


『 みんなのために あなたといっしょに 』

る RURAL らる

4

Vol.323
2023 April

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

日本農業新聞を読んでもみませんか？



令和5年度営農指導員等・
農業機械担当者、くらの活動相談員
公用携帯電話番号一覧表

切り取ってご用の際は活用ください。



将棊頭山 裾野に春 (伊藤 覚さん)



代表理事専務理事
下島 芳幸

フード・マイレージとは

皆さんは航空機利用でポイントのたまるマイレージをご存じでしょうか。似た言葉で『フード・マイレージ』という言葉があります。これは、食料の輸送量 (t) × 輸送距離 (km) で表されます (単位は t・km)。同じ量の農畜産物でも輸送される距離が長いとフード・マイレージの値は大きくなり、多くのエネルギーを消費して二酸化炭素の排出量も増加します。食料の輸入が地球環境に与える負荷を数値化して比べることができます。同じ量の農畜産物を北海道から東京までとアメリカから東京までのフード・マイレージを比べると約10倍の値となります。

フード・マイレージは農林水産政策研究所が20年ほど前に提唱した日本発の指標です。イギリスには『フードマイルズ運動』と称して同じように計算 (マイル) され、地産地消を進めることで環境負荷の低減を図る市民運動があります。日本のフード・マイレージはアメリカや韓国の約3倍、国民1人当たりでもイギリスの2倍、アメリカの6倍と際立って大きな値となっています。これは、日本は島国で農畜産物の自給率が低く (カロリーベース37%) 海外からの輸入に頼っており、かつ、輸入先がアメリカ・カナダなど離れた国からの輸送となっているからです。

地産地消は脱炭素社会の実現・食料の安全保障の両立のための大切な取り組みです。買い物で農畜産物を手に取った時にフード・マイレージを意識してみませんか。

参考 農林水産省 農林水産政策研究所



春芽の出荷に向けて準備する小田切さん



耕した際に出てきた大きな石

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.ljjan.or.jp/movie/>




QRコードから
簡単アクセス!



アスパラガスハウスの前で

農業に 夢中!!

宮田村
小田切 秀忠
さん(47)

身を粉にして 新鮮さをお届け!

CONTENTS

April 2023 Vol.23

農業に夢中!!	身を粉にして新鮮さをお届け!	宮田村 小田切 秀忠 さん	2
特集	日本農業新聞を読んでみませんか?		4
Topics & Event	チューリップ目当てに多くの来場者でにぎわう 2023みはらしファームチューリップ祭り		8
我が家のけんキッス!	今も輝いて...		12
ALL GREEN	オクラをつくってみましょう マリーゴールドの育て方		14
なくてはならないJAへの道			16
エンジョイライフ	採れた自家用野菜に感謝		18
商品紹介	エコーブ ホットケーキミックス		42

地産地消の楽〜らる〜!

「アスパラガスは鮮度が命!」と力強く話す小田切さん。選荷作業は母親と2人で行い、品質の良いものをできるだけ早く届けることを大切にしているという。基本に忠実に栽培することも心がけ、生産者直売コーナーにも新鮮なアスパラガスを出荷している小田切さんは「春芽のほろ苦さや、夏芽の甘味など季節によって味が変わっていくのが魅力。油との相性もいいので茹ですぎに焼いたり、お味噌汁に入れたりして楽しんでほしい」と笑顔を見せた。

つながりを大切に

小田切さんはわからないことがあれば先輩農家に相談に行ったり、ハウスを見学させてもらい作業の効率化に取り組んだりするなど学ぶ姿勢を大事にしているという。また、宮田村の若手農業者がつくる壮年連盟の活動にも積極的に参加するなど地域とのつながりも大切にしている。毎年8月にJA生活部会と協力して行っている盆花市や、以前行われていた支所祭などで花や野菜を販売したことが印象に残っていると話す小田切さん。「農業を経験したことがない人とも交流ができ、仲間を増やすきっかけとなる貴重な機会。今年はコロナ禍で中止していた活動も再開していければ」と期待した。

昨年から出荷開始

野菜を作るのはアスパラガスが初めてだったと話す小田切さん。多くの方の協力を得ながら大豆を栽培していた圃場でアスパラガスの栽培を始めた。重機を使って圃場整備する際に大きな石がたくさん出たため、始めるまでの準備も大変だったと当時を振り返った。アスパラガスの栽培を始めて2年間は株の養成に力を入れ、昨年からは出荷を開始。生産者直売コーナーに自分が育てたアスパラガスが並んでいるのを見たときにはよろこびを感じたという。小田切さんは「お客さんの『おいしかったよ』のひとことにつける。収穫量を上げてしっかり出荷していきたい」と意気込んだ。

JA上伊那の主力品目でこれから旬を迎えるアスパラガスを宮田村で栽培している小田切さん。兼業農家として水稲や大豆を栽培していたが、周囲からのすすめもあり4年前からアスパラガスの栽培を始め本格的に農業に取り組んでいる。現在はアスパラガスのハウス面積10a (13棟)、コシヒカリ1.6ha、大豆30aを栽培する。

JA面

全国の約551JAの先進事例や成果を上げたノウハウなどを紹介します。青年部・女性部情報も満載です。

地方面

全国1,500人以上の通信員（JA広報担当者）が、地域に密着した情報を伝えています。

ほかにも『経営』や『生活』、『市況・流通経済』など農業に関する情報が満載！



紙版と電子版

日本農業新聞は現在、従来の新聞のように読む紙版と電子版の2種類があります。

価格は紙版が税込2,623円、電子版が税込2,403円（初月無料）と電子版の方が少しお得です。

さらに電子版はお手持ちのスマートフォンやタブレット、パソコンからいつでもどこでも確認でき、過去30日分の記事の検索や気になった記事を保存できるクリップ機能もあります。



お申し込み

お近くの支所組合員組織課でお手続きください。普段の新聞のほかにもう1部いかがですか？ぜひお申し込みください。

次のページからは実際に上伊那で掲載された新聞記事を紹介いたします。



日本農業新聞を読んでみませんか？

日本農業新聞とは 国内唯一の農業専門日刊紙として、『農と食』をめぐる人・もの・技術の動きをいち早く伝えていきます。先進農家の経営事例や研究機関の最新成果を豊富に掲載。農業者の所得向上に役立つ情報を提供しています。また全国約551JAの情報共有運動を進めるため先進的な取り組みを紹介しています。



発行部数は 全国で約30万部！ うち上伊那では 1,033部（電子版含む）



誌面構成

総合面（1～3面）

ニュースで最も重要度の高い記事を掲載しています。農政や社会情報、革新的な技術など農業界・JAへの影響が大きいと判断したニュースを選びすぐって報じます。



支所での取り組み



2022年11月27日掲載

リンゴ測って児童収穫

長野・JA上伊那 南箕輪支所が、今年初めての児童収穫体験を行いました。児童らは収穫したリンゴを測り、収穫量を発表しました。



児童らは収穫したリンゴを測り、収穫量を発表しました。JA上伊那南箕輪支所では、児童の収穫体験を通じて、農業の楽しさやリンゴの育て方を学びました。

准組合員が農業JA学ぶ

JA上伊那 施設見学や花収穫

2022年8月10日掲載

JA上伊那の施設を見学し、花の収穫体験を行いました。准組合員たちは、JAの活動や農業の現状について学びました。

支所祭代替企画で子どもの夢

長野・JA上伊那の伊那、西箕輪支所

2022年12月18日掲載

支所祭の代替企画として、子ども向けのイベントを開催しました。子どもたちは、農業の楽しさや地域の魅力を学びました。

農業



2022年10月25日掲載

持続可能な農業めざす



JA上伊那では、持続可能な農業の実現を目指して、様々な取り組みを行っています。バイオ炭の活用や、環境に優しい農業技術の導入が中心です。

小麦新品種「ハナチカラ」へ切り替え

2022年11月26日掲載

収量増・品質に期待

JA上伊那では、小麦の収穫量を増やし、品質を向上させるため、新品種「ハナチカラ」への切り替えを行いました。今年度の収穫量は、前年比で増加しました。

果樹の知識や技術に磨き

2023年1月19日掲載

請負剪定作業始まる

JA上伊那では、果樹の剪定技術の向上を図るため、研修会を開催しました。参加者は、剪定の技術や知識を身につけました。

2022年11月12日掲載

あんぼ加工始まる

長野・JA上伊那 西箕輪支所

JA上伊那西箕輪支所では、あんぼの加工作業が本格始まりました。地域産のあんぼを活用し、加工品の開発に取り組んでいます。

その他



2022年8月28日掲載

ひまわり迷路 園児駆ける

長野・JA上伊那 西箕輪支所

2022年11月25日掲載

園児たちは、ひまわり迷路を走り回り、楽しみました。JA上伊那では、園児の収穫体験を通じて、農業の楽しさやひまわりの育て方を学びました。

3年ぶり 心を一つに

JA上伊那と生活部会 女性まつり・家の光大会

2023年1月14日掲載

JA上伊那と生活部会が、3年ぶりに心を一つに開催しました。参加者は、交流を深め、地域の魅力を発信しました。

地域営農に活力を

担い手経営体 新規就農者セミナー

2022年9月8日掲載

JA上伊那では、新規就農者の支援を図るため、セミナーを開催しました。参加者は、経営体としての運営方法や、地域との連携方法について学びました。

独自支援で農家を守る

高騰対策 独自支援で農家を守る

2022年11月25日掲載

JA上伊那では、高騰対策として、独自支援を行っています。農家の経営を安定させ、持続可能な農業の実現を目指しています。

JA上伊那の取り組み



2022年8月30日掲載

果実選果場が本格稼働

2022年8月30日掲載

JA上伊那では、果実の選果作業を効率化するため、選果場を本格稼働させました。品質の向上と、作業負担の軽減が期待されています。

▶ 地元産100%で地産地消 『伊那華のみそ娘』仕込み作業

JA生活部会員が中心となり立ち上げた伊那華のみそ娘加工組合はJAのプライベートブランド『伊那華のみそ娘』の仕込み作業を行いました。販売面もコロナ禍からの回復が見込まれるため昨年の2倍、10tを仕込みました。原料の大豆は地元産100%。使用する米こうじも地元産の米を使って手造りしたもので、添加物を使わず昔ながらの製法でみそを仕込みました。小林都志子組合長は「発酵食品は身体にとってもいい。ぜひ地元産のみそを味わってほしい」と話しました。



米こうじをつくる組合員

▶ 高校生が一生懸命に体験 インターン生を受け入れ

JAは依頼のあった高校からインターン生を受け入れています。このうち3月9日には農機伊那センターで上伊那農業高校の本山叶太さん（17）と下平優作さん（17）を受け入れました。2人とも将来を見据える中で、いろいろな分野の体験ができるJAを選択。伊那センターではトラクターの刃の交換作業などを体験しました。体験を通して下平さんは「仕事をしていると地域の人がたくさん来る。JAは地域に必要な存在だと改めて感じた」と話しました。



職員に教わりながら刃を交換するインターン生

▶ 積極的な取り組みが評価される 日本農業賞優秀賞伝達式

箕輪町の酪農家でJA酪農部会員の根橋英夫さんが第52回日本農業賞の個別経営の部で、大賞、特別賞に次ぐ優秀賞を受賞しました。3月10日にJA本所で伝達式が行われ、賞状とトロフィーが手渡されました。根橋さんは『信州白樺牧場』を運営し、家族を主に乳牛約200頭を飼育。堆肥製造や加工（ジェラート）に取り組むほか、年々増加している遊休荒廃地も積極的に引き受けるなど地域農業の大きな役割を担っていることなどが評価されました。



賞状を受け取る根橋さん

▶ 安全安心の農産物を消費者に 令和5年度JA上伊那生産者直売部会出荷者講習会

JA生産者直売部会とJA営農経済部は3月13日から17日にかけて、管内8会場で行われた令和5年度JA上伊那生産者直売部会出荷者講習会を開きました。講習会は安全安心でおいしい地元農産物を消費者に届けることを目的に毎年開催しています。コロナ禍により令和2年度から資料のみの配布でしたが今年は4年振りに実開催。講習会では農産物の栽培・出荷に関して、注意点や流れを説明したほか、加工品の原材料の産地表示についても再度確認しました。



注意点や流れを確認する講習会の様子

▶ チューリップ目当てに多くの来場者でにぎわう 2023みはらしファームチューリップ祭り

伊那市西箕輪のはびろ農業公園『みはらしファーム』で3月4日と5日の2日間『2023みはらしファームチューリップ祭り』が開かれました。今年からみはらしファーム内のJA農産物直売所『とれたて市場』が主催。市内の農家が栽培した計30品種、約2,800鉢の色とりどりのチューリップが販売され、多くの来場者でにぎわいました。目当てのチューリップを買えたという夫婦は「種類がたくさんあって感動した。娘や友人に配ってともに春を楽しみたい」と笑顔で話しました。



目当てのチューリップを選ぶ来場者

▶ みんながハッピーになる愛称に決定 管内A・コープ生産者直売コーナー愛称選考委員会

JAと株式会社長野県A・コープは3月6日にJA本所で管内A・コープ5店舗にある生産者直売コーナーの新しい愛称を決める選考委員会を開きました。JAの西村組合長やA・コープの山崎進社長など15人が出席。愛称は『はっぴーな』に決定しました。地元生産者が栽培したおいしい農産物を消費者が食べることで、関わる全ての人々がハッピーになるようにとの願いと上伊那の『伊那』をかけた愛称となっています。愛称は今年度オープンする『A・コープファーマーズこまがね店』のオープンに合わせてスタートします。



選考委員会の様子

▶ 3年ぶりに対面で意見交換 JA上伊那果実販売反省会が開かれる

JA果樹部会は3月7日、JA本所でJA上伊那果実販売反省会を開きました。各専門部役員や市場、運輸会社役員など合わせて48人が出席。販売実績などを報告しました。その後、3年ぶりに対面で行った意見交換会では、事前に寄せられた質問に市場や運輸会社が回答。生産コストの価格転嫁や物流の2024年問題への取り組み方など意見を交わしました。村上孝治部会長は「市場や産地などのつながりを大切に、みんなで上伊那を盛り上げていきたい」と意気込みました。



