『みんなのために　あなたといっしょに』

るーらる RURAL

6
Vol.325
2023 June
JA上伊那
JA上伊那HP

今月の特集

食料自給率について考えよう！

注目
新コーナー
『直売所情報　旬のおたより』
18ページをご覧ください！

田んぼに映る空（大槻かおりさん）

やまなみ

２つの基本目標の実現に向けて

代表理事組合長
西村　篝

去る５月２６日、第２７回通常総代会を開催し、提出した６議案は、原案通り可決承認されました。また今年度は新型コロナウイルス感染症も落ち着きを見せ、感染拡大前に近い形での支所運営委員会、総代会の開催にご協力いただき感謝申し上げます。

令和４年度は、凍霜害や台風などの被害も少なく、果実を中心に豊作となりました。主力生産物である米の作況指数は長野県９８、南信９８のやや不良となりましたが、農畜産物の販売額は多くの品目で前年実績、計画ともに上回ることができました。農業を取り巻く状況は、人の動きが増え徐々に消費も増加してきましたが、依然としてあらゆる資源の国際価格が高騰しており、生産現場でも肥料や出荷資材などの高騰による生産コストの上昇で、生産者の手取りを圧迫しています。

ＪＡ上伊那はこの事態を重く受け止め、肥料・飼料・資材価格高騰に対しての支援対策や畜産関係では頭羽数を基準に支援を実施し、総額約１億２,０００万円の支援をさせていただきました。

令和５年度はＪＡ上伊那ビジョンのもと、引き続き２つの基本目標『農業所得増大へのさらなる挑戦』、『不断の自己改革による組織・経営基盤の確立』を実現すべく取り組んでまいります。ＪＡ上伊那の選荷場、カントリーエレベーターなど生産施設の一層のご利用をお願いします。

ＪＡ上伊那は、１０年後・２０年後も輝き続けるＪＡをめざして組合員の皆さまとともに歩んでまいります。ＪＡへの一層のご利用とご支援、ご協力をお願い申し上げます。

CONTENTS　June 2023 Vol.325

農業に夢中!!　水・緑・里を守ります！　飯島町 有限会社 水緑里七久保 …… 2
特集 Feature Kamiina　食料自給率について考えよう！ …… 4
Topics & Event　かみま～る号の利用者へ 手づくりのアクリルたわしをプレゼント …… 8
我が家のげんキッズ！ 今も輝いて… …… 14
ALL GREEN　ケールをつくろう！ 姫ひまわりの育て方 …… 16
直売所情報　旬のおたより …… 18
エンジョイ ライフ　野菜づくりの醍醐味実感です …… 20
商品紹介　エーコープ さば水煮缶 …… 32

協力して苗を積み込む社員

安全ベストを着て田植えする様子

農家さん訪問　PCで見られる！

『農業に夢中！！』の内容を、ＪＡ上伊那の広報番組る～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 上伊那る～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！

20周年に向けて

「自然の恵みと怖さが農業の特徴」と話す竹澤代表。どんな作物でも収穫まで手をかけて栽培しているため収穫の時期には喜びや恵みのありがたさを感じるというが、一昨年8月の低温や長雨のような自然災害によって農産物の収穫量が大幅に減少することは自分たちの力ではどうしようもないと苦労をみせる。そんな毎年変わる栽培環境の中でも、竹澤代表は「七久保地区の農業や農地、自然環境を守ることが我が社の使命。後継者づくりをしながら、この地区の永続的な担い手でありたい」と来年20周年の節目を迎える（有）水緑里七久保の目標を語った。

農業に夢中!!　水・緑・里を守ります！

飯島町
有限会社 水緑里七久保（みどりななくぼ）

地域の農地を守る（有）水緑里七久保の社員（前列右から５番目が竹澤代表）

地域の人からの公募で名前を決めたという有限会社水緑里七久保。平成17年に飯島町最初の担い手法人として設立し、長期構想を策定して町全体で取り組んでいる農業振興の一端を担っている。現在は水稲約28・7haを中心に大麦や大豆、ソバ、栗、リンゴの6品目、合わせて53・5haの農地を社員24人で管理。そのほかにも、飯島町七久保地区の水稲や大麦、大豆の受託作業も行っている。今回は（有）水緑里七久保の竹澤秀幸代表に話を聞いた。

