8回講義をリモートで行いました。45人が受講した今期は北部・中部・南部の3校合同授業を増やし地区を超えた仲間づくりに取り組みました。最後の講義では地元音楽グループ『音tomo』によるハッピーミニコンサートや、講義をやり抜いた自分に向けたミニブーケを制作しました。南部校の中川美幸さんは「これからもいろいろなことに興味を持ち自身を磨き輝き続けたい」と話しました。

## ▶ 子どもたちにも独自企画を楽しんでもらいたい 支所独自企画『ちびっこ夢コーナー』

JA伊那支所と西箕輪支所は支所独自企画の一環として『ちびっこ夢コーナー』を支所ロビーで開催しました。初めての取り組みで子どもたちにも楽しんでもらいたいと企画。10月から組合員家庭を中心に呼びかけ、クリスマスツリーのイラストの周りに子どもたち直筆の夢を飾りました。夢には「シンデレラになりたい」、「米農家になりたい」など幅広い夢が書かれており、夢を書き来所した子どもには食農関連のノートや支所で職員が栽培したラベンダーをサプライにしてつくった匂い袋などをプレゼントしました。



家族と伊那支所を訪れ、自分の夢を見つけた小学生



収穫感謝祭であいさつする西村組合長

## ▶ 豊年満作に感謝

### JA南箕輪支所『収穫感謝祭』

JA南箕輪支所は12月12日に支所で『収穫感謝祭』を開きました。JAの西村篤組合長や役員、各組織の代表、行政など31人が出席。1年の豊年満作に感謝するとともに令和5年の平穏な天候による豊作を祈願し神事を行いました。昨年の支所管内の水稻については、一昨年に続きカメムシやいもち病の被害が多い年となりましたが、村で特別栽培する米『風の村米だより』は作付面積・集荷量ともに前年を上回りました。ほかに白ネギ、リンゴなどでは販売額が前年を上回りました。

## ▶ 組合の意思反映機能を発揮するため 総合運営委員会を開く

JAは12月13日にJA本所で総合運営委員会を開きました。組合の意思反映機能を発揮するため、支所運営委員会の代表によって運営に対する意見調整を図ることを目的に毎年12月に開いており、今年度は19人の委員が出席しました。委員会では令和5年度の事業計画についてなど全4議題について話し合われました。委員からは「円安をピンチとばかりとらえるのではなく、国産の優秀な農作物の輸出に向けて全農とともにJA上伊那の声をあげてほしい」など活発な意見交換が行われました。



意見を述べる委員の様子



みんなもできてくるかな？



まずはわらをすくって  
ひもで縛って束にしたの。



教えてくれたのは  
伊東千元先生。



たくさん  
参加できた子も



※実はあんまり  
参加できなかった  
そやっち

そうじゃない子も



もちろん先生たちも挑戦！  
編むのは先生たちも一苦労。



束が4つつくれたら  
今度は編んでいったの。



楽しかったー！  
みんな  
楽しかったかな？



リモートに  
参加した  
みんなも上手に  
できたみたいだね。



編めたら4つを組み合わせて  
飾りをつけて完成！



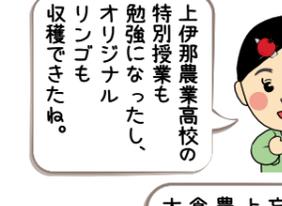
「あぐりスクール」動画記  
録は、このQRコードから  
アクセス！  
「あぐりスクール」  
動画記録は、このQR  
コードからアクセス！  
https://www.ja-kamina.ijian.or.jp/info/school/



第17期  
あぐりスクールは  
これでおしまい。  
サツマイモの  
植え付けから  
収穫、焼き芋まで  
体験できて  
楽しかったね。



完成記念にハイチーズ！  
JA上伊那 あぐりスクール 閉校式



上伊那農業高校の  
特別授業も  
勉強になったし、  
オリジナル  
リングも  
収穫できたね。



あぐりスクールで  
学んだことは  
いつまでも  
忘れられない。  
上伊那産のおいしい  
農産物をいっぱい  
食べて元気に  
大きくなろう！

# あぐりスクール 体験記

令和4年 第9回 第17期 最終回の巻



元気いっぱい  
たくさんのお話を  
学ばれました…



第17期もいよいよ最終回。  
修了証書授与式では  
1人ひとりステージにあがって  
西村校長先生から修了証書もらったよ。



担任・副担任の  
先生もいっしょに！



西村校長先生と  
記念撮影！！



さあ、  
しめ飾りづくりの  
時間だよ。  
みんな上手に  
できるかな？



合わせてしめ飾りのわらや  
おかめなどをもらったよ。  
このあとリモートで  
つくったんだね。

# 健康情報局



老人保健施設すずたけ  
理学療法士 加藤明浩

## 今月の情報は『有酸素運動について』

日増しに寒さが身にしみる季節となりました。冬場はどうしても運動不足になりがちなので、今回は、少しでも解消できるよう『有酸素運動』について紹介します。

### ◇有酸素運動とは？

有酸素運動とは、ウォーキングや水泳など、軽～中程度の負荷の運動を継続して行うことを指します。酸素を使って、筋肉を動かすエネルギーである脂肪を燃焼させることから有酸素運動といえます。

### ◇有酸素運動の効果

有酸素運動によって、基本的な体力の向上だけでなく、認知症の予防、心不全の増悪の予防などにつながると言われています。

### ◇有酸素運動する際の注意事項

有酸素運動をする際は、まずは準備体操（ストレッチなどを5～10分程度）から始めましょう。その後、体力に合った、息がはずむくらいの運動を20～30分程度実施します。運動後は、呼吸を落ち着かせながら整理体操を5～10分程度行いましょう。



- 運動の強さは、右の表「ボルグ指数」を目安にします。『13』を『息がはずむくらいの運動』とし、運動中の自覚症状が『11～13』となるように運動を実施します。
- 運動は準備体操・整理体操を含めて60分程度をめざしてください。
- 体力に合わせて、1回でできないメニューは2回に分けて実施しても良いです。
- 週3～4回、可能なら毎日行いましょう。ただし、屋外が寒い時間帯には、ヒートショックに注意し、無理をすることは避けましょう！

ボルグ指数	自覚症状
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

「13」を【息がはずむくらいの運動】とし、運動中の自覚症状が【11～13】となるように運動を実施しましょう。

**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 旧アイバル) ☎0265-81-1152
- 訪問看護ステーションすずたけ ☎0265-74-0301

医師担当表(1月10日～2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(2/4・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 (内科胃力メラ)	

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

### 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) 1/18休診	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  
休日当番医…1月15日(日)

### 両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科) 下川(整形外科) 井上(第2週)(神経内科)	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)	井上(内科)1/17・31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!