活発な意見交換が行われた販売反省会

▶ 注意点のほか試験導入した計量結束機を見学 半促成・露地アスパラガス出荷会議

JA野菜部会アスパラガス専門部は3月7日と8日に南箕輪村のJA上伊那野菜選荷場で半促成・露地アスパラガス出荷会議を開きました。このうち8日の午前に開かれた会議には44人が出席。収穫から受け入れまでの一連の流れや注意点について確認しました。また、試験導入した計量結束機を見学。出席者は実際にアスパラガスが計量・結束される様子を撮影したり、結束後の状態を確認するなどしました。今年3月27日から希望者のみの試験運用を始めています。



計量結束機を見学する出席者

▶ 伊那市が人生の節目を祝う 新宿区の卒業生へアルストロメリアを贈る

伊那市は JA と協力し、友好提携都市の東京都新宿区へアルストロメリアの花束を贈り区立小中学校、特別支援学校の卒業生 2,500 人の人生の節目を祝いました。3 月 21 日には小学校と特別支援学校分のラッピング作業を行い、包んだアルストロメリアにリボンやメッセージカードを添えました。伊那市文化スポーツ部文化交流課の北村ユミさんは「花を贈ることで伊那市とのつながりを感じてもらおうと同時に、アルストロメリアの美しさも楽しんでもらいたい」と話しました。



卒業祝いメッセージ入りの花束



熱の入ったプレーをする試合の様子

▶ 大会で上伊那の酪農や牛乳などをPR 第3回卒業記念大会 in 伊那 MILK CUP '23

伊那酪農業協同組合青年部がメインスポンサーを務め、JAなどが協賛するミニバスケットボールの大会『第3回卒業記念大会 in 伊那 MILK CUP '23』が3月21日に伊那市西町のエレコム・ロジテックアリーナで開かれました。県内の男女計16チーム、約240人が参加。朝から白熱した試合が行われ、トーナメント戦ということもあり、プレーや応援に熱が入りました。閉会式では参加者全員に、『酪農家のおもてなし牛乳』や『おもてなしヨーグルト』などが配られ、上伊那の酪農や牛乳などをPRしました。

▶ おかげさまで18周年!! ファーマーズあじ〜な『誕生18周年祭』を開催

JAの農産物直売所ファーマーズあじ〜なは3月25日と26日の2日間、『誕生18周年祭』を開きました。このうち25日は、上伊那産牛肉の特価販売をメインに『酪農家のおもてなし牛乳』のセット販売や精米の10%増量サービスなどのイベントを開催。また、きのこ汁のサービスや1,000円以上お買い上げの人につきみ取りで取ったゴルフボールの数だけたまごをプレゼントするといったイベントも行われ、朝から多くの客でにぎわいました。



肉を買い求める来店者



入組した12人の新採用職員

▶ 精進の決意を胸に新たなスタート 新採用職員12人が入組

JAは3月31日、新採用職員の入組式を本所で開きました。今年度は新採用職員12人(男性6人・女性6人)のほか、キャリア採用職員2人が入組。西村組合長から辞令を受けJA職員として新たなスタートを切りました。新採用職員を代表し伊澤幸紀さんが「JA上伊那の一職員として組合員、地域の皆さまのご期待に応えられるよう、より一層の努力を積み重ねてまいります」と誓いの言葉を述べました。4月から各配属先で業務に励みます。皆さまの温かいご指導をよろしくお願いいたします。



意見を述べる若手生産者

▶ 若手生産者の声を市場・JAへ アスパラガス若手生産者意見交換会

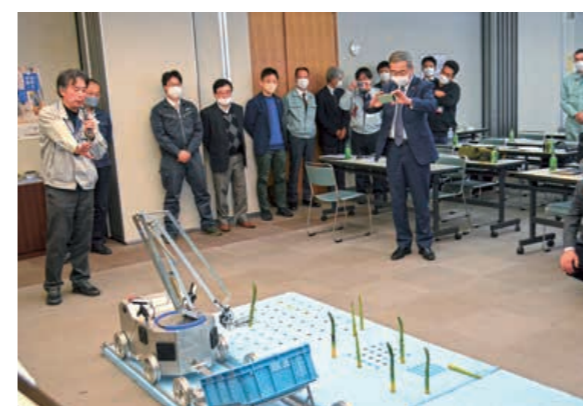
JA野菜部会アスパラガス専門部は3月14日に駒ヶ根市のアイパルで若手生産者意見交換会を開きました。50代以下の生産者やJA役職員、中京エリアの市場、JA全農長野など43人が出席。それぞれの立場から活発に意見交換しました。このうち生産者からは資材や流通コストなどの削減による、農家所得向上を要望。特に若手生産者はアスパラガスを主軸に経営するために規模拡大を考えている農家が多く、作業負担の大きい選別・計量・結束作業の軽減を求めました。

▶ 地域に愛される店舗として再スタート ファミリーマートJA西箕輪店リフレッシュオープン

JAの協同会社、株式会社グレースが運営するファミリーマートJA西箕輪店が3月16日にリフレッシュオープンしました。オープンから10年の節目を迎え、店舗の一部を改装。お客様目線により商品が見やすい店内へと変わりました。リフレッシュオープンから18日までは商品を詰め合わせた福袋を1,000個限定で販売。来店者は中身にワクワクしながら購入していきました。斉藤輝男店長は「これからもう一致団結して組合員・地域の皆さまに愛される店舗をめざしていきたい」と決意しました。



福袋を購入し斉藤店長から受け取る来店者



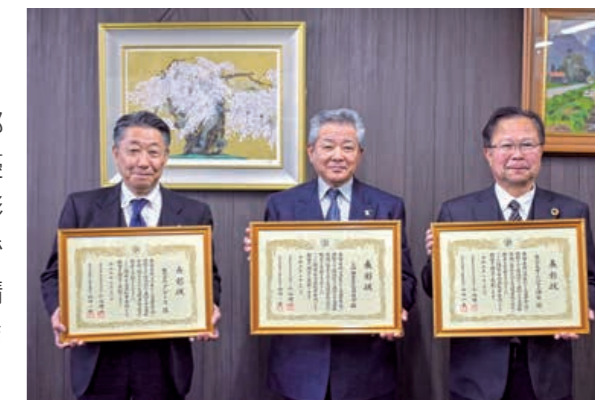
自動収穫機のデモを見学する出席者

▶ 3カ年の成果を確認 アスパラガス自動収穫機開発報告会

伊那市やJAなどで構成する共同事業体『露地野菜収穫作業自動化推進コンソーシアム』は3月20日に伊那市西箕輪の伊那技術形成センターでアスパラガス自動収穫機開発報告会を開きました。伊那市の白鳥孝市長や株式会社JA菜園の白鳥健一社長など31人が出席。3カ年の事業経過や成果を報告しました。自動収穫機は(株)JA菜園を実験場に開発を進め、収穫率は60~70%でした。3カ年は終了となりましたが、今後も自動収穫機の開発を続けていく方針です。

▶ JAグループそろって受賞 優秀安全運転事業所表彰『銀賞』を受賞

JAと、協同会社の(株)グレース、(株)オートパル上伊那は県警察本部と自動車安全運転センター県事務所が表彰する優秀安全運転事業所に選ばれ、そろって銀賞を受けました。表彰は事故率や違反率に応じ4つの賞を設けていて、上伊那管内では7事業所が選ばれました。(株)オートパル上伊那は初申請で初受賞、JAと(株)グレースは昨年より1つ評価を上げました。(株)オートパル上伊那の林治男社長は「自動車を扱う職場として今後も安全への意識を高く持ちたい」と話しました。



交通安全に努めるJAグループ

健康情報局



老人保健施設きりとう
作業療法士 有賀達郎

今月の情報は「WRAPを 紹介します！」

普段、身体の健康に気を遣うことは多いと思いますが、心の健康は保っているでしょうか？今回は『WRAP』というものを紹介したいと思います。

WRAPとは
Wellness Recovery Action Plan の略で健康自己管理法の1つです。日本では『元気回復行動プラン』と呼ばれることもあります。

あらかじめ『調子のいい時の自分』や『体調を崩しやすいできごと』、『体調を崩している時の状態』とそれぞれの対処法を書きとめておきます。

例を挙げてみますと…

調子のよい時の自分

- ・陽気 ・おとなしい ・冗談を言える
- さらに調子のよい時を保つために『毎日するとよいこと』、『ときどきするとよいこと』を考えておきます。
- ・コーヒーを飲む ・ストレッチ ・漫画を読む ・ウォーキング

体調を崩しやすいできごと（引き金）

- ・過度の疲労 ・ストレス ・疎外感
- 対処法 ・甘いものを食べる ・歌を歌う ・木に抱きつく

体調を崩している時の状態（注意サイン）

- ・笑えなくなる ・人を避けるようになる
- 対処法 ・仲の良い友人に連絡する ・毎日するとよいことをしてみる

このようにリストを書き出し、対処法を考えておくことで調子がいい自分を保ち、また調子が思わしくないときには健康を取り戻す手助けになります。つまり自分の『取扱説明書』をつくるということになります。

完成した WRAP は自分で管理するのもよいですが、『家族』や『信頼できる仲間』に渡すことで、自分が調子を崩していると気づかなくても、相手が異変に気づくヒントとなることがあります。

また、対処法は人の数だけたくさんあります。WRAP は 1 人でつくることができますが、数人でつくことで他人の対処法を自分の取扱説明書に取り入れられるメリットがあります。

家族や職場の仲間同士でいっしょにつくれば、相手の知らない一面を知るよい機会にもなるかもしれません。ぜひ『自分取扱説明書』をつくってみてください。



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

訪問看護ステーションすずたけ
☎0265-74-0301

医師担当表(4月10日~5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
午前	麻沼(内科)	井上(内科) 5/2休診	麻沼(内科)	藤岡(第2・4週)(整形外科) リハ診察(第1・3・5週)予約のみ	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)4/19休診 リハ診察(第4週)予約のみ		塩澤 (内科・胃カメラ)	

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

西箕輪診療所 ☎0265-73-3351

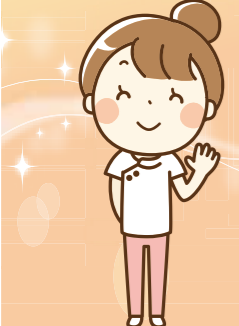
	月	火	水	木	金	土
午前	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科)4/28休診 塩澤(内科・胃カメラ)	藤岡(第2・4週) (整形外科)
午後	唐澤(内科)	唐澤(内科) 原田(第2・4週)(整形)	唐澤(内科)	唐澤(第1・3・5週)(内科) 矢澤(第2・4週)(内科)	唐澤(内科) 石垣(第4週)(整形)	唐澤(第4週)(内科)

受付時間…午前 8:30~11:30 午後 2:30~4:30
診療時間…午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:00
休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日

両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科) 下川(整形外科) 井上(第2週)(神経内科)	岩脇(内科)4/18休診 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)5/2休診 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!

甘えん坊だけどしっかり者の男の子



【伊那市富県】
(崇広さん、恭子さんのお子さん)
春日 孝太郎くん(7歳)

孝太郎くんは3人兄弟の末っ子で、甘えん坊だけどしっかり者の男の子。お風呂掃除は孝太郎くんの役割で率先してやっているよ。お兄ちゃんたちを見習って身の周りのことも自分でできるんだ！ほかに大人でも小さい子でも誰とでもすぐ仲良くなることができるんだ！絵を書くことやゲーム、バスケットボール、アニメではワンピースが大好きで、バスケットボールは小学校1年生になった時に始めたんだ。もちろん、将来の夢はバスケットボール選手☆有名になってシュートをいっぱい決めるんだ！

両親から
ひとこと
兄弟仲良く
大きく育ってね♡

今も輝いて…

地区にもう1度ホタルを
南箕輪村 原 悟郎さん(77)



水路やハウス、看板と原さん

7年ほど前、原悟郎さんが住む大泉地区を流れる『大泉川』にホタルが約3,000匹飛び交いました。しかしそのホタルも2年後には全滅してしまい、今では時期になってもたまに見かける程度です。昔のようにホタルが再び飛び交う地区にしようと地区の仲間とともに活動しています。

原さんが幼少期のころは、外に出れば目の前をホタルが飛んでいくほど大泉川にはたくさんさんのホタルが生息していました。ところがいつしかそのホタルも見なくなり、長い月日を経て大量発生。しかし、汚水の流出によりきれいな水を好むホタルが全滅してしまいました。そんなできごとがありながら、令和元年に地区全員が取り組む『大泉地区田園景観保全会』の2期目が終了。3期目に何を取り組むか決めるワークショップでの議論の結果、現在も地区で唯一動く『西村横井戸』を生かすことと、ホタルを復活させたいとの思いから、地区の26人が集まり、『ホタルの会』が誕生しました。

ホタルを育てるにあたり、辰野町や南箕輪村の田畑地区など、ホタルが生息している場所を研修。専門の方に話を聞きながら令和2〜3年にかけてメンバーで水路を建設。建設には述べ644人が携わりました。また令和4年には冬場の水温管理のためのハウスを建設しました。



水路をつくる様子

今年、これまでの活動の結果を始めて実感できるホタルの会。原さんは「全員がホタルが再び飛ぶのを夢見て真剣に取り組んでくれて、年度だけ期待して話している」と話しました。



オクラをつくってみましよう

営農経済部
中部営農センター
竹内 遥樹



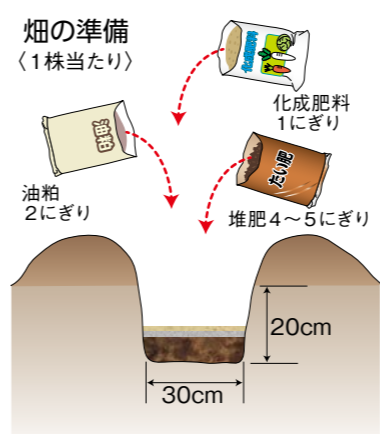
今回はオクラの栽培方法についてご紹介します。

栽培特性
高温性で好光性ですので、盛夏を通してよく育ちます。また、耐寒性は弱く、特に10℃以下になるとまったく生育しなくなるので4月中旬に種まきをする場合は苗ドームやトンネルなどを使用し保温するようにしてください。

