

『みんなのために あなたといっしょに』

# る RURAL らる

# 2

Vol.321  
2023 February

 JA上伊那

JA上伊那HP 

## 今月の特集

特集 1 JA上伊那生活部会

特集 2 JA上伊那青壮年部



共済部から  
あんしんのわをつなげよう  
キャンペーン

17ページをご覧ください。



風雪やんで (野村倫直さん)



金融共済担当常務  
田中 悟

## ふきのとう

立春をすぎて暦の上では春になりました。日足も伸びてきて、風がやわらかになり、そして少しずつですが春の気配が濃くなってきています。3年連続で発生し、厳寒をもたらしたラニーニャ現象も、3月以降は終息へ向かうと予想されています。

2月19日は二十四節気の雨水。暖かな雨に大地が潤い活気づくころとなります。降っていた雪がしっとりとした春の雨に変わり、凍っていた大地もゆっくりと潤い始め、忍び寄る春の気配に眠っていた植物が芽吹き始める季節。古来から雪解け水が恵みとなり大地を潤し、農作業の準備を始める目安となってきました。

春を告げる爽やかな苦味として重宝されてきたふきのとうが身近で芽を吹きだし始めます。古くから日本原産の山菜として利用され、独特な芳香と苦味が重宝され、早春の食材として我が家でもてんぷらやふき味噌、味噌汁の具として活用しています。ふきのとうは鮮度がとても重要だと言われ、摘んだばかりのものはとても清々しい香りがあり、エグミも少ない特徴がありますが、時間とともにアクが強くなり苦みやエグミが強くなるようです。新鮮なうちに使うのが何よりです。また、ふきのとうは塩分を排泄する役割や足などのむくみをとる作用があるカリウムを豊富に含んでいるほか、苦み成分が肝機能強化や新陳代謝を促進する効果があると言われます。

冬から春の体へ体調を整える山菜として、旬の味覚を味わってください。



品質を確認する古畑さん



選花後のピンクティアラ

**農家さん訪問**

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

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

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

QRコードから  
簡単アクセス!



面積拡大したハウス内で

農業に  
**夢中!!**

箕輪町ふるはた  
**古畑 雅一**  
さん(46)

**よりおうち時間を豊かに!**

## CONTENTS

February 2023 Vol.231

<b>農業に夢中!!</b> おうち時間をより豊かに! 箕輪町古畑 雅一さん	2
<b>特集</b> 編集 1 JA上伊那生活部会	4
編集 2 JA上伊那青壮年部	
<b>Topics &amp; Event</b> JAで1番早く新年の営業がスタート 農産物直売所「とれたて市場」	8
<b>我が家のげんキッズ!</b> 今も輝いて...	12
<b>ALL GREEN</b> マルチをうまく使い分けましょう ブドウ生産ポイントと短梢剪定について	14
<b>エンジョイライブ</b> 母から引きついだ生活部会	18
<b>商品紹介</b> エーコーブ こめ油	26

**花に親しむきっかけを**

近年、直売所などでも癒しのために購入する人が増えている花。古畑さんは花卉部会が管内の小学3年生を対象に行っている花育事業にも参加し、植物に触れてもらうことで命の大切さを伝えていく。また、近所にある保育園の園児たちが散歩で古畑さんのハウスを訪れたり、高齢者施設のイベントの際にアルストロメリアを提供したりするなど、花に親しむきっかけづくりも行っている。古畑さんは「小さい子どもがいる主婦の働き口としてや、出荷できない花を有効に使いながら地域に少しでも貢献していきたい」と意気込んだ。

### 上伊那ブランドを守る

意識が変わり花卉部会や青壮年部の集まりにも参加するようになった古畑さんは、先輩農家にも感化され、現在では就農した時よりも約20a面積を拡大。標高850mを生かし、自然の寒暖差を使った栽培に取り組んでいる。また、コロナ禍前には生産者の代表として、アルストロメリアの先進国であるオランダの種苗会社へ出向いて、上伊那の気候や日本人の趣向にあう品種の選定に立ち会っていた。古畑さんは「先輩たちのおかげで今の上伊那ブランドがある。生産者同士、切磋琢磨しながら上伊那が求められている品質や出荷量をクリアしていきたい」と話した。

### きっかけは笑顔

「出荷したら終わりだと思ってた」と就農当時を振り返る古畑さん。学生時代は当たり前にあった休みがなくなったことや、毎日同じ作業を繰り返すことが思っていたよりも大変で、これからはやっていたいのか悩んだ時期も長かったという。そんな古畑さんは東京で花屋をしている友達の仕事を見学し、市場のせりで見分ける上伊那のアルストロメリアが買われるところから、花束としてお客さんに届き、もらった人が笑顔になっているところまでを見た時に栽培に対する意識が変わったという。古畑さんは「自分の育てた花が行きついた先に喜んでくれる人がいる。つくったものがダイレクトにお客さんにつながるこれが農業の魅力」と笑顔を見せた。

上伊那が日本一の生産量を誇るアルストロメリアを箕輪町で育てている古畑さん。祖父の代から続く家業をいずれ継ぐことになるなら早い方がいいと考え、大学卒業後すぐに就農した。現在は両親や地元のパートさん4人といっしょにハウス6棟(44a)で、ピンクティアラやハニーソフィアなど淡い色の品種を中心に10品種を栽培。年間約50万本を出荷している。

## かみいないとこ巡り(10月)

地元上伊那の“いいとこ”を再発見しようと昨年度から開催されているイベントで、今年度は駒ヶ根高原の秋を探しに出かけました。ガイドさんの案内で、光前寺の庭園や駒ヶ根高原を散策し、こんな場所もあったんだ！と新しい発見と仲間との交流を楽しみました。



## 第25回女性まつり・家の光大会開催(12月)

年に1度、生活部会員が一堂に会して活動発表をする場である『女性まつり・家の光大会』。令和2年度、3年度と延期をしていましたが、「なんと少しでも開催しよう」と部会長はじめ本部役員が決心し、3年ぶりとなる『第25回女性まつり・家の光大会』を開催しました。大会では、本部役員による『家の光』朗読や、開催延期となっていた令和2年度、3年度の役員とともに練習をした手話ダンスを披露。家の光全国大会への出場が決定している箕輪町の井澤美由紀さんが、地道な活動の取り組みから地域のみならずつながることの大切さと生活部会の活動のヒントになる発表をしました。感染症対策のため、無観客での開催でしたが、女性まつり史上初めて、ケーブルテレビ各社の協力のもと生放送を実現し、おうちで家族といっしょに楽しむことができたことと好評でした。



## フードドライブの取り組み

JA上伊那生活部会では、令和元年度からフードドライブに取り組んでいます。

1年を通して生活部会員に呼び掛け、社会福祉協議会など関係団体を通じ食料を必要としているご家庭に届けています。今年度はお米約1,600kg、食品約1,500個をお届けしました。



集い・学び・楽しむことを目的に活動している生活部会が、突然の新型コロナウイルス感染症拡大に翻弄されながらも、力をあわせて仲間とのつながりを大切に工夫しながら活動してきました。

できないことを嘆くより、できることをみんなで考えて、これからも生活部会パワーを発揮し、仲間と地域がハッピーになるような取り組みをこれからも続けていきます！

# JA上伊那生活部会



JA上伊那生活部会では、「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♣~」の活動テーマのもと、さまざまな活動に取り組んできました。リモートを駆使してみたり、一歩踏み出しているいろんなことにチャレンジしてみたりと、今までどおりにいかないコロナ禍だからこそできたこともたくさんあります。そんなJA上伊那生活部会の1年を振り返ります。