とっても元気でおてんばな仲良しきょうだい



【宮田村】  
(祐太さん、はるかさんのお子さん)  
酒井 柗也くん(5歳)  
葵叶くん(2歳)  
いち蘭ちゃん(1歳)

柗也くんは恥ずかしがり屋だけど頼りになる男の子。パパやママがお願いしたことは守ってくれるし、お風呂掃除や料理のお手伝いもするんだ段ボールや紙を使っての工作やお絵描きが好きで、最近ではクリスマスツリーを紙に書いたんだ。葵叶くんはお話が好きな元気いっぱいの子。最近ではお話を進めると少し乗れるようになったんだ☆お兄ちゃんといっしょでママのお手伝いもしているよ。いち蘭ちゃんも最近少し歩けるようになったよ。ごはんも少しだけならスプーンですくえるようになったよ♡3人ともとっても元気でおてんば♪おうちもいつもにぎやかだよ!

両親から  
ひとこと  
3人とも仲良く元気に育ってね



会オリジナルTシャツを着た熊谷さん(自宅のそば打ち小屋で)

「いいじま手打ち蕎麦の会」は、そば栽培が盛んな飯島町からそばを通して地域交流や活性化、飯島町産そばのPRを目的に「蕎麦の町いいじま」を県内外に広めるため、平成24年に町の4地区のそば打ち8人とJA、町役場で結成されました。その後会員を募集すると、40人ほどが集まり、ピーク時には130人となりました。現在は町民以外にも伊那市や駒ヶ根市、遠くは名古屋まで約90人が在籍。そのうちそばを打てる人は約30人いるそうです。

活動は毎週火曜日(第5を除く)に飯島町文化館で講習会を行い、そばを打つのは腕を磨いています。イベントの時には会で揃えた鍋やコンロを持参し、東京や奈良など「水があればどこへでも」の気持ちで出店しています。現在はコ

熊谷さんは「いいじま手打ち蕎麦の会」の発起人の1人であり、結成当初から会長を務め、自らもそばを打ちます。そば打ちを始めたのは、減反政策の影響からそばを栽培したときのこと。そば屋に行っはガラス越しに打つ様子を見るなど、ほぼ独学で学んできました。

# 今も輝いて...

飯島町 熊谷 功さん(79)



9月10日に開かれた『流しそば』の様子

ナ禍で多くのイベントは中止となつていますが、結成10周年を迎えた昨年は9月10日に与田切公園で『流しそば』を開催しました。以前、七久保小学校3・4年生を対象にしたそば打ち学習で小学生から提案があった企画で好評だったことから開催。インターネットで参加者を募り、竹のレーン8セットの間隔をあけ、申込単位で時間をずらすなど感染対策を講じて行ったところ、約180人がそばを楽しむことができました。

また、11月19日に開かれた『いいちゃん産業祭り』では茹で方の説明書とつゆがついた「生そばセット(2食入)」を70セット用意。あまりの人気ぶりに1時間ほどで完売してしまっただけでした。

熊谷さんは会長として活動を振り返り、「知名度もあがって、だんだん声をかけてくれるようになった」と話し、今後は「会員を増やして講習会で腕をあげて、コロナ禍前の活動をまたしたい」と期待しています。



やさしい野菜づくり

# 低温期の育苗に注意 しましよう

野菜は育苗に1〜2カ月程度の期間が必要になります。野菜にはそれぞれ発芽適温、生育適温がありますので、できる限り適温に近づけた環境で管理することが重要です。これから早い時期に育苗を行う野菜は寒さに気をつけなければなりません。適正温度を保てるように資材の準備をしましょう。

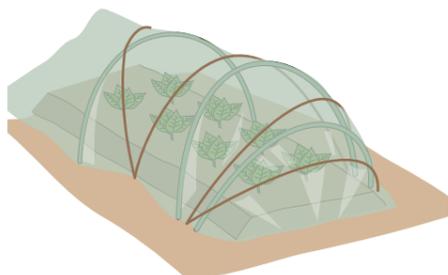
人工的に暖かい環境をつくるためには、電熱線や堆肥の発酵熱などを利用して加温する温床育苗が効果的ですが、大掛かりな設備を用意することは難しいと思います。そこで、トンネル用ビニールなどで周囲を囲うことで簡易的に保温効果を持たせることができます。このような保温方法は加温することはできないため、注意が必要です。

営農経済部  
中部営農センター  
田中孝和

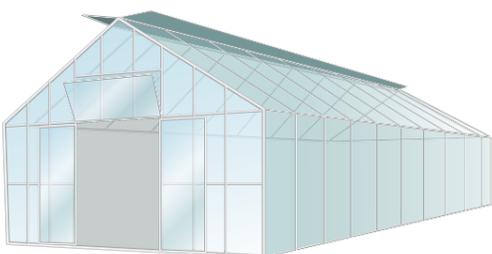


主な野菜の発芽適温と生育適温

野菜名	発芽適温	生育適温
トマト 	24 ~ 30℃	20 ~ 25℃
ナス 	25 ~ 30℃	23 ~ 28℃
キュウリ 	25 ~ 30℃	23 ~ 28℃
ピーマン 	20 ~ 30℃	20 ~ 30℃
ズッキーニ 	25 ~ 30℃	18 ~ 23℃
スイカ 	25 ~ 30℃	25 ~ 30℃
メロン 	25 ~ 30℃	25 ~ 28℃
カボチャ 	25 ~ 30℃	20 ~ 25℃
キャベツ 	15 ~ 30℃	15 ~ 25℃
ブロッコリー 	20 ~ 25℃	15 ~ 20℃
カリフラワー 	15 ~ 30℃	15 ~ 20℃



ビニールハウスを所持している場合はビニールハウスと簡易的なビニールトンネルによる二重被覆にすることでさらに効果的な保温を行うことができます。日当たりが良い昼間はトンネル内の温度が高温になりすぎてしまう恐れがあるので、トンネル内に温度計を設置して温度を確認できるようにしておきましょう。保温資材にはビニール以外にも、パオパオやラブリシート、ひだまり、まもる君などがあります。ご要望の際はぜひJA資材店をご利用ください。



寒さが厳しくなる時期ですので機械の使用や火気には十分注意して作業を行ってください。



楽しいガーデニング

# 冬の管理

**水、肥料は植物を選ばないと枯らす**

冬は肥料をあげて良い植物とあげてはいけない植物があります。シクラメン、プリムラ、ベゴニア、パンジーなどは、冬でも日光が当たり温度さえあれば、新しい芽や葉が伸びてくるので肥料を与えましょう。これに対し、花は咲いていても芽は伸びない、シンビジウムやデンドロビウム、カトレア、シャコバサボテンなどは、施肥すると根腐れするので肥料を与えないようにします。熱帯性の観葉植物や花木も、生長が止まっている時期なので同様です。水やりについても同じです。冬でも新芽が伸び、新しい葉やつぼみをつけるものは、鉢土の表面が乾いて白っぽくなったら水を与えましょう。冬の間生長を休んでいるものに対しては、乾いてもすぐに水を与えないで、2〜3日はがまんして、それから水やりをするくらいにしないと、根が傷んで枯れてきます。いずれの場合も、水は午前中に加え、与える時は、鉢底の穴から漏れるくらい与えます。