栽培方法

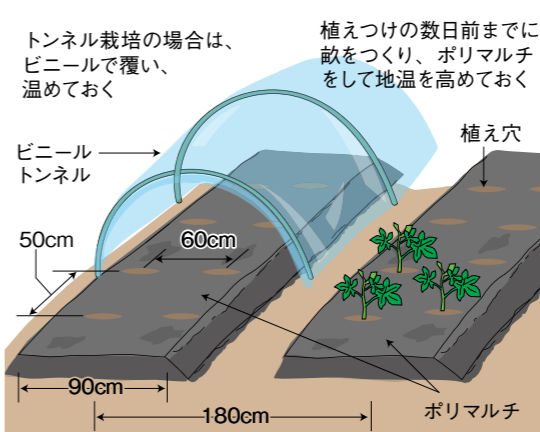
①圃場準備

1株あたり化成肥料を1にぎり程度、油粕を2にぎり程度、堆肥を4〜5にぎり施肥し耕します。90cmくらいの畝をつくり必ず黒マルチをひきます。



②播種

苗は根が傷みやすいので直播をおすすめします。条間60cm、株間50cmの二条で1穴2〜3粒ずつ撒きま



③間引き

本葉3〜4本の時に間引きを行います。その際は根を傷めないようはさみなどで根本から切るようにしてください。

④中耕・追肥

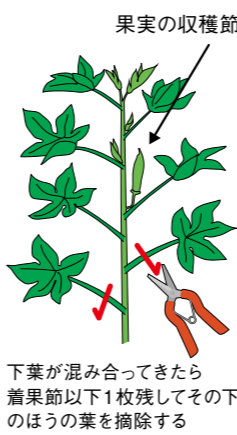
1度目の中耕を間引き後20日、その15〜20日後に2回目を行います。

その際、土に追肥を混ぜて行うと効果的です。追肥量は1株あたり大さじ1杯程度です。

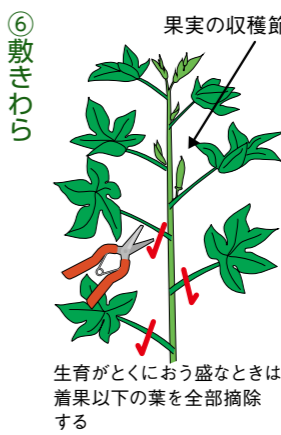


⑤摘葉

下葉が込み合ってきたら着果節以下を1枚残して下の葉を摘除します。生育が特に旺盛なときは着果節以下の葉を全て摘除します。



生育盛りになり、葉が込み合ってきたら、育ち具合に応じて摘葉を行います。



⑥敷きわら

日光が強くなったら土が乾燥するのを防ぐため株元や通路に敷きわらを行います。

⑦収穫

開花後7〜10日くらいで、長さ6〜7cmのころが収穫適期になります。へたは固いので必ずはさみで切り取るようにします。幼果の育ちは大変早いので適期を見逃さず収穫しましょう。

※ウリ科の後の作付けや連作する場合はネコブセンチュウの発生の恐れがあります。対策はお近くの営農センターまたは資材店にご相談ください。



マリーゴールドの育て方

営農経済部
中部営農センター
唐澤 純夏



鮮やかな黄色やオレンジ色の花を咲かせるマリーゴールドは耐暑性が強く、開花期間が長いことから比較的簡単に育てることができガーデニングに向いています。フレンチマリーゴールドやアフリカンマリーゴールドがポピュラーですが花形や花色が違っているようなマリーゴールドがあります。



マリーゴールドは根からセンチュウにとって毒性のある物質が分泌されます。相性のいい植物と混植する

ことによりセンチュウを排除する働きに期待ができます。また、花の独特な香りには、アブラムシ、コナジラミと言った害虫を遠ざける効果があるとされています。

種まき、育苗

1. セルトレイを用意し、種まき用の培土をすりきり1杯入れます。

2. 1マスに1粒ずつになるように種をまいていき、5mm程度覆土します。

3. 優しくたっぷり水やりをし、明るい日影などの暖かい場所に置きます。

4. 発芽するまで土が乾かないようにこまめに水をあげてください。発芽してからは土が乾燥してから水やりをしてください。霧吹きを使うと種が流れていかず便利です。

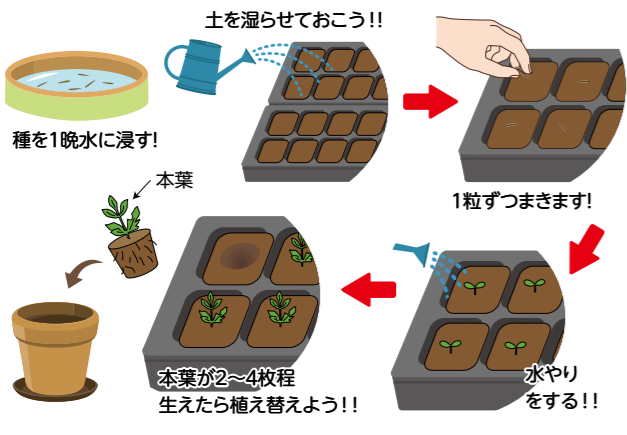
ポット上げ

1. 本葉が2〜4枚開いたら、セルトレイからポットに移し替えるタイミングです。

2. 3号ポットに種まき用の培土をポットの8分目を目安に土を入れ

3. トレイから優しく苗を抜きます。ポットの土と根鉢の肩が均一になるようにポットに移し替えてください。

4. 生育初期に窒素肥料が足りないと、苗が小さいうちに生長が止まってしまうので週に1度液肥を与えて育てます。



1. 日当たり、風通りが良く水はけ

い、葉によく光が当たるようにしてください。着果の肥大を良くするのが目的になります。

3. 隙間に土を入れ、手で軽く土を押し固め、たっぷり水やりしてください。

水やり（花壇）

雨が降らず、乾燥している時だけ水をあげてください。

花柄つみポイント

マリーゴールドは咲き終わった花を摘み取ることがポイントです。咲き終わった花を取らないと、次の花が咲きにくくなったり色づきも悪くなりますので取り除いてください。また、落ちた花をそのままにするとカビの発生や病気の原因にもなってしまいます。

なくてはならないJAへの道



『伊那華の』シリーズ新商品

JA上伊那のPB（プライベートブランド）『伊那華の』シリーズに新商品が誕生しました！その名も『伊那華の長谷の太陽ラー油せんべい』で



ラー油せんべいは令和4年7月より販売している『伊那華の五平餅せんべい』と『伊那華のごま味噌せんべい』に続くせんべいの第3弾となります。伊那市長谷の長谷中学校の生徒が中心となって栽培した『八房トウガラシ』を使い自らで開発・販売したラー油『長

谷の太陽』を山椒味噌に添加。上伊那産うるち米を100%使用した中華おこげのようなせんべいに塗り、ピリ辛でサクサク食感のせんべいとなっています。また、直径約1.3cm、厚さ約2cmと見た目のインパクトがありつつも軽い食感が魅力です。価格は税込310円。ぜひご賞味ください。



また、『伊那華の信州のいちごワッフル』と『伊那華の信州のブルーベリーワッフル』に5個入りが誕生しました。価格は税込850円です。

ワッフルはリンゴと合わせて『ワッフル3姉妹』として人気の商品です。ご自身のおやつに、またお土産に重宝しますのでぜひお買い求めください。

『伊那華の』シリーズはJA農産物直売所や管内A・コープ、ファミリーマートJA店などで購入可能です。さらに、現在は新商品を開発中です。現代社会において



JAバンク

ようこそ！

お知らせ

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います。

ネットですべて
お申込み！

お得な
JAネットローン

JAネットローンは、パソコン、スマートフォンからいつでも仮申込みができます。JAネットローンから各種ローンの仮申込みをされた方は、お取り引きに応じた最軽減金利よりさらに年0.1%金利が軽減されるのでお得！

自宅や外出先から簡単にできますので、来店する手間が省けるうえ金利も軽減されることから、多くの方にご利用いただいています。

金利軽減となる対象商品は、マイカーローン、教育ローン、リフォームローンですが、住宅ローン、カー

インターネットからの仮申込みがオススメ！！

JAネットローン

インターネットからの仮申込みなら

0.1%

年

軽減

ネットですべて仮申込み

JA上伊那 ローンセンター ☎0120-972-677



仮申込みはこちらから

ドローンなども仮申込みいただけます。ぜひご利用ください。

共済部から

JAで自動車共済ご加入の皆様へ

このような変更があった場合は JA 共済にご連絡下さい！

ご契約のお車を入替する場合

ご契約のお車の廃車・譲渡・返還をされた場合

年齢条件を変更する場合

ご契約のお車を日常主に運転される方が変更となった場合

住所の変更があった場合

万が一事故を起こしてしまった場合

お問い合わせは JA 上伊那最寄りの支所共済窓口まで

※お電話の受付は平日の9:00~17:00になります。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください



生活部会 NAVI

どうする 生活班

春富支所 組合員組織課 原理深

変わりゆく世の中、変わらずに続けてきた生活班活動。
生活班の抱える課題を見つめ、これからの活動を考える中で、ピタッとハマる名言を見つけました。

「思いやり算」人を笑顔にする算数

- 「+ (たす)」 たすけあうと大きな力に
- 「- (ひく)」 ひきうけると喜びがうまれる
- 「× (かける)」 声をかけるとひとつになれる
- 「÷ (わる)」 いたわると笑顔はかえってくる

生活班の抱える悩みのすべてを浄化し、励ましをくれる言葉に心打ちました。
思いやりの心は、私たちが生きている限り持ち続けたいもの。それは『生活班・マインド (精神)』であり、ブレることのない不変の精神。

その精神を次代へつなぐために変わらなくてはならないところはあるのだろうか…。
生活班は活動を通し、仲間とつながることを大切にしてきました。活動を楽しみながら「A」が大切にす
る価値観を共有していきます。
仲間づくりと助け合いを広げ、食と農を次の世代へとつなぐことが、生活班の道しるべ。つながり、み
んなで考えることがとても大切です。
生産者と消費者がともに学び、理解し、助け合うための仲間づくりをしていくには…。どうする？
最後に1つなぞかけです。
生活班とかけまして、徳川最強の武将本多忠勝ととく、
そのころはどちらも〇〇〇〇〇〇を持っています。



リレーエッセイ 笑顔のごちそう

採れた自家用野菜に感謝

春富支所部会長 中村千賀子



春風に誘われて外出したくなるような目にも鮮やかな春の花が咲く美しい季節となりました。

自家用野菜農家である我が家の義理の母は、「今年の野菜は何をつくらうか」と忙しい日々が始まりました。

我が家の野菜自給率は、70%以上と思われまます。今、店に行けばいるとどりの野菜が手に入る世の中となり、季節感の失われる中、季節に合った鮮度がよく、安心できるおいしい野菜をふんだんに使って料理し、食べられることに感謝です。

昨年、春富支所の生活班作品展に『我が家の秋の野菜』で、一角をいただき作品を展示させていただきました。ダイコン、サツマイモ、ニンジン、サトイモ、など12種類。「これ全部つくっているんだ」といえる方からお声をかけていただきました。義理の母に感謝です。

実家の母がよく言っていた「野菜も手を加えるほどかわいいし、大きくおいしい立派な野菜ができるよ」の言葉を思い出します。今は、草取り専門の私ですが、そのうち母たちのおいしくすばらしい野菜をつくれるようになりたいものです。今回、紹介するのは、春の香りを楽しむ簡単な「菜の花とジャガイモでつくるピザ」です。ピザ生地代わりにジャガイモを使い自家用野菜でつくってみました。季節の野菜を使ってアレンジしてみてください。

旬 クッキング

アスパラガスとささ身の塩炒め

駒ヶ根支所 組合員組織課 征矢和加奈



◆作り方

- ① アスパラガスのかたい根元部分は手で折れるところで折る (ピーラーでも良い)。それ以外は4~5cmの斜め切りにする。ささ身は筋を取り、縦半分に切り薄いそぎ切りにし、酒大さじ1をふる。
- ② フライパンにゴマ油とサラダ油、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出たら①のささ身とアスパラガスの茎の根元の方を入れて酒、水各大さじ1を入れふたをして約1~2分ほど蒸し焼きする。
- ③ ②へ残りのアスパラガスも加え、色鮮やかになるまで炒め④を加えて強火で炒め合わせる。

※ 手で折ったアスパラガスのかたい根本部分は小口切りにし、かき揚げの具に入れるのがおすすめです。



春のアスパラガスは筋が柔らかいのが特徴です。炒めることで色味もよく、水溶性の栄養素を逃がさず取り入れることができます。おいしさの決め手は「新鮮さ」、「みずみずしさ」です。店頭で選ぶ場合は色が濃くて、つやのあるものを選びましょう。

- ◆材料 (4人分)
- | | |
|-----------------------|---------------------|
| アスパラガス… 250g | 塩…………… 小さじ 1/2 |
| 鶏ささ身 …… 100g | |
| ニンニク (みじん切り) …… 1 かけ分 | 鶏がらスープの素 …… 小さじ 1/2 |
| ゴマ油…………… 大さじ 1 | 酒…………… 適量 |
| サラダ油…………… 大さじ 1 | 水…………… 適量 |



菜の花とジャガイモでつくるピザ



〈作り方〉

- ① ジャガイモは皮をむき0.5cmの輪切りにする。オープン皿に平らに並べラップし、電子レンジで3分くらい加熱する。
- ② タマネギはスライスし、菜の花は2cmくらいに切る。ハム、ウインナーは好みに切る。
- ③ 加熱したジャガイモの上に塩胡椒、具材を均等に乘せる。
- ④ ピザ用ソース (ケチャップでも良い) をかけ、砂糖を好みで振る。とろけるスライスチーズを乗せる。
- ⑤ 200℃のオーブンで焼き色がつくまで10~15分焼く。粉チーズをかけ、みじん切りのパセリを飾りつける。

- 材料
- | | |
|----------------------|-------------------|
| ジャガイモ …… 2~3個 (300g) | とろけるスライスチーズ …… 8枚 |
| タマネギ …… 1/2個 (150g) | ピザ用ソース …… 100g |
| 菜の花 …… 50~70g | 塩胡椒 …… 少々 |
| ハム、ウインナー …… 各50g | 砂糖 …… 少々 |
| | パセリ …… 少々 |
| | 粉チーズ …… 少々 |



ケーブル TV で放送中!! 3~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
4月6日(木)より
JA上伊那の動き ~3月~
4月20日(木)より
令和5年度 新採用職員の紹介

	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見られます!
パソコンやスマホで! すぐに見られる!
JA上伊那の3~らるコミュニティ 検索
https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/movie/
QRコードから簡単アクセス!



今月の特集

令和5年度 新採用職員の紹介

4月20日(木)から放送!