わかりやすく安全な作業を

（有）水緑里七久保の社員は一般企業を定年退職してから入社した人が多く平均年齢は約70歳。栽培面積は担い手の減少や農家の高齢化などにより、設立当時に比べ5倍ほどに増加している。面積が広く大型機械を使った作業が多いため安全には特に気をつけ、毎日の朝礼で安全確認したり、作業時には安全ベストを着用したりしながら日々作業している。竹澤代表は「作物や面積などを管理できるアプリを使って全員が情報を確認できるようにしている。8月ころまで猛暑の中の作業となるので熱中症にも注意したい」と話した。

農業を仲間と楽しく

社員同士の交流を大事にしている（有）水緑里七久保。田植え後に豊作を記念して行う『おさなぶり』や、収穫作業などの慰労会で親睦を深めているという。また年1回行っている視察研修では、県内外の先進的な農家や大手機械メーカーの工場を見学し、自然農法や有機栽培などをみんなで学習。（有）水緑里七久保では2年ほど前から労働の負担軽減のためラジコン草刈機やドローンを使った除草作業などスマート農業も積極的に取り入れている。個人でも農業をしているという竹澤代表は「1人だと寂しく作業しなくてはいけないが、大勢でやるとコミュニケーションが取れる。肉体的に大変な作業もあるが、みんなで楽しく作業している」と会社として農業をする魅力を話した。

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

食料自給率について考えよう！

1 食料自給率とは

食料自給率とは、我が国の食料供給に対する国内生産の割合を示す指標です。

その示し方については、単純に重量で計算することができる『**品目別自給率**』と、食料全体について共通の『ものさし』で単位を揃えることにより計算する『**総合食料自給率**』の２種類があります。このうち、総合食料自給率は熱量で換算する『**カロリーベース**』と金額で換算する『**生産額ベース**』があります。

品目別自給率

以下の算定式により、各品目における自給率を重量ベースで算出しています。なお、品目別自給率では、食用以外の飼料や種子等に仕向けられた重量を含んでいます。

品目別自給率＝国内生産量／国内消費仕向量

（国内消費仕向量＝国内生産量＋輸入量－輸出量－在庫の増加量（又は＋在庫の減少量））

例）小麦の品目別自給率（令和３年度）
＝小麦の国内生産量（109.7 万トン）／小麦の国内消費仕向量（642.1 万トン）＝ 17%

2 総合食料自給率

食料全体について単位を揃えて計算した自給率として、**供給熱量(カロリー)ベース**、**生産額ベース**の２とおりの総合食料自給率を算出しています。畜産物については、輸入した飼料を使って国内で生産した分は、総合食料自給率における国産には算入していません。

カロリーベース総合食料自給率

カロリーベース総合食料自給率は、基礎的な栄養価であるエネルギー（カロリー）に着目して、国民に供給される熱量（総供給熱量）に対する国内生産の割合を示す指標です。

カロリーベース総合食料自給率（令和３年度）
＝1人1日当たり国産供給熱量(860kcal)／1人1日当たり供給熱量(2,265kcal)＝38%

分子及び分母の供給熱量は、「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」に基づき、各品目の重量を熱量（カロリー）に換算したうえで、それらを足し上げて算出しています。

生産額ベース総合食料自給率

生産額ベース総合食料自給率は、経済的価値に着目して、国民に供給される食料の生産額（食料の国内消費仕向額）に対する国内生産の割合を示す指標です。

生産額ベース総合食料自給率（令和３年度）
＝食料の国内生産額(9.9兆円)／食料の国内消費仕向額(15.7兆円)＝63%

分子及び分母の金額は、「生産農業所得統計」の農家庭先価格等に基づき、各品目の重量を金額に換算したうえで、それらを足し上げて算出しています。

出典：「食料自給率とは」（農林水産省）（https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/011.html）を加工して作成