シクラメン



シンビジウム

**室温が高すぎても植物を弱らせる**

少しでも暖かいようにと、暖房のそばに鉢植えを置くのは、植物にとってはありがた迷惑です。熱気と乾燥で体の水分が奪われるからです。特に温風の吹き出しを受けるのはいけません。私たちは20度程度の温度を心地よく感じ、温風に当たっても、突然体が弱ることはまずありませんが、植物は違います。植物にとって心地よい夜間の温度は10〜15度で、それより高温の場所に置かれると、ひよる長く伸びたり、花の色が淡くなったり、さらには、つぼみが黄ばんで落ちます。特に高い室温

に弱いのは、シンビジウム、シクラメンなどです。



**水やりのほかに空気の加湿が大切**

冬の空気はドライです。湿度不足による失敗は、花弁がしなびたり、葉が急に黄ばんだり、つぼみがばらばら落ちてきたりすることです。湿度とは空気中の水分のことです。



営農経済部  
中部営農センター  
城取五十昭



ですから、鉢土に水をやるのとは別に、葉や花に霧を吹くなり、加湿器を使うなどしないと、湿度不足は解消しません。

**促成開花は、寒さとゆっくり加湿が必要**

冬を越して春に咲く球根草花や花木は、暖かさだけで咲くのではなく、冬の寒さを体験して、初めて花芽が育つ準備が完了し、早春、しだいに暖かくなる気温で花芽が大きく育って開花します。ところが、12月そろそろ暖かい室内に入れると、寒さに十分あたっておらず、また急に温度が高くなったことで、花芽は育たずに腐ってしまいます。回り道のように、なるべく長く寒さに当てたのち、しだいに加温するのが成功のコツです。秋に植えたチューリップ、ヒアシンズ、スイセンなどの鉢植え、水耕栽培の球根類などがそうです。

なお、寒さに当てるといっても限度がありますので、あらかじめ調べておかないと失敗します。以上の点に注意しながら大切な植物を守ってあげてください。

# なくてはならないJAへの道



## 上伊那きのご選荷場

J A上伊那の農産物販売高で1番大きなウエイトを占めているのは米穀ですが、2番目に多いのは『きのこ』だということをご存じでしょうか。主要品目別でも米に次ぎ販売額が大きいのがぶなしめじです。

今回はそんな上伊那の隠れた？特産品であるきのこを扱う上伊那きのご選荷場をご紹介します。



▲上伊那きのご選荷場

きのご選荷場は飯島町にあり、飯島カントリーエレベーターや現在建設中の南部カントリーエレベーターの近くにあり。取り扱う品目はぶなしめじ・えのき・なめこがメインです。

生産者のもとからトラックで運ばれたきのこのほとんどは早朝から昼ごろにかけて建物の南側に入荷されます。



▲建物南側のきのこ入荷入口

入荷したきのこは金属探知機で検査済みのものとそうでないものに分けて置かれ、検査が済んでいないものは選荷場にて金属探知機による異物混入の検査をします。



▼金属探知機を通る様子



▲左：生産者にて検査済み  
右：検査前

また目視による品質やラックピン不良などをチェックします。この2つの検査が消費者に届く前の最後の検査となるため、職員はより注意して確認しています。



その後、出荷となるものは市場ごとに分けて準備し、大型トラックで各市場へ運ばれていきます。特にGWやお盆、年末年始といった長期休暇に出荷量が多くなり、1日に約15台の大型トラックが出入りし、5〜6,000ケースを出荷しています。また在庫として抱えるものは予冷庫に入れて、きのこの保存に適した温度(5℃)で保存します。

以上が入荷から出荷までの一連の流れですが、選荷場ではJA全農長野とともに日々変動する単価や情勢、売れ行きなど、さまざまな情報から



▲在庫として予冷庫で保存



▲一番遠い広島の市場へ行くトラック

そのときの良い価格で販売できるように努めています。また、その情報を1番最初に生産者に伝えることのできる拠点であり、生産者と市場の橋渡し役としても重要な拠点となっています。

今の季節、鍋をはじめさまざまな料理に使われるきのこ。ぜひ上伊那産のおいしいきのこで健康な毎日を過ごしましょう！

JAバンク  
よらぶらぶら  
お知らせだより

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います

### 生産資材等 価格高騰対策資金

昨今のウクライナ情勢悪化等による生産資材等価格高騰の影響から農業経営のひっ迫に繋がっており、いまだ収束の目途は立っておりません。この状況をふまえ、影響を受けた農業に従事されている方を対象に農業生産にかかる資金繰りのご支援を目的とした対策資金を創設いたしましたのでご案内いたします。

#### 【お使いみち】

農業経営維持において必要となる資金(運転資金)

#### 【ご利用いただける方】

ウクライナ情勢悪化に伴う原油・農業資材等価格高騰により直接的、間接的に影響を受けた方(農業を営む個人、法人および団体)

※「資材等価格高騰にかかる貸付対象確認書」を徴求し、JAでの認定が必要となります。

#### 【お取扱期限】

令和5年3月31日(金)まで

#### 【ご融資期間】

最長10年(うち据置期間3年以内)

#### 【ご融資限度額】

①1,000万円

②(直近決算期における経費÷直近決算期の償却費)×1/2

※①または②のうち、低い金額

#### 【金利】

0.00%(JAバンク独自の利子補給制度による)

#### 【保証料】

0.50% ↓保証料全額助成

#### 【担保・保証】

原則、長野県農業信用基金協会の保証が必要です。

連帯保証人または不動産等担保が必要になる場合があります。

★JAバンク独自の助成制度、保証料全額助成により、お客さまが負担する保証料は実質0円

本資金のご相談については、お近くの金融窓口までお気軽にお問い合わせください。

※本資金は取扱限度額に達した時点で終了いたしますので、ご了承ください。

## 共済部から

# このような不安はありませんか？



### 万一のときの不安

病気や事故で万一のことがあったら、家族の生活費はどうしよう…



### 入院や手術のときの不安

病気やケガで入院や手術をすることになったら、家族に大きな負担をかけるなあ…



### 老後の準備への不安

老後の生活費がとても心配だなあ。公的年金だけでは足りないかも…



### こどもの学資金準備への不安

こどもたちの進学には結構お金がかかるから、今の貯えで大丈夫かなあ…



### 働けなくなったときの不安

身体に障害を負って働けなくなったら、その後の生活費はどうしよう…



### 介護・認知症への不安

認知症になったり、老後に寝たきりになって、介護が必要になったらどうしよう…



### 建物や家財の備えへの不安

火災や自然災害で、大切な住まいや、家財が損害を受けたらどうしよう…



### 自動車の備えへの不安

自動車事故は家族が巻き込まれることもあるから、しっかり備えていないと怖いなあ…



JAでは皆さまの不安を安心に変えていただくために、

皆さまのもとに伺い **あんしんチェック(加入内容の確認と保障点検)**を行っています！

『“あんしん”は会うことから始まります』

[22161980272]