今年度は12人のフレッシュな新採用職員が入組しました。3月に行われた研修の様子や入組式、一人ひとりの自己紹介を放送します。

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5年2月	
農畜産物販売高	134億4,170万円
貯金高(平残)	3,069億7,179万円
貸出高(平残)	763億2,126万円
長期共済保有高(長期保障)	9,142億9,267万円
購買品取扱高	91億9,210万円
(組織の状況)	
正組合員	14,749人
准組合員	16,290人
組合員戸数	25,362戸
出資金	80億1,796万円
固定資産(帳簿価格)	80億3,541万円
職員数(臨時職員含む)	703人

理事会報告 令和5年3月28日

- (決議事項)
- 目的積立金の取崩しについて
 - 上伊那農業協同組合定款の変更について
 - 総代会へ付議する令和5年度の役員報酬総額について
 - 経理規程の一部改訂について
 - 令和3年産米の最終精算について
 - 「JAまごころ宅配」の事業移管について
- 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4月 第292号 発行 JA上伊那米穀部会

《被覆肥料の殻(水稻基肥一発肥料の殻)の河川への流出防止対策》

近年国内外で海洋ゴミをはじめとしたプラスチック問題が注目され、その対応が求められています。上伊那で使用している肥料では、『上伊那米オンリーワンSi』などの基肥一発タイプの肥料に被覆肥料を使用しており、被覆肥料の肥料成分が溶出した後のプラスチック殻が水面へ浮上して水田の外へ流出する可能性があります。プラスチックを使用した被覆肥料の殻の流出防止対策をお願いします。

今月の『る〜らる』26~27ページに対策を掲載しましたのでご覧いただき、流出防止に向けてご協力いただきますようお願いいたします。

《水稻高温登熟障害対策(胴割れ、乳白粒)コシヒカリの田植え時期の統一》

近年の温暖化傾向による高温条件下での出穂を回避するため、田植えを遅らせることで、胴割れ米・白未熟米の発生を防止する。

令和4年度 JA上伊那 格落ち理由 (単位 kg・%)

- ①田植え期間目標: 5/10 ~ 5/31
 - ②コシヒカリ以外の品種は例年同様
 - ③刈り取りに合わせた田植えの実施
- ※適期刈り取りは胴割れ米の被害を抑える有効な手段となるため、収穫に合わせて田植え時期を調整しましょう!!

等級名称	格付要因						総計
	整粒不足	充実度	胴割れ米	被害粒その他	カメムシ	異種穀粒	
2等	450	1,380	79,680	810	60,150	1,410	143,880
3等			540		10,090	30	10,660
総計	450	1,380	80,220	810	70,240	1,440	154,240
割合	0.3%	0.9%	51.9%	0.5%	45.5%	0.9%	100.0%

胴割れ

出穂期から10日間で30℃以上の気温の出現頻度が高いと発生しやすい。

白未熟(乳白)

出穂期から20日間の平均気温の平均が26℃以上になると発生しやすい。

《いもち病の対策 ~収量確保・品質向上に向けて~》

○昨年8月の降雨により、登熟期後半でのいもち病の発生がありました。上伊那管内ではこの影響もあり作況「98」のやや不良で、集荷量も出荷申込対比で95.2%と収量が減少しました。

今年度の栽培で注意する点は、昨年いもち病が発生した圃場には、いもち病の菌が圃場に残っていますので、必ず苗箱剤(下記参照)の散布を行い葉いもちの予防防除を行ってください。

また、出穂前の防除ではクroppナビの情報をお伝えしていきますが、梅雨の期間が長くなったり長期予報で雨が多い予想となった場合は、穂いもちの予防防除も合わせて行ってください。

いもち病は発生してしまうと防除も難しく、大きな減収につながる可能性があります。予防防除に加え、クroppナビの情報も活用しながら発生前の予防防除に努めましょう。

《農薬防除》

施用方法	適用病害	薬剤名	散布時期	散布量
苗箱施用	葉いもち	ブーンパディート箱粒剤	播種時(覆土前) 緑化期~移植当日	苗箱1箱当たり50g または 1kg/10a(側条施用)
	葉いもち	GPオリゼリディア箱粒剤	緑化期~移植当日	苗箱1箱当たり50g
本田施用	穂いもち	コラトップ (粒剤5・ジャンボ・豆つぶP)	出穂 30~5日前まで	粒剤5:3~4kg/10a 豆つぶP:250g/10a ジャンボ:10~13個(パック)/10a
	穂いもち	オリブライト250G	出穂 10日後まで	250g/10a

令和5年度定期人事異動

令和5年4月1日付

機構改革

▽金融部 資産相談センターを新設。

監査部

監査課長 平澤 厚

総務企画部

企画管理課担当 藤嶋 裕
総務課長兼総合相談室考査役 高橋亜澄香
総務課長代理兼総合相談室考査役 吉原 大輔
総務課勤務 小池 由夫
人事教育課主任 大槻 圭祐
経理課主任 下平かおり

出向

(株)オートパル上伊那 春日 祐一
(株)JA菜園 堀内 実

金融部

金融部長兼資金運用課長兼債権管理課審議役 福澤 一成
金融企画課兼資産センター担当 伊藤 圭介
金融企画課兼資産相談センター担当 池田 美緒
融資課長兼金融企画課長代理兼資産相談センター長 岡田 利幸
融資課ローンセンター主任 宮坂 整
融資課ローンセンター担当 平澤 克也
営業課課長代理兼資産運用課考査役 湯澤 大樹
営業課金融移動店長 唐木 敏秀
営業課金融移動店勤務 芦部 邦晴
営業課担当 西村 彩佳
営業課勤務 熊谷 真希
共済部長兼契約管理センター長 山本ゆかり
企画普及課担当兼情報管理担当 小林 直人

共済部

米穀課米穀施設赤穂・(新)南部勤務 米穀課米穀施設宮田・(新)南部担当 三浦 誠司
米穀課米穀施設宮田・(新)南部勤務 唐澤 優作
米穀課米穀施設飯島勤務 小澤 智貴
園芸課長代理兼果実係長 柴 誠裕
園芸課花卉係長 五味 雅巳
園芸課きのこ係長南部営業センター駐在 岡田 直也
園芸課美篤花卉選花場長 笠原 賢司
園芸課駒ヶ根花卉選花場長 久保田慶男
販売戦略課主任 山崎 治美
販売戦略課担当 足助めぐみ
販売戦略課勤務 池上 成一
資料課長 米山 真
資料課主任 守谷 瑠美
資料課担当 田中 誠一
資料課担当 飯島 菜摘
資料課勤務 竹中 美賀
営業経済部次長(経済事業統括)兼農業機械課長兼生活エネルギー課長 内山 康紀
課長 農業機械課農機伊那センター副センター長 吉澤 健二
農業機械課農機伊那センター担当 唐澤 隆次

米穀課米穀施設飯島勤務 片桐 英俊
米穀課米穀施設赤穂・飯島勤務 小山 克行
米穀課米穀施設赤穂・(新)南部場長 堀澤 貴幸
米穀課米穀施設赤穂・(新)南部場長 上山 延博

業務課調査役 下澤 浩史
業務課主任 加藤 健一
業務課勤務 尾崎 久江
契約管理センター勤務 信貴由香里
契約管理センター勤務 北原 政儀
契約管理センター勤務 守谷まゆみ

営業経済部

中部営業センター長 上村 隆史
中部営業センター地域振興・組織係長 小林 英樹
中部営業センター米穀・野菜指導担当 福濱由美子
中部営業センター米穀・野菜指導担当 武居 聖也
中部営業センター花卉指導調査役 市川 純平
中部営業センター担当 市ノ羽佳恵
中部営業センター担当 田澤美智子
中部営業センター勤務 丸山 ちか
中部営業センターJAファームいな電西店・春富資材店担当 宮下 亮太

南箕輪支所 南箕輪支所長兼組合員組織課長兼金融共済課共済課長 井口 千鶴
組合員組織課勤務 柴田 博美
金融共済課係長 寺澤 満
金融共済課調査役 福澤 久美

リスク管理部

リスク管理部長兼リスク統括課長 柴 喜代彦
債権管理課長兼リスク統括課考査役 大森 淳

南箕輪支所

南箕輪支所長兼組合員組織課長兼金融共済課共済課長 井口 千鶴
組合員組織課勤務 柴田 博美
金融共済課係長 寺澤 満
金融共済課調査役 福澤 久美

中部営業センターJAファームいな電西店勤務 上島 昌枝
中部営業センターJAファームいな電西店勤務 白鳥 陽子
中部営業センター春富資材店副店長 倉澤 高德
中部営業センターあじな店長 秋山 直樹
中部営業センターあじな勤務 野澤 康恵
中部営業センターとれたて市場店長兼みはらしファームセンター長 田口 治彦
中部営業センターとれたて市場勤務 中村千賀子
北部営業センター長 福澤 裕
北部営業センター米穀・野菜指導担当 田中 孝和
北部営業センター北部資材店担当 伊藤 誠
北部営業センター北部資材店勤務 渡邊 茂子
南部営業センター副センター長 田畑 尚洋
南部営業センター地域振興・組織係長 織田 和洋
南部営業センター地域振興・組織調査役 河合 信明
南部営業センター調査役 田中 俊美

伊那支所

伊那支所長兼中部ブロック統括 田中 晋一
組合員組織課長 春日 直樹
組合員組織課担当 白鳥 和也
金融共済課担当 百瀬 崇史
金融共済課担当 山崎 久樹
金融共済課担当 中村 嶺子
金融共済課伊那第2ブロック主任 城取由佳里
金融共済課伊那第2ブロック担当 柴 恭平
金融共済課係長伊那第3ブロックリーダー 中村 英之
金融共済課伊那第3ブロック担当 城倉 遼
金融共済課金融課長 向山 尚希
金融共済課共済課長兼東部支所兼務 湯澤 知子
金融共済課調査役 山岸みのり
金融共済課担当 小林 玲奈

美篤手良支所

金融共済課調査役 湯澤 知子
金融共済課担当 山岸みのり
金融共済課担当 小林 玲奈

金融共済課美鷲手良ブロックリーダ
グー 氣賀澤 真

春富支所

春富支所長兼組合員組織課長
辰ノ口忠央
春富(西春近)支所次長兼金融共
済課長代理 小牧 淳一
金融共済課金融課長 寺平 洋二
金融共済課共済課長 平澤 益美
金融共済課担当 牛山 彩香
金融共済課担当 弾塚 紗耶
金融共済課担当 柴 亜矢子
金融共済課担当 田中 小雪
金融共済課勤務 中山 叔江
金融共済課勤務 伊澤かおり
金融共済課係長春富第1ブロック
リーダ 田中 愛
金融共済課春富第1ブロック主任
大澤 啓貴
金融共済課春富第1ブロック主任
根津 光浩
金融共済課春富第1ブロック担当
武田 真緒
金融共済課春富第2ブロック調査
役 中原 正文

辰野支所

組合員組織課係長 竹松 文枝
金融共済課担当 浦野さゆり
金融共済課係長宮田ブロックリー
ダ 吉澤みち代
金融共済課宮田ブロック考査役
坂本 一博
金融共済課宮田ブロック調査役
池上 真一

東部支所

東部支所長兼組合員組織課長
小林 秀明
金融共済課金融課長 市村 実
金融共済課担当 居石 レイ
金融共済課勤務 吉田 明美
金融共済課東部ブロック調査役
白鳥 静香
金融共済課東部ブロック担当
北原 恵

新規採用

金融部営業課担当 春日 優希
共済部契約管理センター担当
宇津野瑞穂
共済部契約管理センター担当
星野 七海
営農経済部中部営農センターJ A
ファームいな竜西店担当
大槻 耀史

金融共済課共済課長 春日 邦英
金融共済課担当 片平 明美
金融共済課担当 田畑 浩美
金融共済課担当 原 由布子
金融共済課担当 矢彦沢 葵
金融共済課辰野第1ブロック担当
清水 淳平
金融共済課辰野第1ブロック担当
上柳 凌平

箕輪町支所

箕輪町支所長兼北部ブロック統括
根橋 章一
組合員組織課長兼情報管理考査役
松田 孝之
組合員組織課勤務 赤坂 正彦
金融共済課金融課長 山崎 清貴
金融共済課共済課長 大槻 縁
金融共済課主任 田澤 潤
金融共済課担当 向山 祐子
金融共済課担当 吉原 明子
金融共済課担当 白鳥 美佳
金融共済課担当 桜井理紗子
金融共済課勤務 丸山 和子
金融共済課勤務 村上 淳子

駒ヶ根支所

駒ヶ根支所長兼組合員組織課長
堀内 伸一
金融共済課担当 丸山 麻紀
営農経済部中部営農センター
ファーマーズあじな担当
井口 博貴
営農経済部北部営農センター
ファームテラスみのわ担当
金子 幸穂
営農経済部南部営農センター担当
河野 泰雄
営農経済部営農企画課販売精算担
当 山口 美晴
営農経済部米穀課担当
伊澤 幸紀
営農経済部畜産課担当
大河原優渚
営農経済部生活エネルギー課上伊
那LPガスセンター担当
宮坂 政広
伊那支所金融共済課担当
牧田和佳奈
辰野支所金融共済課担当
唐沢 巴菜
駒ヶ根支所金融共済課担当
根津 匠

登用

営農経済部中部営農センターJ A
ファームいな竜西店・春富資材店
担当 山口 修子
営農経済部中部営農センターあじ
な担当 征矢佳代子

金融共済課箕輪第1ブロックリー
ダ 酒井 啓
金融共済課箕輪第2ブロック調査
役 佐藤田佳莉
金融共済課箕輪第2ブロック担当
関 啓太

駒ヶ根支所

駒ヶ根支所長兼南部ブロック統括
鳥原 秀夫
金融共済課金融課長 長野 寛隆
金融共済課係長 星野 喬
金融共済課調査役 池上 康代
金融共済課主任 小林 美代
金融共済課主任 阿部 恵利
金融共済課担当 伊藤 祐介
金融共済課勤務 森 幸子
金融共済課勤務 小林 正博
金融共済課駒ヶ根第1ブロック主
任 久保村美穂
金融共済課駒ヶ根第1ブロック担
当 山本 昂
金融共済課駒ヶ根第2ブロック主
任 田中 明信