3 日本の食料自給率

令和３年度の食料自給率

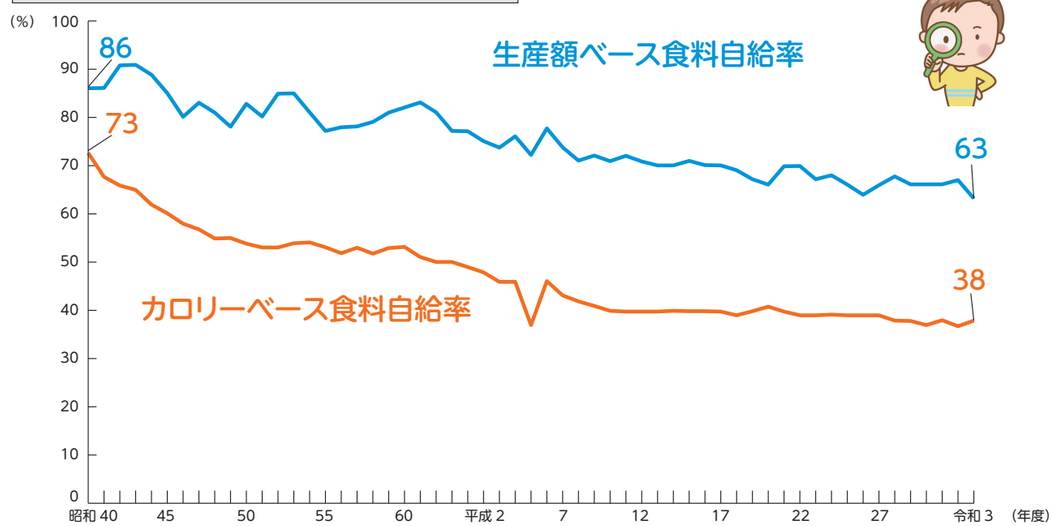
カロリーベースの食料自給率については、小麦、大豆が作付面積、単収ともに増加したこと、米における外食需要が回復したこと等により、前年度より１ポイント高い 38%となりました。

生産額ベースの食料自給率については、国際的な穀物価格や海上運賃の上昇等により、畜産物の飼料輸入額や油脂類・でん粉等の原料輸入額が増加したこと、肉類や魚介類の輸入単価が上昇したこと、米や野菜の国産単価が低下したこと等により、前年度より４ポイント低い 63%となりました。

食料自給率の推移

我が国の食料自給率は、米の消費が減少する一方で、畜産物や油脂類の消費が増大する等の食生活の変化により、長期的には低下傾向が続いてきましたが、2000 年代に入ってからは概ね横ばい傾向で推移しています。

昭和40年度以降の食料自給率の推移



食料自給率の目標

令和 12 年度までに、**カロリーベース総合食料自給率を 45%、生産額ベース総合食料自給率を 75%**に高める目標を掲げています。また、飼料自給率と食料国産率（飼料が国産か輸入かにかかわらず、畜産業の活動を反映し、国内生産の状況を評価する指標）についても併せて目標を設定しており、飼料自給率と食料国産率の双方の向上を図りながら、食料自給率の向上を図っていきます。

食料・農業・農村基本計画における食料自給率等の目標

		平成 30 年度(基準年度)	令和 12 年度(目標年度)
法定目標	供給熱量ベースの総合食料自給率	37%	45%
	生産額ベースの総合食料自給率	66%	75%
飼料自給率		25%	34%
供給熱量ベースの食料国産率		46%	53%
生産額ベースの食料国産率		69%	79%