## 第1回本部役員会 新旧役員引継ぎ会(3月・4月)

令和4年度、本部役員初めての顔合わせと、令和3年度から令和4年度の役員への引継ぎ会が行われました。旧役員はホッとひといき、新役員はドキドキの新年度が始まりました。



## 班別懇談会(5月下旬~7月中旬)

今年度の班別懇談会は、SDGsの取り組みの1つとして『エシカル消費』について学習しました。食品の買い物では消費期限の近いものや割引商品から購入したり、地産地消や国産国産もエシカル消費につながることを学びました。計410班、約1,500人が出席しました。



## 家の光クッキングフェスタ開催(9月)

テレビなどで活躍されている料理研究家のきじまりゅうた先生を招いて、本所をメイン会場に、上伊那4会場をリモートでつなぐ新しい形の家の光クッキングフェスタを開催。上伊那の食材を利用したJA上伊那のために考案していただいたオリジナルレシピを実演しながら調理し、先生の楽しいトークと本部役員との掛け合いなどで盛り上がりしました。



# 12 支部の活動

## 箕輪町支部

北原洋亮 支部長 盟友 24名

箕輪町支部は酪農・畜産を中心に果樹や花卉農家などが活動しています。令和4年度は3年ぶりに『盆花市』を開催。安価で豪華な『青壮年部の盆花』を楽しみにしている人が開店前から訪れ大盛況でした。また支所のイベント『大収穫祭』にも参加し焼き芋と長芋を販売しました。今後も地域の農業を担って盟友と翼翼に盛り上げていきます。



## 富県支部

埋橋貴文 支部長 盟友 28名

富県支部では『チャイルドファーム21』運動の米づくりを通じて、農業の大切さと食べる喜びを学んでもらいたいと、小学校の児童や保育園の園児と翼翼にもち米を育て収穫してきました。今年度は、富県保育園でもち米をつくる作業を見学し、餅を園児がついて食べることで地域の食育にひと肌脱ぐことができました。



## 西箕輪支部

岡 和郎 支部長 盟友 28名

西箕輪支部は西箕輪小学校のお米学習、西箕輪南部保育園のヒマワリ迷路、サツマイモ・野菜づくりに参加児童延べ120名で取り組んでいます。その中でも、『ヒマワリ迷路』は毎年播種数を増やして地域の観光スポットとして皆さんにもとても喜ばれています。この活動を通じて地域貢献、農業振興、食の重要性を伝えて西箕輪地域の農業を盛り上げています。



## 飯島支部

紫芝涼真 支部長 盟友 24名

飯島支部は飯島町と駒ヶ根市の数名の盟友で構成され、『チャイルドファーム21』運動を中心に活動しています。飯島保育園の園児とともにサツマイモづくりを行っています。農業の楽しさを少しでも体験できるように取り組みをしています。



## 東春近支部

川口 陽 支部長 盟友 18名

東春近支部では、『チャイルドファーム21』運動を通じて、農業の大切さと地産地消、食べる喜びを楽しみながら学んでいます。小学校の児童が育てる米の田植えや稲刈りを手伝い、保育園児がトマトやサツマイモなどを育てる手伝いをしてきました。食育・花育を通じて地域の農業を知り体験してもらう取り組みを継続したいと思います。



## 伊那支部

田畑克己 支部長 盟友 29名

伊那支部では伊那東小学校2年生と『大豆100粒運動』に取り組んでいます。児童が土に触れて喜び姿を見ながら、盟友も負けないように元氣いっぱい作業をしています。この活動で子どもたちの未来のためにこれからも食育活動を行い、さらに盟友間の連携を取りながら伊那の農業振興にも取り組んでいます。



## 宮田支部

小島太一 支部長 盟友 33名

壮年連盟(青壮年部)と生活部会が合同で盆花市を行っています。コロナ禍でドライブスルー形式になって3年。感染予防を徹底し、特設売り場にはアスターやユリ、オミナエシなどをセットにした花束を用意しました。今年度もたくさんの方が来店しにぎわいました。



## 西春近支部

北原幸夫 支部長 盟友 30名

西春近支部では、『チャイルドファーム21』運動・支所祭などの祭りへ積極的に参加することで、地域社会への貢献・農業振興・食農教育を通じて地域の農業と食の重要性をPRしてきました。コロナ禍で地区内のイベントもなくなり、支部活動の場も少なくなりましたが、西春近北保育園の園児と翼翼にもち米をつくり、地域の農業と食の重要性を知ってもらう体験を続けています。



## 手良支部

蟹澤亜紀 支部長 盟友 18名

手良支部では、『チャイルドファーム21』運動でお米づくりを通じ、農業の大切さや自然の恵みを実感して食と農について学んでもらいたいと思っています。食農教育推進を目的に手良小学校5年生の『お米学習教室』に協力しています。



## 東部支部

伊藤俊成 支部長 盟友 25名

東部支部は、畜産・花卉・水稲など後継者が中心となって若いメンバーで活動しています。『チャイルドファーム21』運動は、保育園や小学校と連携した米や野菜づくりなど食農体験を毎年の恒例行事として行っています。コロナ禍で思うように活動できませんでしたが、今後も精一杯継続していきたいと思っています。



## 辰野支部

小澤洋俊 支部長 盟友 31名

辰野支部はリンゴを試験圃場として約10aで盟友の専門家の指導を受けながらみんなで作業しています。また、辰野町最大のイベント『信州辰野ほたる祭り(コロナで自粛中)』への出店や、支所独自企画の軽トラ市へも出店しています。ほかにも『チャイルドファーム21』運動として保育園児にリンゴの収穫体験をしてもらう取り組みをしています。



## 美簗支部

木下 仁 支部長 盟友 28名

美簗支部では美簗手良支所、小学校、公民館、育成会の皆さんで開催している『親子青空教室』の8月と9月に行われるジュース用トマトの収穫と稲刈りを『チャイルドファーム21』運動として食農教育に取り組んでいます。



# J A 上伊那青壮年部



竹馬 慶宣 部長 栽培品目 新鉄砲百合

7年間農業をやってきて農業の過酷さや抱えている問題が目に見えて理解できました。この過酷さや課題は決して個で解決はできません。そのためにも課題に対して農家全員で取り組めるようになることが必要だと考えています。また、コロナ禍は高度経済成長期のように時代の転機ととらえ方向性を統一できるチャンスだと考えています。私たちJA上伊那青壮年部は『チャイルドファーム21』運動を継続的に取り組んできました。その土台をさらに展開して長野県全体に、そして全国に広げていきたいとも考えております。令和4年度はその1歩として良い取り組みを残し、課題の改善にいたらなかった取り組みは一度忘れてもらうことで、まずは前を向いて前進してもらうことができました。令和5年度は『チャイルドファーム21』運動を体験した子がいざ就農するとき農家になれない状況をつくらないため、将来、青壮年部が支援できるようなシステム構築の第1歩目の年として取り組んでいきたいと考えています。



笠松 崇志 副部長 栽培品目 イチゴ

私が青壮年部に入ったのはコロナ禍になってからということで、活動も思うようにできず、寂しい状況が続いています。しかし、ほかのJAの青壮年部ではコロナ禍でもできることに取り組み活気のある活動をしているところもあります。Withコロナが進む中、令和5年度はJA上伊那青壮年部も活気ある活動ができるようにしていきたいと考えています。