駒ヶ根東支所

駒ヶ根東支所長兼組合員組織課長
堀内 伸一
金融共済課担当 丸山 麻紀
営農経済部園芸課きのこ種菌セン
ター担当 塩澤 貴明
営農経済部畜産課担当
大槻 智也
総務企画部総務課勤務
伊澤 澄子
(株)グレース出向 片桐 敏和
(株)グレース出向 井澤 香
共済部契約管理センター勤務
有賀 巧
営農経済部中部営農センターとれ
たて市場勤務 原 しづえ
営農経済部北部営農センター勤務
田中真由美
営農経済部南部営農センター勤務
木下 千里
営農経済部米穀課勤務
村上まり子
営農経済部米穀課米穀施設南箕輪
・西春近・箕輪勤務 丸山 秀樹
営農経済部生活エネルギー課上伊
那LPガスセンター勤務
有賀 一彦
営農経済部生活エネルギー課上伊
那LPガスセンター勤務
神林 敦子
伊那支所金融共済課勤務
山岸美恵子

定年再雇用

大槻 智也

定年退職者

(令和5年3月31日付)
岡野 千文 総務企画部
伊藤 豊 営農経済部
唐澤小百合 南箕輪支所
有賀 和志 美鷲手良支所
北條 直樹 春富支所
征矢麻里子 春富支所
瀧澤富士夫 駒ヶ根東支所
伊藤喜代司 中川支所

金融共済課駒ヶ根東ブロック担当
田畑 祐貴

飯島支所

金融共済課金融課長 織田 正樹
金融共済課共済課長中川支所兼務
中村 忍
金融共済課担当 代田 恭一
金融共済課担当 御子柴健太
金融共済課勤務 成澤 晃明
金融共済課飯島ブロック主任
酒井 恵一
金融共済課飯島ブロック主任
宮下 裕作

中川支所

中川支所長兼組合員組織課長
北澤 繁樹
組合員組織課担当 増澤果菜実
金融共済課金融課長 山田 和男
金融共済課担当 渡邊 夕貴
金融共済課担当 堀越 永遠

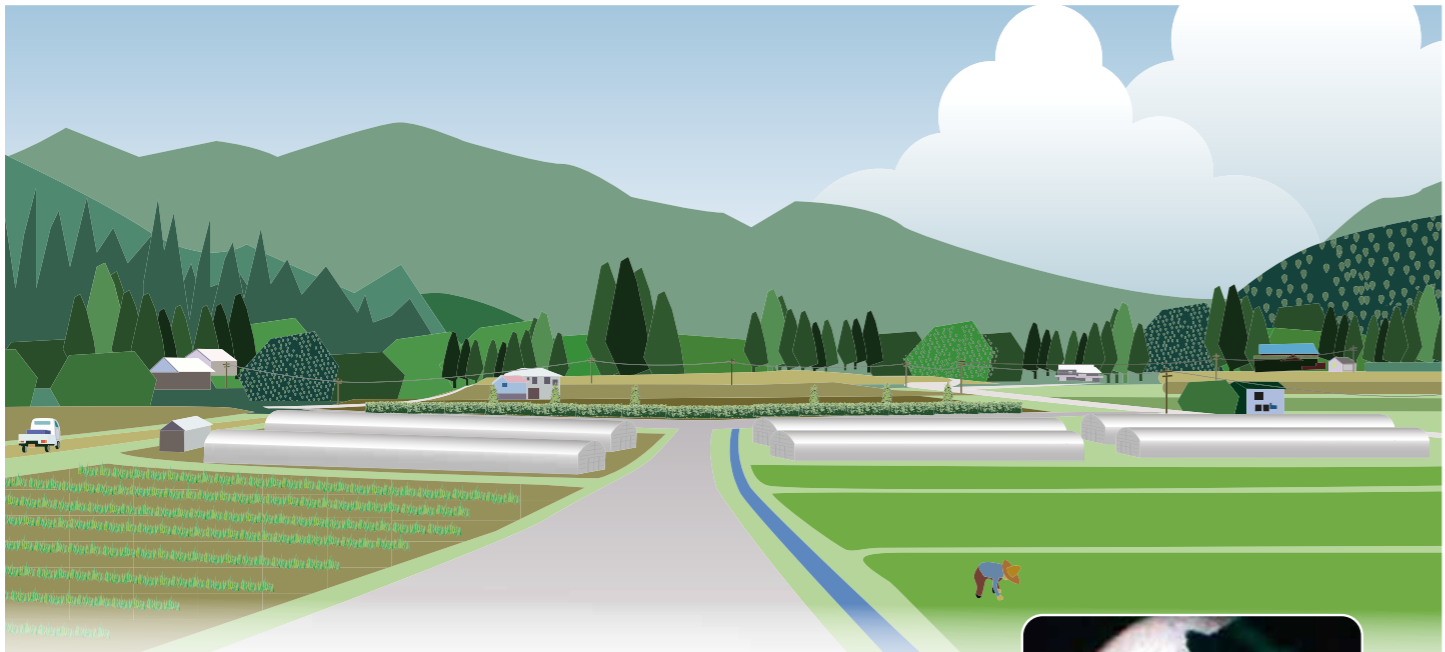
宮田支所

金融共済課金融課長 福澤 宏之
金融共済課共済課長駒ヶ根東支所
兼務 北條 志穂
金融共済課係長 赤羽 隼

美鷲手良支所

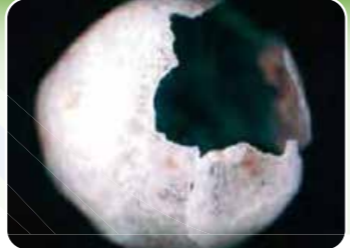
美鷲手良支所組合員組織課勤務
伊東 裕子
春富支所金融共済課勤務
奥田 静子
駒ヶ根支所金融共済課勤務
新井さゆり
飯島支所金融共済課勤務
夏目みや子





被覆肥料の殻は何でできているの？

プラスチックが使用された被覆肥料の殻は、成分の溶出を高度にコントロールしながら、光や微生物の働きにより土壌中で分解・崩壊しやすくなるよう工夫されています。しかし、現状では溶出コントロール性の確保や、殻の強度、コスト面の制約等から、速やかには分解しません。

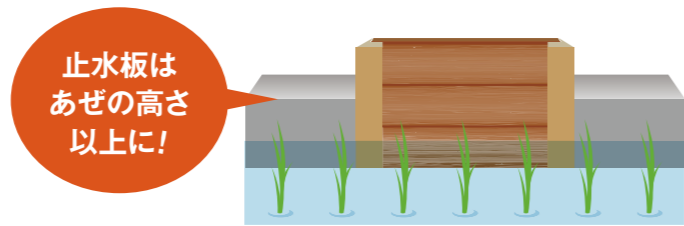


太陽光により分解が進行中の殻

水田から被覆肥料の殻を流出させないための4つのポイント

被覆肥料を使用している水田では、田面水に被覆肥料の殻が浮遊している可能性があります。農林水産省の調査によると、水田の外に流出する殻の量は、施用した被覆肥料の内の1割未満ですが、そのほとんどが代かき直後に水尻から流出しているとされています。水田から被覆肥料の殻を流出させないために次の4つのポイントをしっかり守り、自然環境へ配慮しましょう。

- ポイント① 畦畔管理**
- ◎ あぜ塗りの徹底やあぜシートを設置する。
 - ◎ 水尻周辺を丁寧に踏み固める。
 - ◎ 止水板はあぜ(水尻の高さ)より高くする。



- ポイント② 代かき**
- ◎ 代かきは浅水で行い、なるべく均平にする。
 - ◎ 強制落水ではなく、自然落水で水位を調整する。



- ポイント③ 田植え**
- ◎ 田植え前の強制落水は行わず、自然落水で水位を調整する。

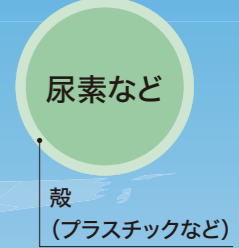
- ポイント④ 施肥**
- ◎ 土壌診断に基づく適正施肥に努める。
 - ◎ 他の緩効性肥料や流し込み施肥等の他の省力技術の活用を検討する。



稲作農家の皆さんへ 水田からの被覆肥料の殻の流出防止対策をお願いします。

被覆肥料は、上伊那ではオンリーワンなどの基肥一発タイプの肥料に含まれていて、プラスチック等で肥料を被覆することで、肥効の調節が可能となり、省力化や施肥量の削減につながるなどの優れた特徴を持っています。一方でプラスチックを使用した被覆肥料については、水田では肥料成分が溶出した後のプラスチック殻が水面に浮上して水田の外へ流出する可能性があります。近年は国内外で海洋ごみをはじめとしたプラスチック問題が注目され、その対応が求められています。生産資材としてプラスチックを使用する農業現場においても、廃プラスチックの排出抑制や適正処理と併せて、プラスチックを使用した被覆肥料の殻の流出防止対策をお願いします。

【被覆肥料の構造】



代かき、田植えなどの作業時に被覆肥料の殻を水田の外に流出させないように注意しましょう。



卸売市場特例・農協特例とならない取引について

市場特例とはならない取引

卸売市場への出荷であっても、卸売業者が競りを介さず直接買い付けした場合、市場特例とはならない場合があります。

農協特例とはならない取引

市場を介さない取引のうち、組合員以外からの出荷がある取引のほか、買い手と売り手が紐づくものや、販売金額が明示されるなど、無条件委託販売、共同計算を満たさない取引は農協特例とはならない場合があります。

これらの特例対象とならない取引については、現在JAにて調査をおこない、関係者へ対応を検討中です。

直売所でのインボイスの取り扱いについて

直売所に出荷いただいた農産物については、先にご紹介した卸売市場特例、農協特例の対象とならないため、媒介者交付特例により、インボイスを必要とされるお客様に、JAが代わりにインボイスを発行いたします。この場合、適格請求書発行事業者以外の方についてはインボイスを発行できないため、JAが代わりにインボイスを発行することができません。



インボイスを必要とするお客様は、インボイスを発行できない農産物の購入を避けてしまう可能性があります。当JAの直売所でご購入いただくお客様は、インボイスを必要としない一般消費者の方がほとんどであるため、大きな影響はないものと判断しております。

組合員加入のおねがい

市場を介さない農産物の販売について、**組合員以外**の方の出荷がある場合は農協特例の適用がされません。現在、組合員資格をお持ちでない方は、組合員加入をぜひご検討ください。

次の場合も組合員とみなされませんのでご注意ください

- ◆出荷者のご家族が組合員でも、出荷者ご本人は組合員ではない場合。
- ◆法人による出荷で、社長は組合員でも、法人は組合員ではない場合。
(※法人による出荷で、法人が組合員であれば、構成員の方の組合員資格は問いません)

登録番号調査にご協力ください

本年10月のインボイス制度導入に向けて、卸売市場特例・農協特例の対象外取引への対応、および直売所における媒介者交付特例への対応に向け、出荷者の皆様の「適格請求書発行事業者登録番号」の登録状況をお伺いする予定です。大変恐縮ですが、**本年4月以降、順次JAより調査票をお送りいたしますので、ご回答いただきますようご協力をお願いいたします。** 尚、ご回答いただけない場合、媒介者交付特例等への対応ができませんので、調査についてなにとぞご理解いただきますようお願いいたします。

登録番号調査の対象：当JAへの出荷実績のある方

質問内容

- ① 適格請求書発行事業者の登録状況
- ② (登録された方のみ) 登録番号、登録日

登録された方には税務署から送付された通知書の写しのご提出も併せてお願いいたします。



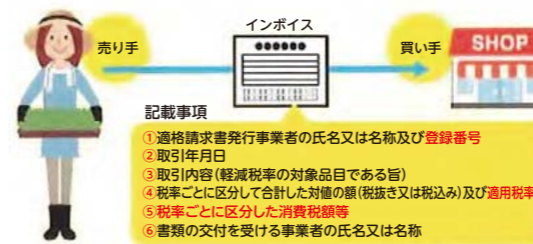
本説明は消費税およびインボイス制度の概要を簡略的に説明する目的で作成しています。制度の詳細内容は必ず、税務署またはご自身の顧問税理士にお問い合わせいただくようお願いいたします。

お問い合わせ 営農経済部営農企画課 ☎0265-72-8833

＼知っておこう！／ 消費税インボイス制度 令和5年10月1日から消費税インボイス制度が始まります

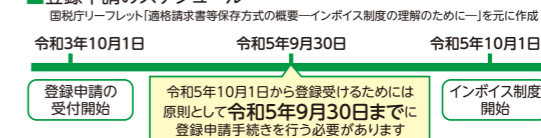
インボイス制度とは？

インボイスとは、売り手から買い手に対して適用税率や消費税額等を正確に伝えるための書類(簡単に言えば請求書や納品書等)のことで、**一定の事項が記載されている必要があります。**また、インボイスを発行するためには**納税地の所轄税務署に申請し、事業者登録番号の交付を受ける必要があります。**登録を受けた方を「適格請求書発行事業者」といいますが、これ以外の方は請求書や納品書等をインボイスとして発行することができません。**この制度が令和5年10月1日からスタートします。**



令和5年10月1日のインボイス制度の開始と同時に適格請求書発行事業者となりインボイスの発行ができるようになるためには、令和5年9月30日までの間に申請をする必要があります。

登録申請のスケジュール

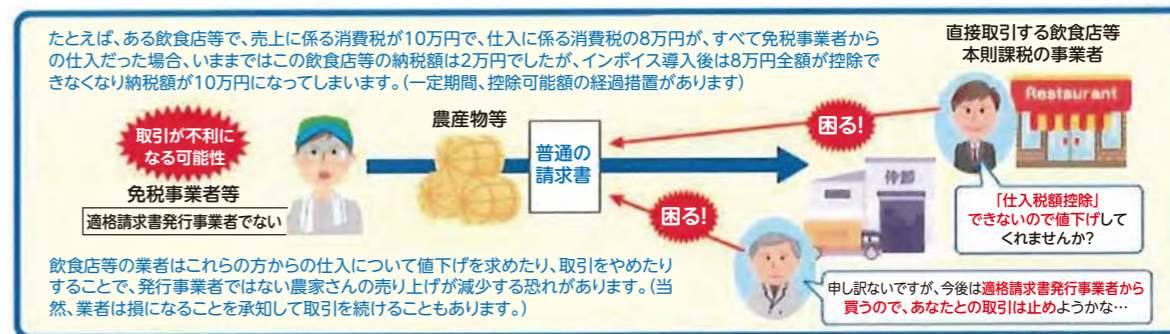


※免税事業者の方は経過措置により令和11年9月30日までの間は、年の途中からでも適格請求書発行事業者になることができます。

なお、登録申請はあくまで任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると課税事業者として消費税の申告が必要になりますので、申請の前に慎重な検討が必要です。