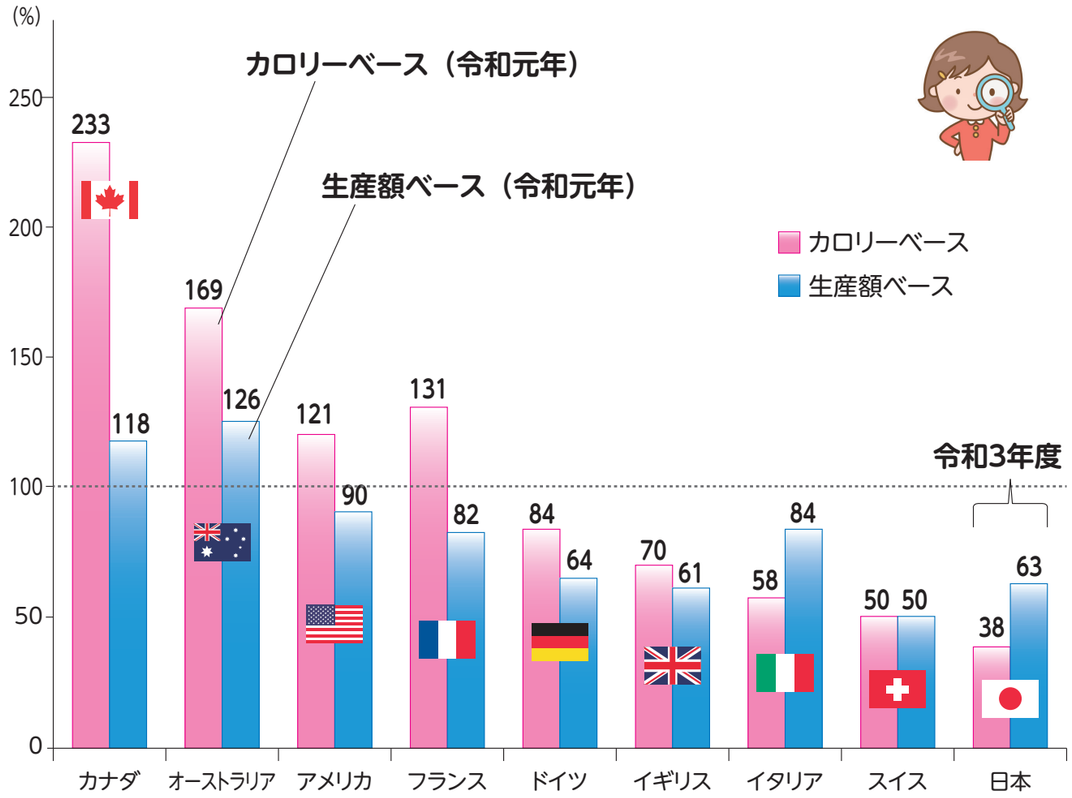
食料自給率等の目標は、令和２年３月に閣議決定された食料・農業・農村基本計画で定められています。

出典：「日本の食料自給率」（農林水産省）（https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html）を加工して作成

4 世界の食料自給率

我が国と諸外国の食料自給率

農林水産省は、食料自給率の国際比較を行うため、諸外国の食料自給率を試算しました。
我が国の食料自給率は、諸外国と比較すると、カロリーベース、生産額ベースともに低い水準にあります。



資料：農林水産省「食料需給表」、FAO”Food Balance Sheets”等を基に農林水産省で試算。
（アルコール類等は含まない）
注１：数値は暦年（日本のみ年度）。スイス（カロリーベース）及びイギリス（生産額ベース）については、各政府の公表値を掲載。
注２：畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

出典：「世界の食料自給率」（農林水産省）（https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/013.html）を加工して作成

5 やってみよう！自給率計算

農林水産省では、**料理の自給率を簡単に計算できるソフト**を作成し、以下「食から日本を考える。ニッポンフードシフト」公式ウェブサイトに掲載しました。

料理に使用されている食材の種類と量を入力すれば、カロリーベースの食料自給率、生産額ベースの食料自給率などが分かります。

出典：「やってみよう！自給率計算」（農林水産省）（https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/keisan_kokusan.html）を加工して作成