木下 仁 副部長 栽培品目 キュウリ

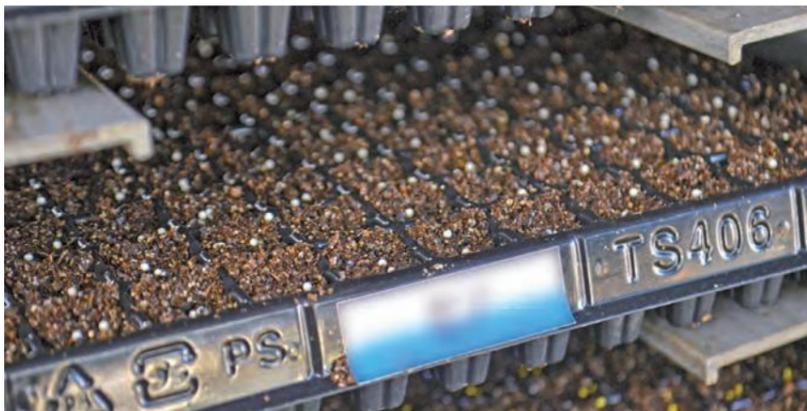
私もコロナ禍に入ってからの青壮年部活動でしたので、地域の園児や児童との交流の機会が減ってとても残念に思っています。令和5年度は同じ青壮年部の盟友といろいろと勉強するとともに、コロナ禍前のような活動ができれば良いと考えています。

## ▶ トルコギキョウの播種作業がスタート (農)いなアグリバレー

伊那市東春近の農事組合法人いなアグリバレーでトルコギキョウの播種作業が1月10日に始まりました。(農)いなアグリバレーではJA上伊那管内全量の苗や他産地へ供給する苗の育苗を行っており、今年は5月中旬までに約80品種、370万本分の播種を行う予定です。播種作業初日のこの日は(農)いなアグリバレーの組合員で管内の生産者やJAの担当職員約20人が作業にあたり、400枚のセルトレイに土詰めや播種、灌水作業を行いました。播種後のセルトレイは25度に設定された温室ハウスへ並べられ、約2ヵ月かけて育苗されます。1センチほどまで育った苗は3月中旬から8月上旬までに管内約90戸の生産者や他産地へと供給されていきます。



専用の播種機でセルトレイへ種をまく組合員



種がまかれたセルトレイ



播種や播種後の管理について確認する様子

## ▶ 播種時期を迎え管理方法などを確認 白ネギ播種・育苗管理講習会が開かれる

JA野菜部会白ネギ専門部は1月11日、南箕輪村のJA野菜選荷場で白ネギ播種・育苗管理講習会を開きました。自らで播種・育苗を行う生産者やJA職員など40人が出席。白ネギの播種時期を迎え、令和5年度の播種の手順や播種後の管理について確認したほか、試験栽培を行っている新品種についても情報を共有しました。専門部の山口雅輝専門部長は「育苗はコスト削減の1つ。しっかり勉強して良質な苗づくりから所得向上に取り組んでいこう」と呼びかけました。

## ▶ 小正月の伝統文化を継承 まゆ玉で来所者を楽しませる

JA生活部会員でつくる伊南地区助け合いの会は1月11日、まゆ玉をつくりJA中川支所に展示しました。助け合いの会では地域の養蚕の歴史と伝統文化の継承を目的に毎年まゆ玉づくりを行っています。まゆ玉は養蚕が盛んだった上伊那地域で蚕の成長を願って行われてきた小正月の行事です。この日は、中川地区のメンバー5人と支所の職員が参加。助け合いの会のメンバーは「昔は各家庭でつくっていたが今ではあまりつくらなくなった。子どもを思い出しながら楽しく上手につくれた」と話しました。



まゆ玉を飾る助け合いの会のメンバー



この日を楽しみにイチゴを買い求める来店者

## ▶ JAで1番早く新年の営業がスタート 農産物直売所『とれたて市場』

伊那市西箕輪のはびろ農業公園『みはらしファーム』内でJAが運営する農産物直売所『とれたて市場』が1月2日にJAで最も早く営業を開始しました。この日は、『みはらしいちご園』の採れたてのイチゴが並ぶとあって、来店者は一目散に売り場へと進み、イチゴを手に取りました。また、『羽広農産物直売所利用組合』の組合員が生産したゴボウやニンジン、農産物加工品を詰め合わせた福袋も販売。福袋が目当ての来店者も多く、午前中に完売してしまうほど人気でした。

## ▶ 前年を振り返り新年の決意新たに 選花場新年祈願祭

JAは1月4日に伊那市の美篤花卉選花場と駒ヶ根市の駒ヶ根花卉選花場で新年祈願祭を行いました。このうち、美篤花卉選花場にはJAの西村篤組合長や役職員、JA花卉部会から酒井弘道部会長や各専門部長など約20人が出席。販売高目標達成や豊作、作業の安全無事を祈願する神事とだるまの目入れを行いました。令和4年産の花卉は、農業生産コストの上昇の影響を受けたものの、出荷量の増加や販売単価の上昇により、数量・金額ともに前年を上回りました。



神棚に手を合わせる出席者



清流豚1頭分を受け取る水上投手

## ▶ 地元産を食べて活躍を 水上由伸投手に豚肉1頭分贈呈

宮田村で養豚を営んでいるウエムラファームは1月4日、宮田村公民館で埼玉西武ライオンズの水上由伸投手(宮田村出身)に約110キロの『清流豚』をプレゼントしました。同日、後援会による水上投手の報告会も開かれ最優秀新人(新人王)など、2022シーズンの活躍を祝いました。その後行われた贈呈式で、JA営農経済部畜産課の木寄章夫課長が贈呈。水上選手は「豚1頭をもらったのは初めて。チームの優勝と2年連続でタイトルをとれるようにがんばりたい」と意気込みました。

## ▶ だるまの目入れで豊作を願う あじ〜なで新年の顔合わせ

JAとJA直売部会ファーマーズあじ〜な協会は1月5日、営業開始に合わせて新年の顔合わせを行いました。協力会員やJA役員ら約50人が店舗前に集まり、商売繁盛や農産物の豊作を祈願してだるまに目を入れました。この日は先着100人へ紅白餅のプレゼントや、伊那華のシリーズなど加工品が入った福袋を10袋限定で販売しました。協力会の出羽澤平治会長は「安全においしく食べてもらえる農産物を生産する中で地元の人々と交流ができたらうれしい」と話しました。



期待を込めて目入れを行う出羽澤会長

## ▶ 昨年の栽培を振り返り今年の栽培に生かす JA上伊那ぶどう栽培推進大会が開かれる

JA果樹部会ぶどう専門部は1月23日にJA本所でJA上伊那ぶどう栽培推進大会を開きました。部会員やJA役職員など45人が出席。昨年の栽培を振り返って課題を整理するとともに、情報を前向きに捉え今後の栽培管理に生かしていくことで、品質向上や生産拡大、意欲向上につなげています。大会ではJA職員が昨年ナガノパープルや幼木のシャインマスカットに発生した裂果被害のほか、シャインマスカットを中心に発生した日焼け・縮果症の原因や対策などを説明しました。



栽培課題や今後の対応について説明を聞く出席者

## ▶ 組合員との対話運動の強化へ 組合員懇談会が開かれる

JAは1月18日から31日にかけて12支所単位で組合員懇談会を開きました。懇談会では地元理事や監事、JA職員が出席して令和4年度事業進捗状況や令和5年度事業計画などを説明しました。