インボイス制度導入の影響

いままでは、消費税の課税対象となる取引であれば免税事業者からの仕入れであっても控除の対象となり、課税売上に係る消費税等から差し引いて消費税額を算出することができましたが、**令和5年10月1日からは、インボイスに記載されたものしか仕入税額控除できません(インボイスの保存も必要)。**先ほどご説明したとおり、インボイスは「適格請求書発行事業者」しか発行できませんから、それ以外の方から仕入れ等にかかる消費税については控除できなくなることになります。



これを回避するには農家自らが「適格請求書発行事業者」となる必要がありますが、同時に「課税事業者」として消費税の計算・申告が必要となります。

免税事業者の方も安心

卸売市場特例・農協特例とは

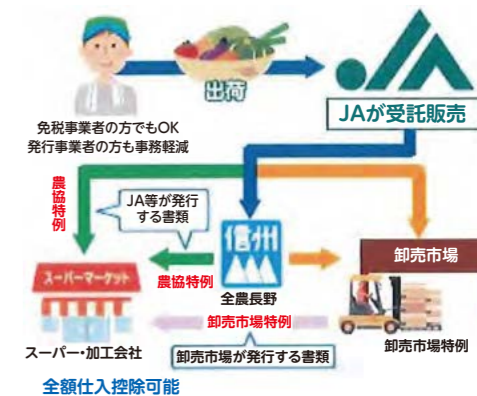
卸売市場特例

卸売市場法に規定する「卸売市場」において、同法に規定する卸売業者が卸売をする業務として出荷者から委託を受けて行う生鮮食料品等の販売についての特例

農協特例

組合員である生産者の農産物をJA等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合の特例

この2つの取引では、スーパーや飲食店等の購入者は、生産者が適格請求書発行事業者であるか否かは関係なく、卸売市場やJA等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、購入者は免税事業者の方の農産物も安心して購入することができます。また適格請求書発行事業者であっても自身でインボイスを作成・交付する義務が免除されるため、事務軽減が図られます。



第17期 JA上伊那ミドルミス大学 受講生募集!

楽しく学んで ハッピーに! 自分らしく輝くために*

期間	令和5年5月～令和5年12月(全8回)
対象者	45歳以上65歳以下(令和5年3月31日現在)のJA上伊那の組合員及びその家族で、JA家庭雑誌「家の光」購読者 ※「家の光」は毎回講義で使用します。
会場 募集定員	北部校(箕輪町支所)・中部校(本所)・南部校(駒ヶ根 アイバル)各校、おおむね30名 ※各校10名以上で開講。人数によって会場を変更して開催する場合があります。
入講料	・4,000円(カリキュラムにより別途材料費等が必要となります)ただし、受講するご本人様がJA上伊那の組合員(正・准)の場合は、3,000円です。この機会にぜひ組合員加入してご参加ください。 ・口座振替いたしますので、別紙「口座振替依頼書」をご提出ください。すでに提出済みの方は再度の提出は不要です。 ※開講後の入講料の返金は致しませんのでご了承ください。
お問い合わせ先	JA上伊那各支所 組合員組織課 または 本所総務企画部総務課 電話：0265-72-6224 FAX：0265-78-9002
締め切り	令和5年5月1日(月) ※お申込みいただいた方には、後日詳細をご案内致します。

※感染症対策にご協力をお願い致します。

第17期JA上伊那ミドルミス大学 受講申込書

(ふりがな)お名前	ご住所	電話番号	生年月日	希望校	ご本人の組合員資格	家の光購読
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込

※ご記入いただいた個人情報は「ミドルミス大学」以外の用途には使用しません。

家庭用すもも・プルーン 防除のお願い

ご自宅で栽培している「すもも・プルーン」が早いうちに落果して収穫できないということはありませんか?このような場合、害虫「スモモヒメシクイ」の被害を受けている場合があります。「スモモヒメシクイ」は5月中旬からすももやプルーンの果実に産卵、食害し被害を及ぼします。8月以降はリンゴや梨にも産卵するようになり、果実生産上の問題となっています。

自宅でおいしい果樹を楽しむためにも、地域の果樹農家の生産安定のためにも5月から7月にかけての防除の徹底にご協力をお願いいたします。

家庭用すもも・プルーン防除体系

防除時期	使用薬剤(水10リットルあたり)	
5月中旬	展着剤(ハイテンパワー)	1ml
	アグレプト水和剤(殺菌)	10g
	ダイアジノン水和剤34(殺虫)	10g
5月下旬～6月上旬	展着剤(ハイテンパワー)	1ml
	モスピラン顆粒水溶剤(殺虫)	5g
6月中旬～下旬	ベルコートフロアブル(殺菌)	5ml
	ダイアジノン水和剤34(殺虫)	10g
7月上旬	展着剤(ハイテンパワー)	1ml
	モスピラン顆粒水溶剤(殺虫)	5g

早生種の収穫時期となるので、薬剤の安全使用基準を遵守する。

農業安全使用基準	使用時期	使用回数
アグレプト水和剤	収穫30日前まで	2回以内
ダイアジノン水和剤	収穫21日前まで	4回以内
モスピラン顆粒水溶剤	収穫前日まで	3回以内
ベルコートフロアブル	収穫3日前まで	3回以内

いずれもJAファーム資材店で購入可能です。

問い合わせ先 JA上伊那 営農経済部園芸課 TEL:0265-72-8833

交配用ミツバチ利用期間中の 農薬使用について

上伊那管内のほとんどのリンゴ園では、交配のためミツバチを利用しています。しかし、近年ミツバチの減少が問題になっています。ミツバチは農薬に弱く、殺虫剤はもちろん除草剤でも死んでしまいます。果樹生産者は交配の時期に養蜂家からミツバチを借りて果樹園に設置しています。リンゴ栽培にとって大切なミツバチを守るため、近くにリンゴ園がある方は、開花中はなるべく殺虫剤・除草剤などの使用を控えていただくようご協力をお願いします。

ミツバチの利用期間 4月中旬～5月上旬まで

リンゴの開花始めから約10日の期間リンゴ園にミツバチの巣箱が設置されます。

ミツバチの行動範囲 巣箱から1～2km程度

リンゴの花以外にもタンポポなどの雑草やニセアカシヤなどの樹木まで幅広く行動します。

農薬の影響

農薬が直接ミツバチにかからなくても散布後の残効で影響が出る場合があります。使用する場合、開花時期の1週間前には散布が完了するよう調整をお願いします。

※ミツバチの利用期間は地区により異なりますので、園主やお近くのJA果実担当者までご確認ください。

問い合わせ先 JA上伊那営農経済部園芸課 TEL:0265-72-8833

みはらしファーム 2023 いちごフェスタ

令和5年4月16日(日) 10時～15時
会場 体験交流の家やってみらっし

11:00 いちごパフェを作ろう!!
20組限定 参加費800円(10:30受付)

11:30,13:00 いちご大福を作ろう!!
各回20名限定 参加費600円

13:30 いちごケーキトッピングコンテスト!!
20組限定 参加費1,000円(13:00受付)

いちごスムージー作り体験 400円
いちご飴作り体験 200円で4個

とれたて市場 いちごソフト いちごトッピング 300円!

麦の家 いちごデニッシュ!! いちごカヌシ!!

木棲舎 いちごのキーホルダー作り体験

トマトの木 いちごのデザートフェア

輪投げ大会
いちご持ち帰り券、いちごバック(他) いちご加工品をもらえ!
1回 100円

はびろ農業公園 みはらしファーム
0265-74-1807

参加者募集! 令和5年度 新規就農実践塾

上伊那農業農村支援センターとJA上伊那では、農業を始めたばかりの方やこれから専業農家を目指す方等を対象に、技術習得のための講座を開催します。

広く農業に関する基本知識を習得していただくことを目的とした「基礎コース」、果樹や野菜の基本的な技術を確認し、経営に生かしていただくことを目的とした専門コース「りんごコース」「野菜コース」を設けます。ぜひ、ご参加ください!

<対象者>
認定新規就農者、数年以内に認定新規就農者・認定農業者を旨とする方

<開催コースと募集人数>

◆基礎コース	20名
◆専門コース	
(りんごコース)	10名
(野菜コース)	10名

※各講座、令和5年5月下旬以降実施予定(申し込み人数により途中からの参加も可能です。)
講座の詳細は、上伊那農業農村支援センター技術経営普及課HPに掲載しています。

<申し込み方法>
令和5年5月12日(金)までにメール・FAX等により、氏名・希望コース・連絡先(メールアドレス・電話番号)をお知らせください。
※お近くの農業農村支援センター職員にお声がけいただいても結構です。

<費用>
受講は無料。ただし、一部講座について、必要な書籍や資材、保険加入料などの費用のご負担をお願いする場合があります。

<お申し込み・お問い合わせ先>
上伊那農業農村支援センター技術経営普及課地域第一係(担当:黒澤 窓)
TEL 0265-76-6842 FAX 0265-78-9349
E-mail kamiina-aec@pref.nagano.lg.jp
HP <https://www.pref.nagano.lg.jp/kamichi/nosei-aec/index.html>

参加者募集

令和5年度 カミーちゃん農園

地産地消で上伊那のおいしいひっけ隊！

上伊那にお住いの45歳までの方ならどなたでもOK！
ご家族やお友達同士お誘い合って、おいしいミニ農業体験♪

5/13 sat **アスパラ狩り**
牛乳パックプランター

JA菜園で旬のグリーンアスパラを収穫体験！
牛乳パックでミニ菜園づくりにも挑戦☆。
どんな野菜が育つか？



6/24 sat **花の選花場見学 & ブーケづくり**

普段は見ることのできない選花場内の見学に出かけよう！
見学会のあとのブーケづくりもお楽しみに♪



7/29 sat **スイートコーン狩り**

採れたてスイートコーンは格別！新鮮であま〜いスイートコーンをおいしく食べよう♪
茹でたり・ピザにしたり...お楽しみに！



9/9 sat **りんご狩り & りんごパイづくり**

「みはらしファーム」でりんご狩り！今年の出来はどうか？
収穫のあとは「やってみらっし」でりんごパイ作りにチャレンジしよう！



◎参加費：1グループ（4人まで）毎回 500円

＜お申し込み方法＞
QRコードを読み込み、Googleフォームよりお申し込みください。
お申し込みいただいた方には、後日詳細をご連絡致します。
申込締切：5月1日（月）
※ご入力いただいた個人情報はカミーちゃん農園以外の用途には使用致しません。



＜お問い合わせ先＞
JA上伊那総務企画部総務課 TEL：0265-72-6224 FAX：0265-78-9002  JA上伊那

第17期 JA上伊那ミドルミス大学

カリキュラム

令和5年5月～12月

日時	講義・内容
5月 23日（火） 19：00～ 北部・中部・南部各校	開講式・和綴じノート作り ★第17期のスタートです！ 日本の伝統製本！簡単和綴じノート作りに挑戦☆
6月 15日（木）北部 ★13日（火）中部 14日（水）南部 19：00～	も〜っと学ぼう！上伊那の農畜産物 ～お米編～ 講師 JA上伊那営農経済部 ★上伊那産のお米はどこに行くの？話題の金芽米って？ 意外と知らない上伊那のお米を再発見！
7月 20日（木） 19：00～ 北部・中部・南部各校	ミドルミズ講演会 「究極の食育 ～学校給食より愛を込めて～」 講師 食ごころ代表 吉澤 小百合 先生 ★家の光7月号を教科書に、地域での活動から学びます。
8月 ★21日（月）北部 22日（火）中部 24日（木）南部 19：00～	アロ〜ハ☆フラダンス 講師 荒井 元枝 先生 ★初心者でも気軽にチャレンジ。全身を使って美しく しなやかに Let'sフラダンス！
9月 ★27日（水）北部 25日（月）中部 28日（木）南部 19：00～	糸かけアート 講師 糸かけアートAluma 小澤 なお美 先生 ★糸が作り出す神秘的な美しさが魅力の 「糸かけ曼荼羅」を体験します。
10月 21日（土） 3校同時	大人の修学旅行（松本方面） ★大河ドラマで話題!?石川数正ゆかりの「城下町松本」 について学び、グループでオトナ旅にでかけよう♪
11月 22日（水）北部 ★21日（火）中部 27日（月）南部 19：00～	ミュージックベル体験 講師 音tomoのみなさん ★実際に「ミュージックベル」を奏でて、心を合わせて 音と音をつなごう♪
12月 13日（水） 19：00～ 3校同時	閉講式・おしゃれしめ飾り作り 講師 フラワーポーセラーツ講師 上田 希巳枝 先生 ★第17期を締めくくる閉講式 映える！かわいい♡おしゃれなしめ飾りを作ろう☆

感染症拡大防止のため、内容変更する場合があります。状況によりリモート講義に変更する場合、開催日は★印の日のみとなります。あらかじめご了承ください。

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」

- 1 おまかせコースで注文いらず**
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。
- 2 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。
- 3 こだわりの食材**
生鮮食品は産地にこだわり、加工品は無添加・低添加を基本にお届けします。

コースの紹介

おまかせコース 選べる4メニュー

幅広い商品をご希望の方はこちら

週2回お届け

アレンジメニュー-A

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。
【配送品目数】8~10品
【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など

商品数を抑えたい方はこちら

週2回お届け

アレンジメニュー-B

アレンジメニュー-Aよりも品数少ない目でお届けします。
【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

調理品は不要! 料理が好きな方はこちら

週2回お届け

素材メニュー

手作り重視で味付けを自由に、お料理を楽しむ素材を中心に届けます。
【配送品目数】6~8品
【お届け内容】精肉、魚介類(切り身)など

調理をする時間がない方や、料理が苦手な方はこちら

週1回お届け

いきいき便利メニュー

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。

選べるコース

チラシの中から自由に商品を選びたい方はこちら

週2回お届け

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けします。
※地区別の配達日にお届けします。

追加で便利な定期配送品

毎回注文する商品がある方はこちら

よく食べる物は登録しておく、自動的に(配達日)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! 月額の料金目安 表示価格は税込みです。

アレンジメニュー-A [8品~10品]	2人用	約29,000円	素材メニュー [6品~8品]	2人用	約23,500円
アレンジメニュー-B [6品~8品]	2人用	約26,000円	いきいき便利メニュー [9品~10品]	小セット (1~2人用)	約10,000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。

無料おためしキャンペーン

まずはお気軽に、おためしセット(2回分)無料をご利用ください。
※いきいき便利メニューのおためしセットは1回分です。

2回 お届け **1** **おためし** **アレンジメニュー**

商品数 (約9品)

お肉・お魚などの食材を組み合わせてお届けします。厳選食材を中心にセットしました。
追加で便利な「定期配送品」も一緒にお届けします。(約2品)

1回 お届け **2** **おためし** **いきいき便利メニュー**

商品数 (約8品)

調理に不安のあるご家庭に。
そのまま食べられたり、お惣菜など温めるだけの食品を中心に届けます。

詳細はコチラからもご覧いただけます

JA長野県 JAまごころ宅配

お問い合わせ **くらしのセンター**
JA上伊那

0120-972-223 **0265-76-1941**

JA上伊那が お届けします!