6 食料自給率を上げるためには

食料自給率アップのための５つのアクション

❶ 今が旬の食べ物を選びましょう

→ JA の直売所には朝どれで旬の野菜や果物が並びます。米もカントリーエレベーターで籾の状態で保管され注文が入ってから摺る『今ずり米』があります。

❷ 地元でとれる食材を日々の食事にいかしましょう

→地元の食材が揃うのはなんといっても直売所！地元産 100%の献立を考えてみるのもおもしろいかも？

❸ ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう

→上伊那は県内でも有数の米どころであり、米は上伊那の主力品目です。朝食にご飯を食べることで日中の活動に必要なエネルギーを効率的に摂取できます。

❹ 食べ残しを減らしましょう

→農畜産物は生産者が丹精込めて栽培・飼育したものです。生産者の苦労や動物の命を無駄にしないためにも残さず食べましょう。

❺ 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

→ JA では『あぐりスクール』や『准組合員イベント』などを通じ、地元産農畜産物のおいしさや農家の思いを伝える活動を行っています。ぜひ参加、または応援してください。

出典：「食料自給率を上げるためにはどうすればよいのでしょうか」（農林水産省）（https://www.maff.go.jp/j/heya/kodomo_sodan/0211/06.html）を加工して作成

食料自給率はJAや生産者の問題であるほか、消費者の皆さんもいっしょに考えなければいけない問題です。決して人ごとと考えず、１人ひとりが意識していきましょう！
また自給率向上を通じて地元の生産者や美しい田園風景を守っていきましょう！

▶ 通常総代会の提出議案を動画で確認
令和５年度『第１回支所運営委員会』開催

５月12日から17日の４日間、令和５年度第１回支所運営委員会が各支所で全24回に分けて開催され、６８０人の支所運営委員が出席しました。出席者は５月26日に行われた第27回通常総代会の提出議案について動画による説明を視聴したほか、支所長による各支所の事業計画、重点取組事項の説明を受け、意見・要望を挙げました。支所運営委員会で寄せられた意見・要望については、広報誌『る～らる』７月号などで取り上げていく予定です。

動画による説明を視聴する参加者ら（南箕輪支所）

牛乳パックを使ったミニ菜園づくり

▶ 地域の農業を知って応援
カミーちゃん農園　開講

ＪＡは５月13日、農業体験講座『カミーちゃん農園』を開講しました。『地産地消で上伊那のおいしいみっけ隊！』をキャッチフレーズに、ＪＡ施設の見学や収穫体験を通して『食』や『農』について楽しく学びます。今年は19組６２人が参加。初回のこの日は株式会社ＪＡ菜園でアスパラガスの収穫体験と牛乳パックを使ったミニ菜園づくりに挑戦しました。参加した南箕輪村の家族は「楽しくアスパラガスを収穫できた。肉巻きにして食べたい」と笑顔で話しました。

▶ 大麦の収穫がはじまる
圃場巡回で受入開始日を確定

ＪＡと上伊那農業農村支援センターは５月17日、管内で栽培している大麦『ファイバースノウ』の圃場巡回を行いました。ＪＡ営農センターや米穀施設の担当者ら18人が参加。南部地区の生育の早い圃場５ヵ所を回り、収穫適期チャートを使って成熟度を確認するなど生育状況を観察しました。巡回後の会議では収穫適期の判定や受入開始日を決め、５月２９日から収穫が始まりました。今年は平年より１週間ほど生育が早まっていて、収穫量は前年並みを見込んでいます。

収穫適期チャートを使い成熟度を確認する職員ら

田植えを楽しむ子どもたち

▶ 楽しく地元の農業に触れる
親子青空教室　今年も開校

ＪＡ美篶手良支所は５月２０日、信州型コミュニティスクール事業の一環として『親子青空教室』を開校しました。伊那市美篶地区の公民館や青少年育成会と協力し、毎年開いていて今年は２１組４９人の親子が参加します。開校式の後には約６aの田んぼにコシヒカリの苗を手で植えました。参加した親子は「歩きにくいけど、ぬるぬるしていて気持ちいい」などと昔ながらの田植えを楽しみました。そのほかラッカセイの種まきにも挑戦しました。

アクリルたわしを利用者に手渡す北原さん

▶ かみま～る号の利用者へ
手づくりのアクリルたわしをプレゼント

ＪＡ東部支所助け合いの会『ぬくもりの会』は４月２５日から２８日にかけて、支所管内５会場で金融移動店舗かみま～る号の利用者１人ひとりに声をかけながら手づくりのアクリルたわしをプレゼントしました。昨年好評だったことから今年は約８０枚を用意。受け取った利用者は「色や形がそれぞれ違ってかわいい」などと喜びを見せました。２５日にアクリルたわしを手渡した会員の北原房子さんは「地域の仲間とのふれあいを大切にしながら活動を盛り上げていきたい」と話しました。