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

～自分の住むマチのお花を知っていますか？～

南箕輪支所 組合員組織課 内田奈緒子

今年度も支所祭などイベントが思うようにできず悶々とする秋でしたが、南箕輪支所では『支所活動展』が開催されました！生活班員の力作ぞろいの作品展をはじめとして、村内の小学校のりんご体験学習の発表・展示などおかげさまで盛大に開催することができました。そんな中で、昨年はいつものにまして『菊』が揃った年でした。お花がある空間って癒されますよね～♪



さて突然ですが、みなさんご自分のマチの『お花』をご存知ですか？前述でふれた『菊』は、南箕輪村の花なんです！清楚で可憐な菊の姿は人々を和ませることから、この菊のようにさりげなく可憐でありたいとの願いをこめて制定されたそうです。

あまり気にしたことなかったなあと思い、少しだけ調べてみると、南箕輪村のおとなりの箕輪町の花は『いわやまつつじ』、伊那市の花は『さくら』でした。そういえば、どれもそれぞれの地域でよくみるお花で、自分の周りや次世代にも繋いでいきたいなあと思いました。今回は知ることで見える世界が変わることを感じたできごとでした。みなさんもご自分の市町村のお花を調べて『なにか』を発見してみてくださいね♪

4 菊の鑑賞をみんなに

13 高校受験に具体的な対策を

15 隣の豊かさも学ぼう

## 旬 クッキング

### 肉団子もち米蒸し

中川支所 組合員組織課 芦部美子



#### ◆材料 (4人分)

- もち米 ..... 1/2 カップ強
- 白ネギ ..... 10cm
- ショウガ ..... 1片
- 豚ひき肉 ..... 300g
- 塩 ..... 小さじ 1/2
- しょうゆ ..... 大さじ 1
- ① 砂糖 ..... 大さじ 1/2
- 片栗粉 ..... 大さじ 1
- 酒 ..... 大さじ 1

#### ◆作り方

- ① もち米は洗って1～2時間ぬるま湯に浸す。その後ザルにあげておく。
  - ② 白ネギをみじん切りにし、ショウガはおろし、豚ひき肉に加える。
  - ③ ②へ①を混ぜ、水大さじ1を加えてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。混ぜたら2cmくらいの団子にする。
  - ④ もち米を肉団子にころがしつける。
  - ⑤ 蒸し器にクッキングシートなどをしいて④を並べ強火で約20分蒸す。
- \* 好みで辛子しょうゆなどをつけてください。

☆ 年の瀬にもちについて残りもち米があればつくってみてください。もちを家でつく習慣も少なくなってきましたが、もち米は行事やお祝いごとには欠かせないものでした。材料の白ネギは、タマネギにかえてもOKです。



## リレーエッセイ 笑顔のごちそう

### 料理の原点はこふきいも!

南箕輪支所部会長 丸山弥生



我が家は農家なので野菜は自分でつくるのが普通で、実家でもそうでした。小さいころ、母はよくコロケや自家製ケチャップを使ったナポリタンなどをつくってくれました。嫁に来て、義母からは、ごま団子やえびす講のおやき、冬至のいとこ煮などを教えてもらいました。どれもやさしい味で今でもつくっています。

料理は好きで、新聞や雑誌の記事を参考にしているのが楽しく、時に上手にできて何回もつくったり、時に焦げてしまつて1人でしょんぼり食べたりしています。最近ではスマホで調べていろいろな料理に挑戦しています。

その原点は小学校の家庭科で初めてつくった『こふきいも』です。ジャガイモの入った鍋をゆすつてフタを開けた時、とてもワクワクしたのを覚えています。

今回はそのジャガイモを使った料理です。とても身近な野菜ですし、でんぷんに包まれているのでビタミンCが熱で壊れにくく、米やパンより低カロリー。煮ても焼いても揚げても蒸しても全部よし！だから主菜や副菜にと主婦の強い味方です。さて、今回紹介する料理名に『パイ』とついています。パイ生地は使わずジャガイモをのせて焼きます。寒い冬、アツアツを食卓に！



## シェパーズパイ



#### 【作り方】

- ① ジャガイモはさっと洗って皮をむき、軟らかくなるまでゆでる。湯を捨て、熱いうちにしっかり潰す。
- ② 潰したジャガイモに牛乳、塩小さじ1、コショウ少々を入れて煮立ててからバターを入れ混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、タマネギを炒め、しんなりしたら合いびき肉を入れ炒める。塩、コショウで味を調べて、オレガノを半量入れる。
- ④ 耐熱皿に②の半量を入れ平らに広げ、③をその上に入れ広げる。さらに②の残りを上に入れ平らに広げたら、粉チーズと残りのオレガノを振り入れ、220℃のオーブンで15分くらい焼く。

#### 材料 (2人分)

- ジャガイモ ..... 中2個
- 牛乳 ..... 150cc
- バター ..... 5g
- タマネギ(みじん切り) ..... 中1個
- 合いびき肉 ..... 150g
- オレガノ(乾燥) ..... 小さじ1
- 粉チーズ(ピザ用チーズでも可) ..... 大さじ2
- サラダ油 ..... 適量
- 塩 ..... 適量
- コショウ ..... 少々

白ネギを入れてもおいしいです。オレガノがなかったら乾燥パセリでもOK!

# ケーブルTVで放送中!! ふるらるコミュニティ 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

1月12日(木)より  
JA上伊那の動き ~12月~

1月26日(木)より  
JA上伊那女性まつり・家の光大会

	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
伊那ケーブルテレビジョン	11:00 19:00	8:30 11:00	6:40	6:40	-	-	15:00
エコシティ 駒ヶ岳	奇数週 18:30 22:30	6:30 9:30	23:20	11:20	13:20	18:20 22:20	6:30
※偶数週は木曜のみ放送	偶数週 13:20 22:30	19:30					

※辰野ほたるチャンネルは毎週金曜日7:00~24:00まで1時間ごと放送しています。  
※テレビ局の都合により、内容・時間等が変更になる場合があります。

## パソコンやスマホからもアクセス!

番組コーナーの一部がJA上伊那のホームページからも見られます!