懇談会は『組合員との対話運動』を行い、より多くの組合員の声を事業運営や支所を拠点とした活動に反映させることを目的としています。また『組合員の声を聴く活動』は昨年度同様に、意見記入用紙を1月の訪問日で配布して実施。懇談会出席と、JAのホームページや各支所への提出で組合員の声を集めました。

1月23日、伊那支所で行われた懇談会では参加した組合員から次世代に向けSNSを使った情報発信などを取り入れてほしいなどの要望が出され、組合員の声を直接聴くことができる貴重な機会となりました。懇談会や意見記入用紙で寄せられた意見や要望への回答は、3月号の広報誌『る〜らる』やホームページに掲載します。



職員の説明を聞く組合員

## ▶ 消費者から求められる上伊那農業へ 農業振興大会が開かれる

JAは1月24日にJA本所で令和5年JA上伊那農業振興大会を開き、JA役職員や生産部会の代表者ら65人が出席しました。令和5年の大会テーマは「消費者から求められる上伊那農業」。講演ではJA全農長野で長年、生産振興や販売を担当していた沖村俊彦さんが『消費地から見た上伊那農業と活力ある農業振興』と題し講演しました。最後には各部会の代表者や西村篤組合長が豊作を祈願するだるまの目入れを行い手締めで大会を締めくくりました。



講演する沖村さん



リンゴの木を剪定する会員

## ▶ 農地の維持に貢献 請負剪定作業で今年も良い実を

飯島町七久保地区や町内の果樹農家11人でつくる七久保果樹研究会は、高齢化や兼業化で作業が難しくなった果樹園の請負剪定を行いました。1月12日には研究会の会員9人が依頼を受けたリンゴとナシの果樹園に分かれて手際よく作業を進めました。請負剪定は農地の維持を目的に、会員の技術を磨く場にもなっています。研究会の久保田宏明会長は「慣れていないと思い切って剪定するのは難しい。園主の希望を聞きながら良い実がなるように剪定をしたい」と話しました。

## ▶ 栽培技術のさらなる向上へ りんご栽培推進大会が開かれる

JA果樹部会りんご専門部は1月16日、JA本所でりんご栽培推進大会を開きました。生産者や関係職員ら90人が出席し、今年度の販売実績や反省点などを確認したほか、高密度わい化栽培について学びを深めました。

今年度は凍霜害や天候の影響が少なく品質は良好。販売高も目標を大きく上回る約7億3,000万円(1月10日現在)となったことを報告しました。来年度に向けては近年増えている日焼け果や害虫のキンモンホソガの対策などを確認。生産資材コスト高騰など厳しい状況が続く見込みですが、県内トップクラスの生産技術や向上心をさらに高めていこうと呼びかけました。

その後、上伊那で普及を進める高密度わい化栽培の海外と日本の違いを学びました。また伊那市で新植・改植をした様子や定植距離による樹体と果実品質の調査結果の発表がありました。

小川忠義専門部長は「反省点だけでなく、良かった点の要因もしっかり突き止めて来年度の栽培に生かしたい」と意気込みました。



より良い生産を呼びかける小川専門部長

## ▶ 商売繁盛や豊作を祈願 ファームテラスみのわ生産者大会

JAは1月17日に箕輪町にある農産物直売所『ファームテラスみのわ』でファームテラスみのわ生産者大会を開きました。JAの西村篤組合長や役職員、箕輪町、直売所に出荷する生産者からなるファームテラスみのわ協会の会員など約40人が出席。商売繁盛や農畜産物の豊作を祈願し、だるまに目を入れました。今年度は売上年間目標をすでに達成しており、生産者直売の売り上げも前年度の約1.4倍となっています。また、来客数も前年度を上回っています。



だるまに目を入れる西村組合長

# 健康情報局



今月の情報は  
『コグニサイズ』  
について

みすず診療所  
理学療法士 原 裕登

皆さんは、『コグニサイズ』という体操をご存じでしょうか？この体操は、認知症予防を目的に国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動プログラムのことです。

英語の cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせた造語であり cognicise といいます。名前の通り、認知課題と運動を組み合わせた体操であり認知症予防を目的とされています。

## コグニサイズの報告されている効果とは？

体と脳を同時に働かせることで、脳内学習機能をつかさどる海馬の萎縮を抑制する効果が期待できると言われています。つまり、脳内の記憶力の維持を促すことが期待できます。実際に、コグニサイズについての研究結果があります。軽度認知障害 (MCI) と判定された高齢者のうち、コグニサイズをしたグループと実施していない高齢グループとでは、前者のほうが記憶力テストの成績がよく、脳の萎縮の進行が抑制されたとの報告があります。また実施者の中には「集中力が持続するようになった」、「物忘れが改善したとを感じる」との意見も聞かれたようです。

## コグニサイズのやり方 (具体例)

### 【1人で行う場合】

- ・足踏みを行いながら数字を100まで数える。
- ・3の倍数は声を出さずに拍手をする。

### 【数人で行う場合・1グループ5人】

- ・1人ずつ順番に「1」「2」「3」「4」「5」と声を出し数えていく。
- ・その際、声を出しながら、ステップ動作、段差昇降などの運動を同時に行う。
- ・この時に4の倍数の時は数字を声に出さず、その代わりに拍手する。

### 【2人以上で行えるもの】

- ・足踏み、段差昇降などの運動を行いつつ、しりとりを行う。
- ・自分の発した単語だけでなく、前の人が発した単語もくっつけて言う。

このように、頭を使いながら体を動かす運動がコグニサイズであり、ご自身で運動をアレンジすることも可能です。また運動は中等度以上の負荷量で行うとより効果的であり、『ややきつい』と感じる程度に体を動かしながら行うのも良いかと思えます。皆さんも試していただき、認知症予防を試してみても良いかもしれません。



**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(2月10日~3月9日) ※担当医師、診療日時は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

**みすず診療所 ☎0265-71-5556**

	月	火	水	木	金	土
午前	麻沼(内科)	井上(内科)	麻沼(内科)	藤岡(整形外科)	麻沼(内科)	矢澤(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)2/15休診 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)	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) 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(第1・3週)(内科) 伊澤(第2・4・5週)(内科)	矢澤(第4週)(内科) 塩澤(第1・2・3・5週)(内科)	伊澤(内科)	岩脇(内科)	

受付・診療時間…午前 8:30~12:00 午後 2:30~5:00  
休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第2・4・5土曜日

# 我が家の げんキッズ!

## 人を気づかえる仲良し兄弟



【箕輪町】  
(政男さん、美咲さんのお子さん)  
唐澤 昊誠くん(4歳)  
知颯くん(2歳)

昊誠くんは優しく明るく、おっとりとした男の子。いつも笑顔だよ☆いろいろ組み立てるのが好きで、最近はお父さんに教えてもらいながらちょっとパーツの多いロボットも自分で組み立てられるようになったんだ！知颯くんは活発でよく食べる男の子。怖がらずにいろんなことに挑戦していて、最近には音に乗って歌ったり、踊ったりできるようになったんだ♪2人とも人を気づかえる性格で、保育園の友だちやお父さん、お母さんのことをいつも気にかけてくれているんだ。

両親から  
ひとこと  
2人仲良く元気に育ってね。

# 今も輝いて…

地元の民謡『伊那節』継承のために  
伊那市西箕輪 小松みどりさん(79)



伊那節保存会のはっぴを着て笑顔の小松さん

小松みどりさんは50aの畑でリンゴを栽培する農家です。てまひまかけてリンゴを栽培するかたわら、伊那節振興協会のグループの1つ『伊那節保存会』に所属し、地元の伝統的な民謡を後世に歌い繋いでいくため、同じ志のメンバーとともに活動しています。