“Ienohikari” **家の光**



暮らしに役立つ情報誌

日ごろは JA上伊那の各事業に対してご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
10年後も「なくてはならないJA上伊那」の実現に向けた取り組みのもと、生活文化活動を進めてまいります。『家の光』は今なお愛され続ける組合員、地域の皆さまのくらしの情報、協同活動の学習誌です。この機会にぜひ、ご愛読いただきますようお願い申し上げます。



上伊那農業協同組合 代表理事組合長 **西村 篤**

JA上伊那管内の記事が掲載されています!

2023年7月号にも掲載予定

『家の光』の地域情報版の連載企画「広がれ!地域の根っこ」に掲載予定です。管内宮田村の「学校給食を育てる会」の取り組みをご紹介します。村内の保育園、小・中学校の給食に使う食材の地場産品の割合を高め、地産地消が進められています。また、この会のメンバー有志で始められた加工品開発「食ごころ」についても伺います。



※記事の内容は変更することがあります。 2022年7月号には、信州駒ヶ根ごまプロジェクトが紹介されました。

年間購読切替 **お得なキャンペーン中**

誌代1年分を前納すると **普通月号1か月分**が**無償**となります!

◎年間予約購読(前納)誌代(税込)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,411円	629円	8,782円
地上	7,540円	618円	6,922円
ちやぐりん	6,156円	492円	5,664円

◎月払購読誌代(税込)

誌名	定価
家の光	普通月号 629円
	付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
	付録月号(家計簿付き12月号) 1,027円
地上	普通月号 618円
	付録月号(4・11月号) 680円
ちやぐりん	普通月号 492円
	付録月号(1・4・8月号) 576円

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。
●購読者本人が組合員の場合は、JA上伊那総合ポイント100Pが付与されます。

お申し込み・お問い合わせ：各支所組合員組織課または本所総務企画部総務課

がんばろう!信州の農業
スタイル2023

ASABA

30ℓタンク車
動機・巻取機・ノズルが合体!
作業しやすくコンパクトに!
AT-31MPM AC100Vモーター 電源コード5m
AT-300DM 2サイクル
AT-300S2M 2サイクル

ポンプティースシリーズ+タンク車
EP-100DM-20
EP-100S2M
EP-100H4M2
50ℓタンク車
AT-50(アルミ台車)
AT-50+EP-100DM-20
AT-50+EP-100S2M
AT-50+EP-100H4M2

70ℓタンク車
AT-70B タンク車と運搬車の一石二鳥!
AT-70B+EP-100DM-20
AT-70B+EP-100S2M
AT-70B+EP-100H4M2

ラジコン・自動動噴
AM3304CNA
AFA-35R4C-RV (8.5)

除草剤散布機
エンジン式除草機 EP-20WA-D
JA-AS2300
JA-AS2610

対払機
JA-AS2300-P
JA-AS2610-P
JA-AS2300-G
JA-AS2610-G

オートモア&ラジコンモア
Automower™415X
Automower™315 Mark II
Automower™305
Automower™430X
Automower™450X

除草剤散布機
エンジン式除草機 EP-20WA-D
JA-AS2300
JA-AS2610

対払機
JA-AS2300-P
JA-AS2610-P
JA-AS2300-G
JA-AS2610-G

オートモア&ラジコンモア
Automower™415X
Automower™315 Mark II
Automower™305
Automower™430X
Automower™450X

除草剤散布機
エンジン式除草機 EP-20WA-D
JA-AS2300
JA-AS2610

対払機
JA-AS2300-P
JA-AS2610-P
JA-AS2300-G
JA-AS2610-G

JA上伊那
農機伊那センター ☎0265-78-8900
農機駒ヶ根センター ☎0265-81-1112

株式会社 麻場
本社・工場 〒381-8530 長野市北長池1443-2
系統グループ/TEL 026(241)0206 FAX 026(259)0009

がんばろう!信州の農業
スタイル2023

ASABA

バッテリー動噴
BP-1510Hi
BP-10Li-DX
BP-15Li-DX2
BP-10Li-RW
BP-2Li-H

背負動噴
EP-215D
EP-220D
EP-313S
EP-315D

乾電池動噴
DP-5DX
DP-10DX
SP-10J
SP-15J

洗浄機
APW-80
APW-1510-D
NS-2803GBCW

セット動噴 調圧ダイヤル式
NS-283GB
NS-283GBB
NS-2803GB
NS-2803GBB

灌水ポンプ
AKP-250D
AKP-250D-DX
ACH-400GB2
ACH-500GB2
HCA-50GB2

性能の良い商品がお得に買えるチャンスです!

高い省エネ性能を有する改修で、地球環境に配慮しながら住みやすい家づくり

今がチャンス!

国の補助金でお得に

窓の省エネ改修! 冷暖房費を節約!

【申請期間】 令和5年3月下旬～予算上限に達するまで(最終令和5年12月31日まで)

住宅省エネ 2023 キャンペーン

①「こどもエコすまいる支援事業」 リフォームで
※開口部の断熱改修は全世帯が対象です。 **最大 30万円**
地域によって対象商品が限定される場合もございます。(条件により増額になります)

②「先進的窓リノベ事業」 **最大 200万円**
申請には補助額の合計が **50,000円以上** 必要です。

1. ガラス交換 【補助額：1枚】
¥3,000～¥12,000

4. ドア交換 【補助額：1箇所】
¥30,000～¥45,000

▲既存窓を利用してガラスのみペアガラスに交換 ▲既存ドアを取り除き新しいドアに交換

2. 内窓設置 【補助額：1箇所】
¥30,000～¥124,000

3. 外窓交換 【補助額：1箇所】
¥38,000～¥221,000

3. 外窓交換 (はつり工法) 【補助額：1箇所】
¥51,000～¥221,000

▲既存窓を残して新たな窓で覆う ▲既存窓を取り除き新たな窓に交換

申請には補助額の合計が **50,000円以上** 必要です。
(ただし「先進的窓リノベ事業」の申請をしている場合は20,000円以上で申請可能)

※補助金にはそれぞれ、対象条件がございます。詳しくはお問い合わせください。(地域担当者よりご説明の連絡をさせていただきます)

1. ガラス交換対象商品

あんみつガラス エコガラス

ガラスだけを簡単交換!

1枚ガラスから断熱性能の高いエコガラスへ。寒さ・暑さ・結露を軽減します。

Before After!

断熱性能は一枚ガラスの約**4倍!!**
※日本板硝子換算数値

2. 内窓設置対象商品

あんみつツイン エコガラス

室内側にサッシをプラス!

内窓にもエコガラス。寒さ暑さはもちろん、枠の結露も防げるのでより快適に!

Before After!

外からの騒音をカットして静かなお部屋に。また外に漏らしたくない楽器の音やペットの鳴き声などにも効果的!

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

3. 外窓交換対象商品

新規サッシ

サッシごと新しく!

デザインを替えて暮らしのイメージチェンジ!

Before After!

4. ドア交換対象商品 ※一部商品対象外

玄関ドア 1日で玄関が生まれかわる!

断熱タイプ
採風タイプ
デザインも豊富!

Before After!

お問い合わせは **JA 上伊那 暮らしのセンター**

☎ 0120-972-223 ☎ 0265-76-1941

※価格は全て税込(10%)価格で表示しています。

豊表はすべて **熊本県八代産** です!

天然たたみ表は **JAやつしろからの産地直送!**

抗菌豊表で **豊替えもできます!**

※訪問する豊店は、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おります。

1 豊税込 (10%) 価格	表替え 組合員価格	新 豊 組合員価格	豊表のい草 使用本数 / 1畳当り	ここがポイント
一般的な豊表	福 K12 8,250円	13,200円	約5,000本	居間や子供部屋向きです。
	亀 K11 10,890円	15,400円	約5,100本	耐久性、見栄えにすぐれたお買得品!
	鶴 K9 12,540円	17,050円	約5,300本	縦糸は麻を使用。ぎゅーっと、い草の目の詰まった豊表を使用しています!
	竹 K7 14,740円	20,900円	約5,700本	一番人気商品です。お客様から絶大な支持を得ています。
	上級 K5 18,040円	24,860円	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。最高級豊表“ひのさやか”を使用!
極上豊表	特 K4 20,240円	28,050円	約6,500本	1ランク上の豊が欲しい方に! 最高級豊表“ひのさくら”を使用!
	特上 K3 22,000円	29,700円	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豊表“ひのさくら”を使用!
	特選 K2 26,400円	35,200円	約7,000本	床の間など客間部屋向きの逸品です。最高級豊表“ひのさらざ”を使用!
	超特選 K1 29,700円	42,900円	約7,300本	究極の逸品! 超最高級豊表“ひのさらざ”を使用!
人工豊表	抗菌 20,240円	28,050円		抗菌豊表は、豊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。

裏返し (半畳含む) **4,400円**

●表替同時 1,430円
●乾燥のみ 2,750円

※4畳以下の豊替えは、**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。
- 古豊の処分は、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。

※豊表は、着色剤・防カビ剤等を使用せず、天然商品です。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。

色柄が新しくなりました

JAカーテンのオーダーカーテンは採寸・取り付け込みの**全ておまかせ安心価格**!

オーダーカーテン

だからおうちの窓にサイズぴったり!

カーテン価格表

仕様	厚地/レース	販売価格(税込)
スタンダード生地	シンブルオーダー (1.5倍ヒダ・2ツ山)	厚地カーテン 24,200円 レースカーテン 18,700円
	あっさりしたプリーツのカジュアルな仕上がり	厚地カーテン 24,200円 レースカーテン 24,200円
	たっぷりしたプリーツの豪華な仕上がり	厚地カーテン 31,900円 レースカーテン 24,200円
高級生地	ヨーロッパからの輸入生地など、ワンランク上の高級生地もご用意しています。(価格はカーテン見本帳でご確認ください)	厚地カーテン 31,900円 レースカーテン 31,900円

※採寸・取り付け込みの価格です。

カーテン見本帳は **選べる色柄約170柄**

両開き1窓 価格です (左右2枚セット)

共生地タッセル 2本付き (※厚地カーテンのみ)

形態安定 プリーツ加工 標準セット (※一部除く)

JA上伊那 暮らしのセンター

☎ 0120-972-223 ☎ 0265-76-1941

要予約 2023年

アスパラ狩り



高原のアスパラガスをご自分で収穫していただきます

収穫時期
4月15日(土) ~ 5月21日(日)(予定)

営業時間 平日 13:30 ~
土日祝日 **1回目** 10:00 ~
2回目 13:30 ~

料金 4月15日(土) ~
5月 7日(日)(予定) 800円(ハウス)
5月 8日(月)~5月21日(日)(予定)
750円(露地)

その他 指定ビニール袋に詰めてお持ち帰り
(7×30センチ・250g程度)



はびろ農業公園
みはらしファーム
TEL.0265-74-1807

組合員のみなさまへ

エコーブ

新茶

ご予約承り中



一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まるやかさ」が抜群の新茶です。
新茶シルバー 11,340円(税込)
1kg(167g×6本) 10,500円(本体価格)
お届け予定時期:5月上旬頃

お茶のおいしさは芽の若さが決め手!一番茶の萌え出たばかりの新芽で作った緑茶です。
新茶ゴールド 16,200円(税込)
1kg(167g×6本) 15,000円(本体価格)
お届け予定時期:5月上旬頃

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。品質と安心にこだわったエコーブ新茶をお届けします。



おいさと経済性を考えてブレンドしました。新茶の風味はそのままです。
新茶グリーン 9,180円(税込)
1kg(167g×6本) 8,500円(本体価格)
お届け予定時期:5月中旬頃

飲みたい部分を含んださわやかな緑茶です。この時期のみ製造される限定品です。
新茶 匠(棒茶) 7,020円(税込)
1kg(167g×6本) 6,500円(本体価格)
お届け予定時期:5月下旬頃

八十八夜の母の日の新芽を使用した。芳醇な香りとコク深いまろやかな味わいが特徴です。
新茶 白羽 11,400円(税込)
500g(167g×3本) 10,556円(本体価格)
お届け予定時期:4月下旬頃(本体価格)

安全・安心の取り組み ●エコーブ茶は、安全・安心のため品質管理の徹底を行っております。 ●製造元のハラダ製茶において、放射性物質の原料ごとの自主検査を実施しております。

〈ご注文はお電話で〉

くらしのセンター
JA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。

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

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

Q2

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

答えは「今月の〜ら〜さん」のコーナーにあるよ

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



《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

5月12日(金)
宮田支所
5月15日(月)
駒ヶ根東支所
5月16日(火)
駒ヶ根支所

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



商・品・紹・介



エコーブ ホットケーキミックス(分包タイプ) 200g×4袋入 本体価格 339円(税込 366円)

今月のおすすめのエコーブマーク品は、『エコーブ ホットケーキミックス(分包タイプ)』をご紹介します。エコーブ ホットケーキミックスはまろやかな口あたりのふっくらとしたホットケーキが簡単にできる1品です。

- ～商品特徴～
1. 香料・着色料を一切使用していないので、小麦粉本来の香ばしいホットケーキが出来ます。
 2. ホットケーキ以外にもドーナツや蒸しパン、アメリカンドックなども出来ます。
 3. 必要な分だけ使用でき、また保存に便利な分包になっております。

【調理例】

1. 卵、牛乳とホットケーキミックス粉を泡立て器で混ぜ合わせます。
2. 油をひいたフライパンを熱したあとに、ぬれ布巾などの上で少し冷まします。
3. 1の生地を丸く流し、弱火で焼きます。(約3分)
4. 表面がポツポツしてきたら、裏返して焼きます。(約2分)
(ホットプレート使用の場合は、160度で表2分30秒、裏2分が目安です)