JA上伊那ふるらるコミュニティ 検索

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



# 上伊那米だより

令和5年1月  
第289号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

米穀部会長 伊藤 則男

## 《新年の挨拶》

新春をご家族お揃いでお迎えのことと存じます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。さて、国内で消費される米は、人口減少や食生活の多様化に伴い、毎年10万tずつ減少しています。加えて、コロナ禍前までの販売状況までは回復しておりません。引き続き米価安定のため、需要に見合った適正生産に取り組むことが重要となります。これまでの売れる『かみいな米』に取り組むだけでなく、需要のある麦や大豆への作付け転換を見据え、今後も農家所得の継続確保にむけて地域が一体となって取り組んでいくことが、今求められています。

この難局を乗り越えるために、部会員の英知を結集し一丸となって取り組んでいきましょう。終わりに、部会員および皆さまのご活躍を期待するとともに、ご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

## 《令和4年産米 玄米タンパク値測定結果通知書について》

JA上伊那および米穀部会では米を有利に販売するために、米の高品質・良食味の向上に取り組んでいます。その一貫として、コシヒカリのタンパク値による価格差をつけた共同計算を実施しています。今月の訪問日にて施設利用者毎の結果通知を配布させていただきました(個袋集荷につきましてはお手元の検査簿控えにてご確認ください)。分析結果をご確認いただき、令和5年産米の栽培につきましても、高品質・良食味米の取り組みをお願いします。

### 玄米タンパク値による仕分け方法

基準タンパク値 (コシヒカリ)	基準概算金額
7.2以下	コシヒカリA
7.3以上	コシヒカリAB
	基準▲480円

測定方法・・・各施設で自主検査時にタンパク値の測定。

タンパク質・・・タンパク質含有量が高いとご飯の粘りが弱くなり、タンパク質含有量が低いと粘りが強くなります。一般的にタンパク質含有量の低いお米はおいしいと感じられます。

令和4年産の上伊那の平均は6.42(12/23現在)となっています。

評価値・・・タンパク質やアミノ酸、脂肪酸、水分等の分析結果をもとに数値化したものです。

## 《令和5年産米の生産数量目安値の提示について》

国の基本指針に掲げる令和5年産主食用米の生産量が669万t(前年比6万t減)と提示されました。長野県の生産数量目安値は、県産米の需要に伴い17万6,705t(前年比3,806t減)、上伊那へは2万6,314t(前年比543t減)で生産数量目安値が提示されました。今後、各市町村の協議会にて取組方針が決定され、生産者へ目安値が提示されます。

### 令和5年産 上伊那地域生産数量目安値

市町村名	R5年目安(t)	R4年配分(t)	増減(t)	R5年面積換算(ha)	R4年面積換算(ha)	増減(ha)
伊那市	11,249	11,481	▲232	1,722	1,756	▲34
駒ヶ根市	4,400	4,491	▲91	690	703	▲13
辰野町	1,567	1,599	▲32	252	256	▲4
箕輪町	2,147	2,191	▲44	333	339	▲6
飯島町	2,914	2,974	▲60	460	469	▲9
南箕輪村	1,425	1,455	▲30	216	220	▲4
中川村	1,305	1,332	▲27	208	212	▲4
宮田村	1,307	1,334	▲27	207	211	▲4
合計	26,314	26,857	▲543	4,088	4,166	▲78

令和5年産における国の作付け転換支援事業(補正予算)の活用による、水田活用米穀(輸出用米・加工用米・飼料米等)の取り組みと合わせて、麦・大豆の面積拡大による生産性向上と収量アップにより農家所得増大をめざします。

## 今月の特集

## 第25回JA上伊那女性まつり・家の光大会

1月26日(木)から放送!

『おうちでも楽しめる女性まつり・家の光大会』としてケーブルテレビで生中継し、3年ぶりの開催となった第25回。当日までの練習の様子もお伝えします。



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  
株式会社 グレース  
<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)

## 理事会報告 令和4年12月27日

### (決議事項)

- 長野県常例検査結果に対する改善状況報告書について
- 農水産業協同組合貯金保険機構検査結果に対する改善状況報告書について
- 令和5年度余裕金運用方針について
- 当組合における取引のリスク評価書(特定事業者作成書面)の改正について
- 出資口数の減少について

以上理事会にて決定いたしました。

## JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和4年11月

農畜産物販売高	95億5,051万円
貯金高(平残)	3,059億1,404万円
貸出高(平残)	762億4,541万円
長期共済保有高(長期保障)	9,219億3,784万円
購買品取扱高	69億7,365万円
(組織の状況)	
正組合員	14,872人
准組合員	16,359人
組合員戸数	25,521戸
出資金	81億9,188万円
固定資産(帳簿価格)	75億0,206万円
職員数(臨時職員含む)	704人

### 『組合員懇談会』と『組合員の声を聴く活動』について

今年度の「組合員懇談会」につきましては、新型コロナウイルス感染防止に配慮し、各支所を中心に会場を集約して開催する予定です。あわせて昨年同様に「組合員の声を聴く活動」も実施いたします。『組合員の声を聴く活動』資料をご確認いただき、『組合員懇談会』にご出席いただくか、資料に添付してあります意見用紙にて、ご意見をお寄せください。

『組合員懇談会』にご出席いただいた方、または『組合員の声を聴く活動』の意見用紙をご提出された方で総合ポイント制度加入の方には、総合ポイント 100 ポイントを付与いたします。

『組合員の声を聴く活動』には、ご意見・ご要望・改善策・その他をご記入の上、氏名・住所・電話番号・組合員番号もあわせてご記入ください。

#### ◆組合員懇談会

感染対策を講じて開催する予定です。開催日程および会場につきましては、各支所からの通知文章等にてご確認ください、ご参加をお願いいたします。

#### ◆組合員の声を聴く活動

昨年同様に実施いたします。  
意見用紙は 1 月 31 日 (火) までに『最寄りの支所に提出または FAX』か『JA 上伊那 HP の意見集約フォームに入力』をしてお寄せください。

### JA上伊那 確定申告相談会のお知らせ

税理士による令和 4 年分所得税の確定申告相談会を下記の日程で行います。専門家へご相談いただける機会ですので、ぜひお越しください(白色申告相談会は無料、JA 上伊那農業青色申告相談会は会員を対象としています)。

#### 営農経済部主催 【税務研修会】日程

実施予定日	時間	会場
2月3日(金)	10:00~12:00	本所3階 フラワーホール
	14:00~16:00	駒ヶ根支所アイバル3階 エトワール

#### 金融部主催 【白色申告相談会】日程

実施予定日	会場
2月16日(木)	駒ヶ根支所アイバル2階 アイリス
2月18日(土)	本所2階 りんどう
2月25日(土)	駒ヶ根支所アイバル2階 アイリス

#### 【JA 上伊那農業青色申告相談会】日程

実施予定日	時間	会場
2月14日(火)	9:30 ~ 16:30	駒ヶ根支所 南部営農センター
2月16日(木)	13:30 ~ 16:30	箕輪町 北部営農センター
2月17日(金)	9:30 ~ 16:30	飯島支所
2月20日(月)	13:30 ~ 16:30	春富支所
2月21日(火)	9:30 ~ 16:30	美篤手良支所
2月22日(水)	9:30 ~ 16:30	駒ヶ根支所 南部営農センター
2月24日(金)	13:30 ~ 16:30	伊那支所
2月28日(火)	9:30 ~ 16:30	中川支所
3月 2日(木)	13:30 ~ 16:30	春富支所
3月 7日(火)	9:30 ~ 16:30	駒ヶ根支所 南部営農センター
3月 9日(木)	13:30 ~ 16:30	飯島支所
3月10日(金)	9:30 ~ 12:30	中川支所
		本所