夫を35年前に亡くし気持ちが沈んでいた小松さんは、親せきからの誘いで子どもたちのころから好きだった演歌を始めました。その後は詩吟、民謡とさまざまな歌を歌ってきました。『伊那節保存会』に入会したのは5年前で、これまで支所祭や伊那祭り、毎年4月に伊那公園の伊那節の碑の前で開く伊那節祭りなど数々の場所で伊那節保存会や伊那節振興協会として活動してきました。また、小松さんは2年に1度のペースで開催される伊那節コンクールでも優勝経験があり、以降のコンクールでは手本としてトップバッターで歌を披露するほか、囃子などとしても熱心に参加しています。一時は新型コロナウイルス感染症の影響により、発表・練習の機会の多くを



民謡を歌う小松さん

奪われてしまいました。が、感染対策がしっかりされた練習場へ月に1回足を運び、仲間といっしょに歌の練習を重ねています。また、伊那節振興協会としても隔月に1回伊那節を練習しています。リンゴ栽培をしながらの活動ということもあり、葉摘みや摘花など忙しい時期にはパートを雇いながら作業していますが、大好きな『歌』に触れることを活発に栽培を続けています。そんな様子に家族も草刈りや収穫を手伝ってくれます。小松さんは「みんなに支えられて栽培も歌も両立できている。とても助かっています」と話します。

演歌や民謡など、時代の流れとともに衰退しているように感じる現代。「郷土の代表的な民謡をいろいろなところで披露して少しでも興味をわいたらぜひいっしょに活動してもらいたい。いつでも大歓迎です」と呼びかける小松さんです。



# マルチをうまく 使い分けましょう

営農経済部  
北部営農センター  
清水 博人



年が明けたと思えば早くも2月となり、いよいよ圃場の準備や種まき、定植が始まります。今回は春の農作業に向け、マルチについて紹介します。

## マルチフィルム使用のすすめ

今回は、マルチ（ポリマルチフィルム）を紹介します。マルチとは、もともと畑にワラや刈った草を敷くことをマルチング（敷き草）と呼ばれたことからついた名前です。

現在では、一般的には黒色のポリフィルムで土壌表面を覆い、任意の間隔で穴を開けて（穴あきのマルチもある）種蒔きや、苗を植え付けます。

## マルチの効果

### ①泥はね防止（汚れ・病気の防止）

マルチで覆うことで降雨による泥はねを防止し、土壌病害、作物の汚れを防ぎます。

### ②アブラムシの防除効果

アブラムシは多くのウイルス病を媒介します。キラキラした光を嫌うので、光を反射するフィルムを使用すると防除効果がある程度期待できます。

ます。

### ③肥料や養分の流出防止

土に直接雨が当たらないので、雨で土壌の養分（施肥した肥料）が流れ出すことを軽減し、吸収率を高めます。

## 色の特色

### ①黒マルチ

気温上昇効果が高く光が直接当たらないため、雑草の抑制効果があります。



### ②白マルチ

太陽光をある程度反射するので、夏場など地温上昇を抑えたい場合に使用します（除草効果は劣る）。



### ③シルバーマルチ

光を多く反射しアブラムシの防虫効果でウイルス病の防除効果がある程度期待できます。



## マルチフィルム使用のコツ

1. マルチを張る前に耕起作業を丁寧に行ってください。
  2. うね面を平らにして土壌表面とフィルムがよく密着するように整地します。
  3. 風に飛ばされやすいところでは、床幅を少し狭くしてマルチを土の中に深めに入れて、風に飛ばされないようにします。
  4. マルチがシワにならない様に土寄せを行い、風に飛ばされないようにマルチの上に適量の土を置いてください。
  5. 春先は低温で地温が上がるには時間がかかるので、マルチを張って一週間あけてから野菜の種まきや定植を行ってください。
- ※土壌水分の少ない時にマルチを張ると、発芽や定植後の活着が遅れたり、その後の生育が不揃いになる場合もあるので、土壌が乾いている場合は、降雨後の土壌水分が適正な時にマルチを張るようにしてください。



# ブドウ生産ポイントと 短梢剪定について

営農経済部  
南部営農センター  
笠井 拓真



種なし皮ごとブドウの需要は、年々強くなり上伊那でも多くの生産者がブドウを栽培するようになりました。管内の直売所を見ると人気のシャインマスカットやナガノパールを中心に数多くのブドウが並んでおり、年々その量も増えてきています。上伊那のブドウをよりおいしく食べていただくために、房づくりや着果量は基準に沿って行い良品生産をめざしていきましょう！



黒とう病：シャインマスカットなどが弱い病気

中梢仕立てや長梢仕立ては剪定内容が異なります。

### ①剪定の時期

寒さや乾燥による枯れ込みを防ぐために、厳寒期を過ぎてから行ってください。

### ②結果母枝の剪定

芽座（新梢発生基部）から昨年伸びた新梢の第1芽を残して、第2芽目を剪定する1芽剪定を基本とします。切る位置は、剪定する芽の直上で切ってください（犠牲芽剪定）。切り口の枯れ込みを防ぐために、剪定後はすぐに切り口へ塗布剤（トップジンMペースト）を塗ってください。

## 1. 高品質安定生産ポイント

### ①樹幹面積

家の空いた狭いスペースでブドウをつくっていませんか？品種にもよりますが、ブドウの樹1本で約100㎡は最低でも必要と言われています。裂果（粒が割れてしまう）や着色不良（黒色や赤色にきれいにならない）など品質面に大きな影響が出てしまいます。

### ②房や粒のつけすぎ

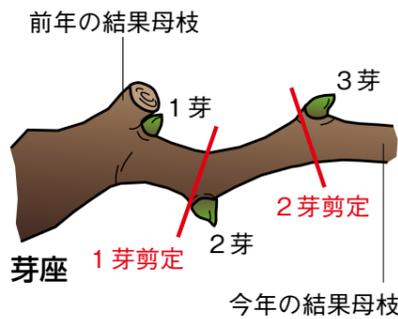
房が大きすぎたり、粒がたくさんついていたりしませんか？ブドウは摘粒作業や摘房作業などで着



### ③消毒

こまめに消毒はしていますか？無防除での栽培は難しく、特に今主流のシャインマスカットは春先から防除を行わないと病気にかかってしまいます。また、袋かけをしてその前の防除をしつかり行わないと袋の中で病気が広がる原因になります。

## 短梢の剪定



今回は現在主流となっている短梢剪定について説明します（注意点は…）



# なくてはならないJAへの

# 道

## みはらしファーム（とれたて市場・みはらしいちご園）

今回は伊那市西箕輪のはびる農業公園「みはらしファーム」内にある農産物直売所「とれたて市場」の大きなイベントの1つ「2023みはらしファームチューリップ祭り」の紹介と、今年のみはらしいちご園の状況をご紹介します。

### 〇2023みはらしファームチューリップ祭り

毎年3月に開催され、色とりどりのチューリップが手に入ると好評のチューリップ祭りが今年も3月4日（土）・5日（日）に開催されます。地元農家が丹精込めて栽培したチューリップ30品種、3,000鉢が並びます（無くなり次第終了）。