▶ 農畜産物を特価販売
ゴールデンウィークフェア開催

ＪＡ農産物直売所ファーマーズあじ～なは５月３日からの３日間、ゴールデンウィークフェアを開催しました。『食べて元気に』と地元産の農畜産物を特価で販売。フェア初日は信州産の焼肉セットや旬のアスパラガスが入った野菜盛りを用意。来店者は「連休に帰ってくる家族とバーベキューを楽しみたい」と笑顔を見せました。また、最終日には令和５年５月５日にかけて１袋５５５円の野菜の詰め放題を行うなど、県内外から訪れた多くの人でにぎわいました。

旬の山菜を買い求める来店者

伊那小学校

箕輪中部小学校

▶ 花に親しみ心を育てる
10年目の花育事業

ＪＡとＪＡ花き部会は各行政と連携し、毎年恒例となっている花育事業を今年も行いました。花育事業は花に親しみを持つことで子どもたちの感情や情緒を育み、心を豊かにすることが目的。１０年の節目を迎えた今年は、新たに花育事業を取り入れた箕輪町を含め、伊那市、飯島町、宮田村の４市町村２３校へ、アルストロメリアの花束２９５束（１束１０本）と教材を贈呈しました。

５月１０日には西村篝組合長や酒井弘道花き部会長、白鳥孝伊那市長が伊那小学校を訪れ、代表児童３人へ花束を手渡しました。その後、３年生のクラスでは贈呈された花束や教材を使った授業が行われ、上伊那地域で生産している花の栽培方法や流通、長持ちする飾り方などを学習。児童は「いろいろな色があってきれい」、「思ったよりも花をつくるのは大変そう」などと花に親しみ、学びを深めました。

また５月３０日には、箕輪中部小学校で贈呈式が行われ、西村組合長らが代表児童４人へ花束を手渡しました。酒井部会長は「小さいころから花に親しむ環境が大切。身近に飾って楽しんでもらいたい」と期待しました。

▶ 関係者や登山者の無事故を祈願
入笠山で開山祭が行われる

伊那市や富士見町、ＪＡなどでつくる入笠山観光連絡協議会は５月２０日に開山祭を登山口で開きました。伊那市の伊藤徹副市長や富士見町の名取重治町長、ＪＡの西村篝組合長など約７０人が出席。神事を行い関係者や登山者の無事故を祈願しました。入笠山は伊那市高遠町と富士見町にまたがる標高1,955ｍの山で、ＪＡとしては牛の運動量を増やし足腰を鍛えることで、分娩の負担軽減や長命連産効果の向上などを目的とした放牧や、キャンプ場などを運営しています。

玉串奉奠する西村組合長

▶ 青果や漬物用として出荷
小梅の選果が行われる

管内で栽培されている小梅の選果が行われました。５月２２日に飯島町のＪＡ飯島果実集果場で、朝からＪＡ職員ら６人が約５００kgを選果。傷や過熟がないかを確認しながら規格ごと箱詰めし、市場や業者へ出荷しました。小梅はおもに中川村や飯島町で栽培されています。４～６Ｌまでを青果として市場へ出荷し、３Ｌ以下のものは、漬物用などの加工品として業者へ出荷します。今年は３月が例年に比べ暖かかったことから、集荷も１週間早まりました。

小梅を選果するＪＡ職員ら

摘果作業に取り組む生活クラブ組合員

▶ 生産者と消費者の交流の機会
シナノゴールドの摘果作業を通じた交流会

ＪＡと生活クラブ長野は５月２２日に宮田村の清水農園でリンゴのシナノゴールドの摘果作業を通じた交流会を開きました。コロナ禍により４年ぶりの開催となった今年度は生活クラブ長野から12人の組合員が参加。清水農園の清水純好さんや妻の里美さん、ＪＡ職員から摘果作業の手順を教わりながら作業しました。また、昼には現地で昼食を取りながら交流を深めました。交流会は生活クラブ長野へ農産物を出荷する生産者と生活クラブの組合員として農産物を消費する消費者との交流を目的に行われています。