※JA上伊那農業青色申告会会員を対象とした研修会・相談会です。お問い合わせは各営農センター、各会場の支所組合員組織課または営農経済部営農企画課(☎0265-7218003)へお願いします。

※相談時間は 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 です。どなたでもご利用いただけます。詳細については金融部金融企画課(☎0265-72-6134)または支所金融窓口へお問い合わせください。  
※当日は混雑が予想されます。新型コロナウイルス感染リスク軽減のため、ご自宅から e-Tax (インターネットを利用した確定申告書の作成、提出) による申告をおすすめします。



【国税庁ホームページ】

#### 持ち物について マイナンバーカードと印鑑をお持ちください。

◆マイナンバーカードをお持ちでない方は本人確認のため (1) と (2) の両方をお持ちください

- (1) 番号確認書類 1つ  
通知カード、住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)
- (2) 身元確認書類 1つ  
運転免許証、パスポート、公的医療保険の被保険者証 等

※申告書等へのマイナンバーの記入は相談会場で行っていただきますので、申告書等は事前にマイナンバーを記入しないようご注意ください。また、扶養親族等のマイナンバーについては、ご自身で分かるようにご準備ください。本人確認に係る書類の添付に不足がある場合、税務署から個人宛に提出を求められる場合があります。

## 要予約 2023年 食べ放題! 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!

50分間の食べ放題になります。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。いちご狩りの不可や詳細が不明の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 1月2日(月)~ 5月31日(水)(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	
	1月	2,100円(税込)
	2月~3月	1,900円(税込)
	4月~5月10日	1,700円(税込)
	5月11日~5月31日	1,400円(税込)
	小学生未満	
	1月~3月	1,400円(税込)
	4月~5月31日	1,200円(税込)
	3歳未満	無料

ご予約・お問い合わせは  
みはらしいちご園 TEL.0265-74-7430

みはらしいちご園のいちごの種類  
●章姫 ●女峰 ●紅ほっぺ

## セカンドライフセミナー開催

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

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

日時: 令和5年2月26日(日) 9:30 ~ 12:00  
場所: JA上伊那 本所3階 フラワーホール  
定員: 100名  
参加費: 無料  
講師: 社会保険労務士 武田 重和 氏(元長野県信連)



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

セカンドライフセミナー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。

愛媛県産 (JAえひめ中央より直送)



# 宮内 いよかん

果皮はやや厚めですがむきやすく、果肉もジューシーで甘酸のバランスのよい柑橘です。

旬の美味しさを食卓へ。  
自家用としてご利用を  
お願いします。



自家用 約10kg  
3,990円 (税込)  
(3,694円 税別)

産地より直送のためサイズの指定は受けかねます。

注文締切日  
1月25日(水)  
ご家庭までお届けします

\*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。

★お届けは2月中旬を予定しております。  
(青果物につきお届けが変更になる場合があります)

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

## 協同薬品工業(株)伊那営業所 開設のお知らせ



令和4年4月から旧クマイ家庭薬事業を運営する協同薬品工業株式会社が、利用者のサービス向上のため、新たに営業所を開設しましたのでお知らせします。

■営業所情報  
協同薬品工業株式会社 伊那営業所  
〒396-0009  
伊那市日影7番地4  
TEL: 0265-96-7201 FAX: 0265-96-7202  
月～金曜日 9:00～17:00



お気軽にお問い合わせください

## ファームテラスみのわ 決算フェア

2/25 土

- カミーちゃん たまご 1パック 150円 (ご家族1パック限り 限定200パック)
- 小葱 上伊那産 1袋 98円 (数量限定)
- 上伊那産 きのごセット 1袋 500円

2/26 日

- JA上伊那こしひかり 1等米15%サービス
- 春キャベツ 1玉 100円 (限定100玉)
- 豆苗 1パック 95円 (数量限定)
- おもてなしヨーグルト 1パック 100円 (数量限定200パック)

2/25・26 両日

- サンふじ コンテナ販売 特価にて販売しております
- 柑橘類 提携先より入荷しております
- 地元産いちご 入荷中

※値段はすべて税込です。

組合員・地域のみならず 皆様へ (株)グレースはJA上伊那の協同会社です

### グレースの会員制度「虹のかけ橋」会

## デジタル会員証で もっと便利に!

お手元に新しい会員証が届いた会員の皆様  
LINEまたはメールで  
無料登録  
が可能です!

葬儀時の割引特典は  
事前加入で  
さらにお得!  
※詳しくはHPまたはパンフレットを  
ご覧ください。

会員種別	会費会員	永久会員	JAの積立式定期貯金で いつかに備える 積立会員(エンドレス型)
入会費等 加入条件	入会費 2,000円のみ (月々会費はありません)	入会費 10,000円のみ (月々会費はありません)	特典付積立式定期貯金 虹のかけ橋 毎月積立額(口座振替) 5,000円以上
会員期間	5年間	永久	契約期間中
入会受付	(株)グレース 虹のホール [伊那・駒ヶ根・辰野] (株)グレース ホームページからも入会可	(株)グレース 虹のホール [伊那・駒ヶ根・辰野] JA上伊那金融窓口	
会員特典	虹のかけ橋会員とそのご家族が、会員証を提示することで、内面の特典を利用することができます。 ※会員証の提示がない場合、及び外部サービスのご利用など、弊社他システムを全利用いたできない場合、特典が受けられない場合があります。		

ココが便利!

- 手続き簡単! 会員様専用のWEBマイページ
- 持ち忘れや紛失の心配不要! デジタル会員証
- お得なイベント・最新情報のリアルタイム配信サービス

スマホやパソコンを使えば、いつでもどこからでも登録情報の確認や変更などの手続きができます。

LINEやウェブからマイページにアクセスして会員証を提示すれば、紙の会員証を持ち歩かなくても会員特典を受けることができます。

会員限定のイベントや関連施設の最新情報、お得な情報が定期的に配信されます。

※ただし、クーポン配信可

新しい会員証をお持ちの会員の方  
マイページへの登録方法を動画でご説明

「虹のかけ橋」会 新規ご入会 随時募集中  
お得な特典内容など詳しくはWEBサイトをご覧ください!