価格はどのチューリップでも1鉢税込1,000円（5



定番の「クリスマスドリーム(右)」と「アンジェリケ(左)」



初登場となる「ピンクマジック(右)」と「ニューサンタ(左)」



昨年の様子

チューリップ以外の花も販売予定です。感染対策をしっかりしてお待ちしておりますのでぜひ足を運んでみてください。

号鉢8球植えで開花直前、直後の花なのでご自宅でも長く楽しめます。また、2鉢以上お買い上げの方には粗品を進呈します（両日300組まで）。

〇みはらしいちご園  
今年も営業をスタートしたみはらしいちご園。はびるいちご生産組合の笠松崇志副組合長にお話を伺いました。



笠松副組合長



な体制をとっておりますので、ぜひ予約をしてお越しいただければと思います。皆さまのお越しをお待ちしております。

### イチゴ狩り(要予約)

みはらしいちご園...  
☎0265-7417430



みはらしいちご園のイチゴはとれたて市場でも購入可能です。

- Q 今年のイチゴ狩りの様子はいかがですか？
- A 団体（バス）での予約はまだですが、一般の方についてはだいぶ増えてきました。
- Q イチゴ狩りがスタートした1月2日には満員だったとお聞きしましたが。
- A おかげさまで翌週の3連休にもたくさんお越しいただき、お断りをしなければいけないほどでした。
- Q 今年のイチゴのできはいかがですか？
- A おおむね順調に生育しています。2〜3月でどんどん量も増えていきますので皆さまの期待にしっかりと応えられると思います。
- Q 最後に一言お願いします。
- A 感染対策を行い、安心してイチゴ狩りができるよう

新生活JAバンクで始めるぞうキャンペーン開催中

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います

お知らせてください

以下、2つの条件を満たした方が対象となります！

ステップ①

JA上伊那で給与受取口座を新たに指定し、キャンペーン期間中のいずれかの月に新たに5万円以上の給与振込が確認できる方。

ステップ②

ステップ①の条件を満たし、キャンペーン終了までにJAカードのご契約またはJAネットバンクの登録が完了している方。

キャンペーン期間

令和5年2月1日(水)～令和5年4月30日(日)まで

新生活JAバンク

新生活

JAバンクで始めるぞうキャンペーン

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

キャンペーン期間中、対象の組合員・利用者にQUOカードPay最大4,000円分プレゼント！  
対象の方はかならず全員もらえるぞう！

お申込みページはこちら

新生活JAバンクでは始めるぞうキャンペーン2023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。

共済部から

あんしんのわ

JA共済

をつなげよう

キャンペーン

キャンペーン期間中に「ひと・いえ・くるま」いずれかの保障をお見積りいただいた方に！

今治バスタオルプレゼント!!

第1期：2023年1月1日(日)～1月31日(火)

第2期：2023年2月1日(水)～2月28日(火)

※応募は両期間通じて1回までとさせていただきます。

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。

# 生活班 NAVI

## 楽しい班活動を始めましょう♪

伊那支所 組合員組織課 岡庭由枝

JAでは2月が令和4年度の最後の月となります。令和4年度を振り返ると生活部会活動は、コロナ禍ということもあり、大勢が集まるイベント、講座などは予定通り開催できないことが多い1年でした。しかし、小さな単位の班では活動が増えてきました。

感染症対策をしておける『家の光手芸講座』や班会でのなにげない世間話は楽しい時間だと班員さんから聞くと、長年いっしょに活動されてきたからこそ気の許せる班の仲間は財産だと感じます。外に出ること（社会参加）は健康の秘訣だと言われていて、家族以外の人と話すことで元気になれるとも言われます。

多くの方が歳を重ねるにつれ、旧友や仕事仲間との交流は少なくなります。また、コロナ禍で冠婚葬祭などの簡素化、地区の行事も何年も中止になるなど、地域との繋がりが希薄になる今、この小さな単位の生活班は貴重なものです。こんな時代だからこそ、気軽に集まれる生活班を大切にしたいと思います。

班長になられた方は「何をしたらいいか…、どうしたらいいのか…」と悩むことがあるかと思いますが、そんな時は、くらしの活動相談員がいっしょに考えますのでお気軽にご連絡ください！  
せっかくですので班長を1年間楽しみましょう。



大萱班の活動の様子

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナーシップで目標を達成しよう

# 旬 クッキング

## マーボー白菜

飯島支所 組合員組織課 山口あかり



### ◆材料 (4人分)

- |                |      |   |
|----------------|------|---|
| 白菜             | 8枚   | B { 鶏がらスープの素<br>…… 小さじ2<br>酒 …… 200cc<br>水溶き片栗粉<br>……… 適量 |
| シイタケ           | 4個   |   |
| 豚ひき肉           | 200g | *お好みで<br>○白ネギ(みじん切り)<br>○ラー油<br>○山椒                       |
| ゴマ油            | 小さじ2 |   |
| 豆板醤            | 小さじ3 |   |
| ショウガ(チューブ)     | 小さじ1 |   |
| A { ニンニク(チューブ) | 小さじ1 |   |
| オイスターソース       | 小さじ2 |   |
| しょうゆ           | 小さじ2 |   |

### ◆作り方

- 白菜をそぎ切り、シイタケを薄切りにする。
- フライパンにゴマ油を熱し、豚ひき肉を炒める。  
Aの調味料を加えてさらに炒める。
- 白菜とシイタケを加えて、白菜に火が通るまで炒めたら、Bの調味料を加える。
- 全体に火が通ったら火を止めて、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

\*お好みで白ネギ(みじん切り)・ラー油・山椒を上から振りかけてください！

白菜はほとんど(約95%)が水分でできています！  
水に溶けやすい水溶性の栄養素が多いので、片栗粉でとろみをつけることで溶けだした栄養素も煮汁としていっしょにおいしく食べることができます！



## リレーエッセイ 笑顔のごちそう

### 母から引きついだ生活部会

伊那支所部会長 松崎やすみ



私は、母から生活部会を引きつぎ30年、今までの人生半分くらいのお付き合いです。

先日、コロナ禍の中『第25回女性まつり・家の光大会』が無観客、ケーブルテレビの生放送で開催されました。人前に出るのが苦手な私がステージに立ち、朗読したり踊ったりしたのは私自身が1番びっくりしています。私1人では何もできませんが、あの日同じステージに立った仲間がいてくれたおかげです。一堂に会することはできませんでしたが、テレビの前で応援していただいた大勢の方とつながることができ『三人寄れば文殊の知恵』と言われるように、人が寄れば大きな力が生まれるんですね。すばらしい体験をさせていただきました。

久しぶりに行動制限なしの年末年始を迎え、我が家は12人が集まりました。7歳から72歳までの家族みんなが喜んでくれる献立を考えるのは大変です。今回紹介する和風ブイヤベースは、白だしで簡単にでき、彩りも良く食卓が華やぎ、魚介や野菜のうまみがしみ込んで冬にうれしいあったかメニューです。また、ムール貝や鯛などに具材を変えたアレンジも楽しめます。シメは雑炊でも麺でもおいしいですよ。ぜひ試してみてください。



## 和風ブイヤベース



### 【作り方】

- アサリはしっかり砂出しをする。
- エビは殻の隙間から串を刺し、背ワタを取る。①のアサリをきれいに洗い、水をきっておく。生タラは半分に切り、塩を少々振っておく。
- 白菜は1口大の大きさに切る。タマネギはくし形(8等分くらい) シメジは5〜6本の小房に分ける。ミニトマトはへたを取る。白ネギはみじん切り、ニンニクは粗めのみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れ、弱火でニンニクを炒め、次に白ネギを加えて中火で炒める。香りが立ってきたらタマネギを入れ、しんなりしたらAを注ぎ入れ、沸騰してきたら、エビ、生タラ、白菜、シメジを加える。再び沸騰したら、アサリとミニトマトを加えて弱火で6〜7分蓋をして煮る。アサリが開き火が通ったら完成。

### 材料 (4人分)

- |          |          |         |         |
|----------|----------|---------|---------|
| エビ(殻付き)  | 8尾       | ミニトマト   | 150gくらい |
| アサリ(殻付き) | 200〜300g | 白ネギ     | 小1本     |
| 生タラ      | 2切       | ニンニク    | 1片      |
| 白菜       | 300g     | 塩       | 少々      |
| タマネギ     | 中1個      | サラダ油    | 大さじ1    |
| シメジ      | 1パック     | A { 白だし | 70cc    |
|          |          | 水       | 550cc   |

# 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**  
2月9日(木)より  
JA上伊那の動き ~1月~  
2月23日(木)より  
上伊那の農畜産物

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

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

## パソコンやスマホからもアクセス!

番組コーナーの一部がJA上伊那のホームページからも見られます!