【注意事項】

- ・なるべく早くにお使いください。使い残しは吸湿、虫害などを防ぐため、必ず袋口を輪ゴムなどでお閉めください。

【長野県A・コープからのお知らせ】

(株)長野県A・コープでは4月21日(金)～4月23日(日)の間、「家族で満喫焼肉」を開催いたします。期間中は17周年に突入した「生鮮野菜県産優先・国産こだわり宣言」、「牛・豚・鶏精肉100%県産・国産宣言」を柱に地元農畜産物を中心に、BBQ・焼肉用の食材を豊富に提供させていただきます。4月23日(日)は毎回大好評の全国有名弁当まつりも開催いたします。また、友の会2倍サービスデーも同日開催いたします。まとめ買いのチャンスです。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。



A・コープ宮田店 吉川絵利奈さん

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	※一部取り扱いがない店舗があります
●七久保店		●いな電東店	●伊北インター店	●いいじま店	

今月のる～ら～さん

朝だけ飲んでいた牛乳を朝、昼と飲むことにしました。なんだかこんなことしかできなくてごめんね。と思いつつおいしく飲んでいきます。

..... 飯島町 宮下 千代子さん

私たちが消費者は飲んで食べることが一番簡単で力になれる方法です。こんなことなんて思わず、これからもぜひ続けてください。

我が家の盆栽の少し大きいレモンの木に、昨年の春先花が咲きました。甘い香りに癒され、今は大きなレモンが50個ほどなり、友人にあげたり、はちみつレモンにして楽しんでいます。

..... 伊那市 P N ケサランパサランさん

伊那市でレモンはかなりめずらしいのではないのでしょうか。貴重なレモンをいっぱい堪能してください。

主人が無農薬で野菜をつくってくれています。安全・安心で孫たちにも食べてもらいますが、虫にも食べられてしまうので無傷のものをつくるのは大変です。苦労しています。

..... 駒ヶ根市 P N K・Kさん

無農薬は健康に良いですが、そういった面もありますよね。でも健康を考えるなら無農薬が一番だと思います。

庭先の花壇にスイセン、チューリップの芽が出てきました。咲くのが楽しみです。クロッカス、クリスマスローズの花が咲き始め、いよいよ

よ暖かな春がやってきました。

..... 伊那市 P N さくらさん

春の訪れは開花で感じる人が多いですね。今月号は15ページでマリーゴールドも紹介していますのでよかったです。

畑に埋めていたダイコンが残り4～5本になりました。まだみずみずしく、田楽やサラダ、おでんにとおいしく使い切ろうと思います。

..... 駒ヶ根市 P N H・Mさん

土中保存はやはり長持ちするようですね。きつと大切に栽培したダイコンだと思えますので、ぜひ使い切ってください。

今年退社したので本腰入れて農業をやりたいです。

..... 辰野町 原 永憲さん

ぜひ農業やってください。困ったことがありましたら、営農センターにもお問い合わせください。

孫が4月から1年生。3月の中旬に6歳になったばかりの小さな背中には大きなランドセルです。そっと後をつけていきたいばあちゃんです。がんばれ！がんばれ！

..... 伊那市 P N みそおばちゃんさん

ランドセルを背負うというよりかはランドセルに背負わされる感じがですね。おばあちゃんとして孫が心配になる気持ちも良く伝わってきます。

頭の体操の答え

Q1

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

答え 14

Q2

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

答え 10

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?

ヨコのカギ

- ① 暑写真などを撮影するための施設
- ② ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ③ クジラより小さめです
- ④ 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑤ 書類の何も書かれていない部分
- ⑥ 新1年生の皆さん、ご——おめでとー!
- ⑦ 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- ⑧ 1、3、5、7、9……
- ⑨ 日本人の主食です
- ⑩ 船を着けます

タテのカギ

- ① 野球のBSOのS
- ② 敵ではありません
- ③ 正しい答えに付けるマーク
- ④ 遠くて近きは——の仲
- ⑤ シオマネキもこの仲間です
- ⑥ 得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑦ 体温計を挟みます
- ⑧ 空弁(そらべん)が売られている所
- ⑨ 田畑を耕す道具の1つ
- ⑩ ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ⑪ 選抜高等学校野球大会の会場です

1	5	8		14		21
	6			15		18
2				12		19
		9			16	
3	7			13		20
4			10			17
			11			

●締め切り 4月28日(金)
●当選は6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 へる～らる編集係

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

正解者の中から抽選で10名様に
A・コープなどで使える『JAまごころ商品券』
1,000円分をプレゼント!

右の二次元コードからもご応募できます。

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

表紙紹介【将基頭山 裾野に春】

撮影者: 伊藤 寛さん
撮影地: 伊那市

編集者のポツリ

▼今年は観測史上最速で伊那市高遠城址公園の桜が開花。今年だけでなく、年々開花が早まっている気がします。桜といえは新しいクラスの仲間とお花見しながら給食を食べた思い出があります。そのうち卒業式に開花なんてこともあるかもしれませんね。学校も新年度を迎える春は、気候も良く新しいことを始めるにはちょうどいい季節。私もなにか新しいことに挑戦してみようかな。(上條梨緒)

▼今年も私がる～らるを担当することになりました。思い返せば、第1回目の緊急事態宣言が出される3年前の4月に広報担当となった私は、コロナによって取材が急になくなったりと、急に増えたりとコロナに振り回されてきました。ですが5類となればコロナ禍前に近いイベントの質や量になるのではと思っています。今年も忙しくなるとは思いますが、精一杯取り組んでまいりますのでよろしくお願いたします。(征矢大士)

2月 クロスワードパズル当選者 正解 ユキオロシ (応募141通)
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

荒井頼子 毛利米美 安積俊樹 中原愛理 向村いつみ 高橋登美子 賀賀沢茂樹 瀧澤澄子 栗山恵美子 松岡優月



2023
4/3月
AM10:00
OPEN

新規オープン!

資産相談センター

● 相続のご相談

● 資産運用・資産形成のご相談

● 年金受取のご相談

● 共済関係のご相談

日ごろの生活の中でふとした時に思うこと。
資産の不安や悩みはありませんか?
専門性の高い職員と、提携する各土業者による
総合的な相談業務を行います。

相談は無料です
お気軽に
ご相談ください



資産相談センター
☎0120-200-786

事前に
ご予約される
スムーズです

よりそい、なんでも相談できるJAバンク

営業時間：平日10:00~18:00 定休日：土・日・祝日 〒399-4106 伊那市狐島4381 JA南信会館1F



事務所	職位・担当	地区	氏名	公用携帯電話番号	
中部営農センター	センター長	中部統括全般	上村隆史	080-1102-9197	
	総合渉外		有賀和幸	080-1005-8828	
	副センター長・地域振興・組織	南箕輪・手良・美篤	荒井英昭	080-1005-8818	
	係長・地域振興・組織	西箕輪・伊那	小林英樹	090-5428-6586	
	地域振興・組織	富県・東部	宮下宏樹	080-1102-9184	
	地域振興・組織	東春近・西春近	征矢将虎	090-5428-6589	
	係長・米穀・野菜	南箕輪	平澤智紀	090-5428-6587	
	米穀・野菜	伊那	重盛俊弥	080-1046-9672	
	米穀・野菜	西箕輪	齊藤愛実	080-1005-8822	
	米穀・野菜	美篤	福濱由美子	080-1005-8829	
	米穀・野菜	手良	竹内遥樹	080-1005-8840	
	米穀・野菜	富県・東部	武居聖也	080-1102-9190	
	米穀・野菜	東春近・西春近	登内亮	070-4433-1933	
	(美篤花卉選花場)	花卉	南箕輪・伊那	城取五十昭	080-1102-9201
		花卉	辰野・箕輪	市川純平	080-1005-8792
		花卉	東部	唐澤純夏	080-1005-8793
	ファーマーズあじな	店長・生産者直売		秋山直樹	090-4759-6187
とれたて市場			田口治彦	080-1005-8845	
南箕輪カントリー	係長・場長・米穀施設		野澤米太郎	080-1102-9182	
西春近カントリー	米穀施設		宮島朗	090-1117-4603	
美篤カントリー	場長・米穀施設		吉澤誠	080-8737-5334	
上伊那野菜選荷場	場長・野菜集出荷		竹下徳彦	080-7841-3993	
美篤花卉選花場	場長・花卉集出荷		笠原賢司	080-1270-4113	
北部営農センター	センター長	北部地区全般・箕輪	福澤裕	080-1005-8812	
	副センター長・地域振興・組織	辰野	浦野孝一	080-1005-8801	
	係長・総合渉外・米穀・野菜	北部地区	清水博人	090-1426-4011	
	米穀・野菜	辰野	田中孝和	070-4382-6703	
	米穀・野菜	箕輪	細田慎太	080-1005-8824	
	(上伊那果実選果場)	場長・果実	箕輪	兼子敦	080-1005-8826
		果実	南箕輪・辰野	今村進矢	080-1005-8838
果実		伊那市	前田智陽	090-5428-6585	
ファームテラスみのわ	店長・生産者直売		半沢研二	080-1005-7936	
箕輪ライスセンター	育苗センター・米穀施設		吉江栄一	080-1005-8819	

事務所	職位・担当	地区	氏名	公用携帯電話番号		
南部営農センター	地域振興・組織	宮田	銭澤尚之	090-5428-6590		
	係長・米穀・野菜	駒ヶ根東・宮田	赤羽薫	080-1005-8790		
	米穀・野菜	飯島	大澤達也	080-1005-8844		
	米穀・野菜	中川	清水悠太	080-1005-8823		
	米穀・野菜	駒ヶ根	河野泰雄	080-1005-8816		
	果実	駒ヶ根・駒ヶ根東・宮田	笠井拓真	080-1005-8796		
	果実	飯島・中川	久保田孝明	080-1005-8786		
	(駒ヶ根花卉選花場)	係長・花卉	駒ヶ根・駒ヶ根東・宮田	谷口昭一	080-1005-8836	
		花卉	飯島・中川	中畑裕雅	080-1005-8813	
	赤穂・南部カントリー	場長・米穀施設		上山延博	090-8807-8401	
飯島カントリー	場長・米穀施設		片桐英俊	090-2722-4553		
	育苗センター・米穀施設		大西祐司	080-2128-2622		
宮田・南部カントリー	米穀施設		唐澤優作	080-1005-7879		
駒ヶ根花卉選花場	場長・花卉集出荷		久保田慶男	080-1270-4112		
上伊那きのご選荷場	場長・集荷業務・きのご指導		中島勇二	080-1005-8803		
営農経済部	部長・営農経済部統括		松崎正和	080-1005-8805		
	営農企画課	課長・営農企画統括		栗林秀成	080-1005-8799	
		米穀課	課長・米穀統括		三澤宏樹	080-1273-9503
			係長		吉原由樹	080-1005-8807
			下島和暁	080-1102-9206		
			伊澤幸紀	090-6955-8644		
	園芸課	次長(園芸統括)課長 (販売戦略課長兼務)		鈴木明彦	080-1102-9198	
		課長代理・果実		柴誠裕	080-1102-9196	
		係長・野菜		小出順誠	080-1005-8788	
		係長・花卉		五味雅巳	080-1005-8797	
	係長・きのご		岡田直也	080-1005-8798		
きのご種菌センター	センター長		田仲勝	090-6939-6015		
販売戦略課	次長(園芸統括)課長 (園芸課長兼務)		鈴木明彦	080-1102-9198		
	係長・果実・野菜		清水里枝子	090-5538-8838		
	花卉・きのご		山崎治美	080-1005-8839		
	総合販売		荒井啓助	080-1005-8835		
	生産者直売		池上成一	090-5428-6588		
	畜産課	課長・畜産統括		木寄章夫	080-1005-8814	
		係長		赤羽和明	080-1005-8809	
			清水眞飛	080-1005-8789		
			宮澤俊哉	090-5539-0938		
		大槻智也	080-1102-9195			

事務所	職位・担当	地区	氏名	公用携帯電話番号	
資材課	課長・資材統括		米山真	080-1005-8811	
	係長・資材渉外	北 部	堀隆弘	080-1005-8808	
		中 部	埋橋弘行	080-1005-8834	
		南 部	橋田勲	080-1005-8815	
	農業機械課	次長(経済統括)・課長		内山康紀	090-7828-9255
	農機伊那センター	センター長	全 地 区	藤澤和明	080-1005-8847
		副センター長	富県・東春近	吉澤健二	090-5538-9678
			南箕輪	唐澤隆次	090-4956-8828
			西箕輪・伊那	瀧本直哉	080-1005-8821
			手良・美篤	千野泰孝	080-1109-8190
		西春近	小林勇太	080-1273-9501	
		辰野・箕輪	北原大貴	090-5428-6584	
		高遠・長谷	伊東利夫	080-1032-4480	
農機駒ヶ根センター		センター長	全 地 区	名倉洋二	080-1005-8831
			上 在・下 在	下平裕正	080-1005-8794
		下平・東伊那・中沢	遠藤守	080-1032-4482	
		飯島・本郷	三島章洋	080-1102-9192	
		田切・日曾利	北沢智	080-1032-4481	
		七久保	井原大智	080-1102-9176	
		片桐	東金利夫	080-1102-9193	
		南向	坂本龍耶	080-1005-8841	
		宮田	伊藤隼人	080-1005-8832	

【くらしの活動相談担当】

本支所	氏名	支所電話	公用携帯電話番号
本 所	唐澤理恵	0265-72-6224	080-1005-8858
南 箕 輪	内田奈緒子	0265-72-2191	080-1005-8850
伊 那	岡庭由枝	0265-72-4181	080-1005-8855
美 篤 手 良	向山由美	0265-72-3135	080-1005-8856
春 富	原 理 深	0265-72-5291	080-1005-8857
辰 野	竹松文枝	0266-41-1333	080-1005-8851
箕 輪 町	有賀智子	0265-79-3211	080-1005-8853
駒 ヶ 根	征矢和加奈	0265-81-1126	080-1005-8860
駒 ヶ 根 東	油科京子	0265-82-3196	080-1005-8854
飯 島	山口あかり	0265-89-1100	080-1005-8861
中 川	増澤果菜実	0265-88-3006	080-1005-8864
宮 田	平澤里美	0265-84-1200	080-1005-8863
東 部	伊藤由香	0265-94-2473	080-1005-8862

※リンク先から取り取って活用ください。