ふれあい・語らい・地域と共に  
株式会社 グレース  
GRACE CO.,LTD  
本社:伊那市東春近車庫207 https://grace-ja.com/

病院・施設へのお迎え・  
葬儀の打合せ  
24時間 365日

●伊那市・辰野町・箕輪町・南箕輪村  
☎0265-76-1109 ☎0120-88-1409  
●駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村  
☎0265-81-1109 ☎0120-81-1509



# 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 暮らしのセンター  
☎0120-972-223 TEL.0265-76-1941

下記の日時に開催いたします

2月 9日(木) 箕輪町支所  
2月14日(火) 東部支所  
2月15日(水) 美篤手良支所

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

☎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



国産大豆  
国産米使用

# JAの仕込みみそ

令和5年  
3月末日  
まで

①～⑥の商品は、大豆・糶・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。

①桶詰替不要 20kg ②桶詰替不要 10kg ③桶詰替不要 まろやか 10kg

8,530 税込円 4,740 税込円 5,130 税込円

容器に移し替えて  
いただくタイプ



④ 桶詰替不要 10割こうじ

④ 糶づくり 20kg

8,470 税込円



⑤ 桶詰替不要 7割こうじ

⑤ 田舎づくり 20kg

8,110 税込円



⑥ 桶詰替不要 12割こうじ

⑥ まろやか 20kg

9,170 税込円

⑦～⑫の商品は、すぐお召し上がりいただけます。

⑦ 食べ頃仕込み味噌【赤】  
⑧ 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 税込円

⑨ 食べ頃仕込み味噌【赤】  
⑩ 食べ頃仕込み味噌【白】  
1ケース(1.8kg×4個入)



4,730 税込円

⑪ 食べ頃仕込み味噌  
減塩 1ケース (750g×6個入)  
塩分 20%カット



3,440 税込円

⑫ 食べ頃まろやか仕込み味噌  
1ケース (1kg×4個入)



2,790 税込円

【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。

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。

●おなじみの仕込み「まろやか」12割こうじの完成品です。  
1,500円限定

## 仕込みみそご購入感謝キャンペーン

令和5年1月～3月末日までにエコープ仕込みみそ・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5年1月～3月末日までにご購入の方

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5年1月～4月末日

抽選 令和5年5月下旬 ※商品券の発送は6月中の予定です。

お申し込みはお早めに…

お問い合わせ  
ご注文はお電話で

JA上伊那 暮らしのセンター

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

答えは「今月のる～ら～さん」のコーナーに掲載

## 頭の体操

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

ルール

- 空いているマスに、1 から 9 までの数字のどれかを入れます。
- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。



Q1

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

Q2

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

……中川村 PN 寒さが苦手なトナカイさん  
 感じます。昨年の12月は例年に比べて寒かったように  
 シビ」や「旬クッキング」もぜひ試してみてください。  
 ……伊那市 PN 毎大福さん  
 結果はともあれ「記録」よりも「記憶」に残る  
 SAMURAI BLUE・サポーターの皆さん  
 さんでした。リアルタイムで観ていた方はたく  
 さんいたのではないのでしょうか。  
 ……伊那市 PN 毎大福さん  
 結果はともあれ「記録」よりも「記憶」に残る  
 SAMURAI BLUE・サポーターの皆さん  
 さんでした。リアルタイムで観ていた方はたく  
 さんいたのではないのでしょうか。  
 ……伊那市 PN 毎大福さん  
 結果はともあれ「記録」よりも「記憶」に残る  
 SAMURAI BLUE・サポーターの皆さん  
 さんでした。リアルタイムで観ていた方はたく  
 さんいたのではないのでしょうか。

朝の夜明けが遅く、さらに寒さが増してきた  
 最近、学校へ出かける孫たちを見送りながら手  
 は冷たくないか、体は寒くないかと心配するお  
 ばあちゃんです。孫はかわいいね!  
 ……駒ヶ根市 山宮京子さん  
 おばあちゃんの心配からくるやさしさでお  
 孫さんもきっと温かいはず。山宮さんも寒  
 さには気をつけてください。  
 ……駒ヶ根市 山宮京子さん  
 おばあちゃんの心配からくるやさしさでお  
 孫さんもきっと温かいはず。山宮さんも寒  
 さには気をつけてください。

ワールドカップロシアに陥っています。「三笠  
 の1ミリ」や浅野のゴール、そして信州にゆか  
 りのある堂安の弟の堂安律、前田の活躍など、  
 見ごたえじゅうぶん。ほとんどリアルタイムで  
 観ました。ほかにもゴミ拾いをする日本人サポ  
 ーターやロッカー清掃をして帰るSAMURAI  
 BLUEが注目を浴びていましたね。  
 ……伊那市 PN 毎大福さん  
 結果はともあれ「記録」よりも「記憶」に残る  
 SAMURAI BLUE・サポーターの皆さん  
 さんでした。リアルタイムで観ていた方はたく  
 さんいたのではないのでしょうか。

「野沢菜をあげるから取りにおいな〜」と言  
 われ、少しだけたくもりが出て6kgもも  
 らってしまいました。切漬けにしましたが、なか  
 か水が上がらず。4年前に旅立った母のよう  
 にはいきません。  
 ……飯島町 宮下千代子さん  
 妻に野沢菜を漬けるので手伝ってくれと言わ  
 れ、重石を乗せるなど手伝った。「来年からは  
 お父さんの仕事だ〜」と言われた。食べ  
 るのは好きだが……  
 ……飯島町 宮下秀和さん  
 ご夫婦でそれぞれ送ってくださいました。  
 野沢菜を漬けるお2人の様子が伝わってきます。  
 おいしく漬かっていると幸いです。

急に冷え込むようになりましたね。一昨年の  
 30日、辰野では大雪で孫たちよりも自分が「ゆ  
 きあそび」に夢中になりすぎて肩を痛め整形通  
 いでした。今年は……ほどほどに!  
 ……辰野町 松澤三枝子さん  
 「おたのしみパズル」の回答にちなんだお  
 話です。今期は昨年の12月から雪が降っていま  
 すのでお孫さんは喜んでくれることでしょう。お  
 体を大切に無理のない程度に楽しめると良いで  
 すね。

12月の残り少なくなってきたころ、あらゆるお礼  
 を込めてクリスマスケーキをつくって贈る時期  
 になりました。どう飾ろうか楽しみです。  
 ……伊那市 PN ボテばあさん  
 クリスマスケーキは買うものと思っていた  
 私にはがきを読んで驚きました。手づくりケ  
 キも良いですね。  
 ……伊那市 PN ボテばあさん  
 クリスマスケーキは買うものと思っていた  
 私にはがきを読んで驚きました。手づくりケ  
 キも良いですね。



全農 北海道産小麦使用もちりパスタ  
 本体価格 189円 (参考税込価格 204円)

今月のおすすめは、全農【北海道産小麦使用もちりパスタ】をご紹介します。  
 生パスタのようなモチモチとした食感、風味豊かなロングパスタに仕上がっています。  
 北海道小麦粉のみを使用し、モチモチした食感  
 はナポリタンメニューと合います。