JA上伊那ふるらるコミュニティ **検索**  
<https://www.ja-kamiina.ljjan.or.jp/movie/>



## 今月の特集

## 上伊那の農畜産物

2月23日(木)から放送!

上伊那では米を中心にさまざまな農畜産物が生産されています。その中から、出荷量日本一を誇る品目や上伊那で多くつくられている品目を紹介します。

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 **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)

## JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和4年12月

農畜産物販売高	117億6,760万円
貯金高(平残)	3,063億6,075万円
貸出高(平残)	762億7,871万円
長期共済保有高(長期保障)	9,187億4,343万円
購買品取扱高	76億3,395万円
(組織の状況)	
正組合員	14,846人
准組合員	16,382人
組合員戸数	25,522戸
出資金	82億0,254万円
固定資産(帳簿価格)	75億2,076万円
職員数(臨時職員含む)	704人

## 理事会報告 令和5年1月27日

- (決議事項)
- 令和5年度内部監査計画について
  - 令和5年度事業計画について
  - 出資予約貯金の廃止に向けた手続きについて
  - 出資配当計算方法変更について
  - 株式会社JA菜園への出資について
  - 役員賠償責任保険の継続加入について
  - 「お客さま本位の業務運営に関する取り組み方針」の変更について
  - 貸出審査について
  - 上伊那農業協同組合職制規程の改正について
  - 功労者表彰規程の一部改正について
  - 共同利用生産施設出資造成管理規程の廃止について
  - 固定資産処分について(旧小野支所)
- 以上理事会にて決定いたしました。

# 上伊那米だより

令和5年2月 第290号  
発行 JA上伊那米穀部会

## 《令和5年度米生産販売方針と水田活用米穀への取り組み》

令和5年度の上伊那地域における米の生産数量目安値が示され需要に応じた生産を行っていくことになります。令和5年以降も米需要の均衡と米価維持のため適正生産が必要となります。JAでは『売れる米』による生産者の所得向上を考え、地帯別・用途別・品種別に生産計画を樹立し、『水田活用米穀(加工用米・輸出用米・飼料用米等)』を含む水稲生産の維持と、有利販売に取り組みます。令和5年度米穀・野菜施肥基準『米・麦・大豆・そば』栽培指針指導会資料の2~3ページに令和5年度水稲生産販売方針を記載しましたのでご確認ください。

また、各市町村へ配分される米生産数量目安値の減少に伴い、水稲以外の品目作付け拡大も求められており、JA上伊那では引き続き『令和5年度生産拡大支援事業』にて、大豆栽培面積拡大・維持に対して助成を行うことを計画しています。

## 《大豆栽培面積の拡大に向けて》

令和4年度は生産拡大支援事業による栽培面積の増加と、播種直後の降雨が少なく、安定した発芽に加え、水稲にとっては病害の発生をもたらした8月中旬からの降雨も、大豆には収穫量アップにつながる良い結果となりました。8月中旬の天候不順にも負けず、病害虫防除の徹底により高品質な大豆が増加しました。

近年の大豆需要は、外国産大豆の値上がりや輸送コストの高まりから、国産需要が高くなってきています。発酵食品等のブームもあり、安定的な味噌需要のほかに納豆や豆腐に国産原料を使用した商品の需要が高まっています。

令和5年度も高品質、収穫量アップに向けた栽培指導を実施してまいりますので、大豆の作付け拡大をお願いします。

## ◎支援内容について

支援事業の内容につきましては令和4年度生産拡大支援事業と同じ内容で計画をしているところです。上伊那全体で品種(ギンレイ・ナカセンナリ)の作付け面積6ha増を目標に取り組みます。支援事業の内容が決定次第広報誌『るらる』にてお知らせいたしますので、ご確認ください。生産拡大にご活用ください。※新規栽培を検討(希望)している皆さんは、各営農センターへお問い合わせください。

## 《米穀施設二次再編について》

9月稼働に向けて現在進めている、南部カントリーエレベーター新設と美篤(4号)カントリーエレベーター増強工事は、順調に進んでいます。南部CEでは、荷受棟、サイロの建設が始まり、美篤CEでは、乾燥機・湿式集塵装置・粗選機の設置が終わり、ラインの改修を行っています。

南部 CE



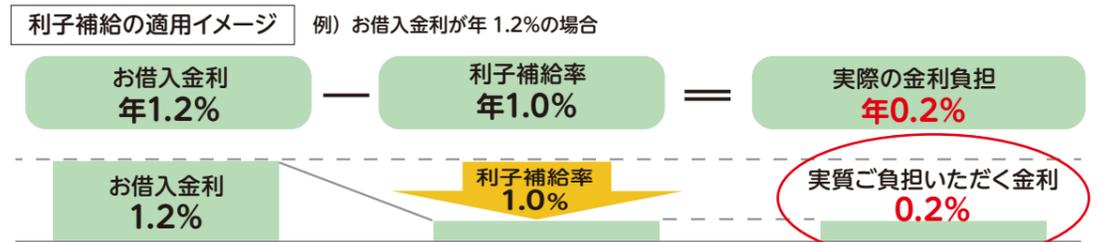
美篤(4号)CE



# JAバンク利子補給

## 最大年1% 金利負担を軽減します！

JAバンクでは、農業者・農業経営体のみなさまの金利負担の軽減を図るため  
**JA独自の利子補給制度**を設けています！



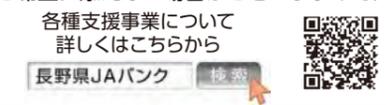
※お借入時の金利に合わせて利子補給率(最大年1%)は変動します。  
 ※取扱期限(裏面記載)までにお借入頂いた方が対象となります。  
 ※本事業は一定額に達した時点で終了いたしますので、利子補給が受けられない場合がございます。  
 また、予告なく変更・中止することがあります。



### 事業概要

対象となる資金	<b>制度資金</b> 農業近代化資金 農業経営開始資金 農業経営改善促進資金(スーパーS資金) <b>その他資金</b> JAアグリマイティーローン JA農機ハウスローン JA新規就農応援資金
補給率	年1%以内
補給後の下限金利	農業近代化資金：0.0% (保証料は除く) 農信基保証あり：0.2% (保証料は除く) 農信基保証あり：0.4% ※各年度見直しあり ※別途、保証料助成事業を実施しています。詳しくはJA金融窓口へご相談ください。
補給を受けられる期間	農業近代化資金：お借入日から5年間 長期資金(お借入期間1年超)：お借入日から3年間 短期資金(お借入期間1年以内)：お借入日から1年間
補給対象となるお借入金額	長期資金：当初お借入金額が100万円以上 短期資金：極度額あるいは限度額が100万円以上 ※JA新規就農応援資金は下限額がございません。
取扱期限	令和5年12月31日
お申込時の留意事項	各種資金によって、利子補給の対象となる資金使途が異なります。ご希望の資金使途によって、利子補給が受けられない場合がございます。

お問い合わせ・ご相談  
 詳しくはお近くのJA金融窓口へおたずねください。  
 (お申し込み内容によっては、ご希望に添えない場合がございますので、予めご了承ください)



各種支援事業について  
 詳しくはこちら  
 長野県JAバンク 検索

**長野県JAバンク**  
 長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

令和5年1月現在

新生活 長野県JAバンク 限定!