A・コープ伊那中央店  
 矢作美菜さん

【長野県A・コープからのお知らせ】

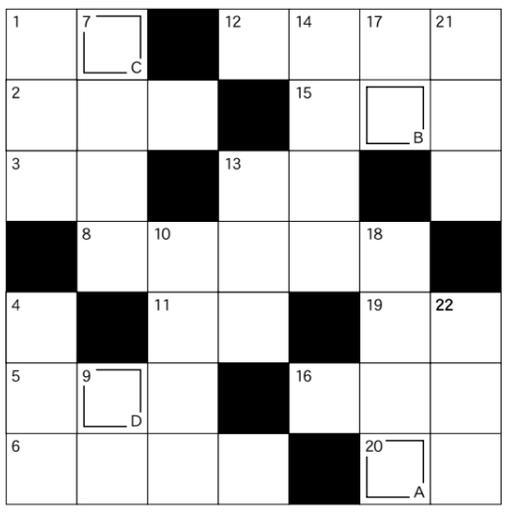
A・コープでは、ただいま恵方巻きのご予約を承り中です！予約限定品の至高の  
 海鮮巻や大人気の幸運花巻(海鮮四種)や熟成まぐろトロ鉄火巻などの厳選された  
 巻寿司を取りそろえています。事前予約をいただきますと、店頭販売価格の「1割  
 引き」となります。こだわりのA・コープオリジナル恵方巻きをどうぞご利用くださ  
 い。また各店舗におきまして令和5年2月2日(木)と3日(金)の2日間、友の会会員  
 様限定「福はうち！節分プレゼントキャンペーン」を開催いたします。お楽しみに。

A・コープ店		ファミリーマートJA各店			
●伊那中央店	●美すず店	●西箕輪店	●平出店	●小野たのめ店	●大芝高原店
●宮田店	●こまがね店	●こまがね店	●いな店	●中川店	
●七久保店		●いな電東店	●伊北インター店	●いいじま店	※一部取り扱いがない店舗があります

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?

ヨコのカギ  
 ①正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか  
 抜けない  
 ②髪の毛の渦巻き  
 ③エッフェル塔がある都市  
 ④練り物やダイコンを煮込んで作ります  
 ⑤自分より後に生まれた人はみんなこれ  
 ⑥食事の管理や指導を行います  
 ⑦昨年はナスの——がとても良かった  
 ⑧太鼓や木琴やトライアングルなどのこと  
 ⑨毛筆でしたためることも  
 ⑩大学入学共通テストは国立大学だけで  
 はなく——大学も利用しています  
 ⑪計画のこと。お得な宿泊——  
 ⑫京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引  
 きます  
 ⑬——、ニタカ、ミナスビ

タテのカギ  
 ①初詣で、受験を控える子の  
 難関——を祈願した  
 ②2つで1組の——茶わん  
 ③客のためにワインを選びま  
 す  
 ④師匠の下で学びます  
 ⑤親から子へ受け継がれます  
 ⑥——・中期・末期  
 ⑦年賀状によく書かれる2  
 文字の熟語  
 ⑧湖に張った水に穴を開けて  
 楽しむこともあります  
 ⑨登山やキャンプで使う寝袋  
 ⑩コンコンと鳴く動物  
 ⑪警察は原則として——不介  
 入です



●締め切り 1月31日(火)  
 ●当選は3月号で発表します。  
 ●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291  
 JA上伊那本所 る〜らる編集係  
 ●応募方法 ハガキに ①答え ②住所・氏名・年齢・職業・電話番号③JA上伊那の事業や本誌へのご意見  
 ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。  
 お送りいただいたものは『今月のる〜らる』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メールからどうぞ。  
 ※応募で記載された個人情報「今月のる〜らる」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!

右の二次元コード  
 から  
 ご応募できます。

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

頭の体操の答え

Q1

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

答え 14

Q2

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

答え 7



撮影者:白鳥佳瑚さん  
 撮影地:伊那市

表紙紹介「無病息災を願う」  
 ……新年を迎え、心新たに動き出す  
 1月。今年も皆さんにわかりやす  
 く情報をお伝えできるよう頑張り  
 ます。どうぞよろしく願いた  
 します。さっそくですが皆さん、  
 12月号の特集でも紹介した『肥料  
 ・飼料・資材価格高騰支援対策』  
 の申請はお済みでしょうか?1月  
 31日が提出期限となっていますの  
 で、まだ申請されていない方はお  
 忘れなく。(上條梨緒)  
 ……新年あけましておめでとござ  
 います。今年も「る〜らる」とも  
 どもJA上伊那をよろしく願  
 います。さて、今年「卯」年  
 ということで「飛躍・向上」の年  
 とされており、新しいことに挑  
 するのにも良い年と言われています。  
 私は働く中で何か新しい取り組  
 みや企画を進められればと思っ  
 ています。皆さまも何か新しいこと  
 を始めてみるのはいかがでしょうか?  
 もしかしらうまくいくかもしれ  
 ません。(征矢大士)



編集者のポツリ

38th



オートパル上伊那

ご来場記念品



# モーターショー



ボックスティッシュ [5箱] 進呈

2023 2/4 ± 5日

4会場同時開催

※北部店は4日(土)のみ開催

写真はオプション装着車 Rugged



DAIHATSU CANBUS ムーブキャンバス ストライプS G 2WD  
車両本体価格(消費税込) **1,672,000円**



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



DAIHATSU FunCross タントファンクロス ターボ 2WD  
車両本体価格(消費税込) **1,809,500円**



TOYOTA YARIS CROSS ヤリスクロス HYBRID GR SPORT 2WD  
車両本体価格(消費税込) **2,750,000円**



TOYOTA ROMY ルーミー カスタム G 2WD  
車両本体価格(消費税込) **1,924,000円**

SUZUKI SWIFT Sport スイフトスポーツ 6MT  
車両本体価格(消費税込) **2,028,400円**



HONDA CIVIC シビック EX 2WD CVT・6MT  
車両本体価格(消費税込) **3,539,800円**



※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。車種により、納車まで長期間を要するものや、受注を一時停止しているものがあります。※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。オプションパーツ代金は車両価格に含まれていません

## ご成約記念品

★食撰便ギフトメニュー等 全39品の中から1品をお選び頂けます。



### 県下 JA グループ統一キャンペーン

キャンペーン期間 1/1日(土)~3/31日(金)まで

●期間中車検実施のお客様の中から抽選で

JA特産物 **プレゼント!!**  
100名様

●期間中JAオートパルまたはJA自動車整備工場にてクルマをお買い上げのお客様の中からハガキ応募・抽選で

商品券 **2万円×20名様** 商品券 **3万円×50名様** **プレゼント!!**

※当選者の発表は通知書及び賞品の発送をもって代えさせていただきます。

JA自動車共済代理店

新車・中古車

車検・点検

一般修理

钣金・塗装

ISO 14001 認証工場



## 株式会社 オートパル上伊那

国産全メーカー車種取扱い  
ゴリたんの看板が目印です



オートパル伊那 伊那市上牧6404-1

オートパル北部 辰野町伊那富9281-1

オートパル駒ヶ根 駒ヶ根市東町9-11

オートパル南部 飯島町飯島154-3

整備 ☎0265-78-0849  
販売 ☎0265-76-0231

整備・販売 ☎0266-43-3475

整備 ☎0265-81-1110  
販売 ☎0265-81-1111

整備 ☎0265-86-2130  
販売 ☎0265-86-5734



国産新車

全メーカー取扱い



TOYOTA



NISSAN



HONDA



MAZDA



SUBARU



SUZUKI



DAIHATSU



MITSUBISHI MOTORS