# JAバンクで しよじめる キャンペーン

ぞう

応募期間 2023年 2/1(水) - 4/30(日)

QUO Pay QUOカードPay  
クオ・カード ペイ

## 最大 4,000円分

全員もらえるぞう!

対象のお客さま

- ステップ1 JAバンクで給与受取口座を新たに指定し、2023年2月～5月のいずれかの月に、新たに5万円以上の給与振り込み(賞与含む)が確認できる方※1
- ステップ2 ステップ①の条件を満たし、2023年5月末時点でJAネットバンクの登録またはJAカードの契約が完了している方※2

※1 キャンペーン期間以前にJAの口座で給与を受け取った事のある方は対象外となります。  
 ※2 キャンペーン期間以前にJAネットバンクをご登録いただいた方、JAカードを契約されている方も対象となります。ただし、キャンペーン期間中に解約された場合は対象外です。

ステップ1  
**全員にQUOカードPay  
2,000円分を  
プレゼント!**

JAバンクで給与受取  
口座を新たに指定

ステップ2  
 ステップ①に加え、以下の条件も  
 満たす方全員に、さらにQUOカードPay  
**2,000円分をプレゼント!**

JAカードのご契約  
 または  
 JAネットバンクの登録

お申し込み  
 ページは  
 こちら

■応募に関するご注意  
 ・応募の受付はWEBとなります。・本特典は2023年2月現在のものであり、予告なく本特典の内容を変更または終了する場合があります。・JAカード発行まで3～4週間程度かかります。JAカード発行には審査がございます。  
 ・QUOカードPayのプレゼントは、2023年8月頃を予定しております。申込時のメールアドレスを、キャリア変更により抹消、または受信拒否をされた場合についても本キャンペーンの対象外となります。  
 ・「QUOカードPay」には発行日より3年間の有効期限がございますのでご注意ください。・「QUOカードPay」は、スマートフォン画面にバーコードを表示させて利用する前払式支払手段です。スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。お送りしたバーコードのURLを紛失された場合などに、バーコードのURLを再発行することはできません。残高がゼロになるまで、ブックマークやメールの保存などバーコードのURLにアクセスできるようにしてください。・アプリにバーコードを保存した場合は、バーコードのURLは不要になります。  
 ・「QUOカードPay」は、カードタイプのQUOカードとは異なるサービスです。カードタイプのQUOカード加盟店ではご利用できない場合があるほか、カードタイプのQUOカードの残高を移行、チャージすることはできません。・新生活JAバンクではしよじめるぞうキャンペーンは農林中央金庫により実施されています。長野県限定新生活JAバンクではしよじめるぞうキャンペーンは、長野県信用農業協同組合連合会が上記キャンペーンに独自の条件を追加する形式で実施しています。新生活JAバンクではしよじめるぞうキャンペーン及び長野県限定新生活JAバンクではしよじめるぞうキャンペーンについてのお問い合わせは株式会社クオカードではお受け出来ません。・「QUOカードPay」もしくは「クオ・カード ペイ」およびそれらのロゴは、株式会社クオカードの登録商標です。

詳しくは、お近くのJA金融窓口にお問い合わせください。

**長野県JAバンク**  
 長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

# 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

3月13日(月) パレスたつの  
3月15日(水) 春富支所  
3月16日(木) 富県支所

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



## 頭の体操 穴ぼこ熟語パズル

**問題** 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

**解き方** 熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ツ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

例題

タ□ジ□ウ→□□  
ト□ヨ□ツ→□□□  
エ□カ□ワ→□□□

答え 体

タ□ジ□ウ→卓 上  
ト□ヨ□ツ→図 書 室  
エ□カ□ワ→英 会 話

リスト 英 会 室 書 上 図 体 卓 話



**問題1** カ□ウ□ン→□□□  
タ□ウ□ク→□□□  
ツ□シ□ン→□□□  
ム□ム□ク→□□□□  
リ□シ□ン→□□□

リスト 為 加 火 験 原 □ 作 策 志  
試 多 追 伝 無 無 毛 立

**問題2** ナ□キ□チ→□□□  
ツ□キ□メ→□□□  
ヤ□キ□チ→□□□  
サ□キ□ク→□□□  
イ□キ□ク→□□□

リスト 一 屋 局 曲 小 町 椿  
道 姫 敷 並 木 目 夜

答えは「今月のる〜ら〜さん」のページに掲載

2023 3/4・5 土 日

4会場同時開催 ※北部店は4日出のみ開催

# 春のむくろ相談会

DAIHATSU COPEN XPLAY  
コペン XPLAY 2WD  
7速スーパーアクティブシフト付CVT  
車両本体価格(消費税込) **1,888,700円**

SUZUKI Jimny  
ジムニー XC 4WD 5MT  
車両本体価格(消費税込) **1,804,000円**

TOYOTA NOAH  
ノア HYBRID S-Z 2WD 7人乗り  
車両本体価格(消費税込) **3,670,000円**

MAZDA MX-30  
Industrial Classic 2WD  
車両本体価格(消費税込) **2,761,000円**

MITSUBISHI MOTORS ECLIPSE CROSS PHEV  
エクリプスクロス PHEV P 4WD  
車両本体価格(消費税込) **4,650,800円**

HONDA N-VAN  
N-VAN +STYLE FUN 2WD CVT/6MT  
車両本体価格(消費税込) **1,629,100円**

SUBARU SAMBAR  
JAサンバー TC長野県限定車 5MT  
車両本体価格(消費税込) **1,347,500円**  
CVT **1,402,500円**

●パワーウィンドウ ●キーレス ●LEDヘッド&フォグランプ

※掲載車両は取り扱い車種の一列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。

**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~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 100名様 プレゼント!!**

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

**商品券 2万円×20名様 商品券 プレゼント!!**

**商品券 3万円×50名様 商品券 プレゼント!!**

※当選者の発表は通知書及び賞品の発送をもって代えさせていただきます。

JA自動車共済代理店 新車・中古車

車検・点検 一般修理 钣金・塗装

ISO 14001 認証工場

## 株式会社 オートパル上伊那

国産全メーカー車種取扱い  
3Dリタンの看板が目印です

国産全メーカー車種取扱い

**オートパル伊那** 伊那市上牧6404-1

整備 ☎0265-78-0849  
販売 ☎0265-76-0231

**オートパル北部** 長野市伊那富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



配達します

広島県産

しらぬひ

甘味と酸味のバランス、そして食べ易さが人気の柑橘です。

外皮にすれやヤケなども含まれますので、自家用としておたのしみください。

ワンポイント

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

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

1箱

※サイズの指定はお受けできませんので予めご了承ください。

2,290円 (税込)

\*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され、商品の確認をお願いします。

★お届けは3月中旬を予定しております。

(青果物につきお届けが変更になる場合があります)

注文締切日 2月22日(水)

ご注文は  
お電話で

くらしのセンター  
上伊那

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

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