▶ 重点品目の生育状況や出荷要領を確認
ブロッコリー・カリフラワー出荷会議

ＪＡは５月２２日から２９日の４日間、管内５会場でブロッコリー・カリフラワー出荷会議を開きました。このうち、２２日に南箕輪村のＪＡ上伊那野菜選荷場で開いた会議には３８人が出席。生育状況や出荷要領について実際に出荷されたブロッコリーを用いて確認しました。ブロッコリーはＪＡでも白ネギ、アスパラガスに次ぐ重点品目です。春作型と秋作型があり、春作の出荷はすでに始まっています。今年は比較的順調に生育が進んでおり、出荷の最盛期を迎えています。

出荷要領を確認する参加者

▶ スターチスの草姿や管理などを審査
第３５回ＪＡ上伊那花き立毛品評会審査会

ＪＡは５月２３日に第３５回ＪＡ上伊那花き立毛品評会審査会を開きました。ＪＡ職員やＪＡ全農長野の職員など１６人が出席。今年度は５品目で行う予定で、今回の品目はスターチスです。出品のあった伊那市内５つの圃場を巡回し、草姿や管理、病害虫の状況を目で見て確認。１００点満点で審査しました。スターチスはアルストロメリア、トルコギキョウに次いで上伊那で３番目に出荷本数の多い品目です。今年は３月が暖かかったため、生育は１週間ほど前進したものの、品質は良く順調な生育となっています。

圃場でスターチスを見ながら審査するＪＡ職員ら

▶ 興味のある仕事を体験
ＪＡが中学生の職場体験を受け入れる

ＪＡは５月２３日から３１日にかけて、管内中学校の職場体験を受け入れました。このうち５月２３日に南箕輪村にあるＪＡ農産物直売所ファーマーズあじ～なでは南箕輪中学校の生徒３人が直売所の仕事を体験しました。生徒はそれぞれ接客業に興味があったこと、果物などの販売に興味があったこと、農業に関わる仕事に興味があったことなどの思いを持ってあじ～なを選択。当日は、青果の袋詰めや店頭で商品の品出しを体験しました。他にもあじ～なでは伊那市の東部中学校や春富中学校の生徒の職場体験を受け入れました。

袋詰めを体験する南箕輪中学校の生徒

▶ 楽しく学んでハッピーに！
第１７期ＪＡミドルミズ大学 ３校つないで開講式

ＪＡとＪＡ生活部会は５月２３日、第１７期ミドルミズ大学を開講しました。キャッチフレーズは『楽しく学んでハッピーに！自分らしく輝くために』。今年は北部、中部、南部の３校合わせて３６人が受講します。当日はリモートで３校をつなぎ開講式を行いました。その後の第１回講義では日本の伝統製本である和綴じノートを学び、今後の講義でも使える学習ノートを作成。参加した受講生は「同級生に誘われて初参加。仲間を増やしながらいろいろな体験をしたい」と話しました。

教え合いながら和綴じノートをつくる受講生ら

▶ 盟友といっしょに田植えを楽しむ
ＪＡ青壮年部西春近支部『チャイルドファーム２１』

ＪＡ青壮年部が取り組む『チャイルドファーム２１』運動が各支部で行われています。このうち西春近支部は５月２５日に西春近北保育園の年長園児１５人と田植えを行いました。園児は服に泥がついたことも気にせず、「楽しい」、「泥が気持ちいい」と楽しみながらもち米の『白毛もち』を友だちや盟友といっしょに植えました。白毛もちの稲刈りは１０月を予定しています。それまでの管理は盟友で行い、稲刈りは園児とともに行う予定です。

盟友とともに田植えを楽しむ園児

あぐりスクール体験記

2回目のあぐりスクール!

第2回は田植えをしたよ。
でもその前に…
第1回でもらった
アスパラガスを使って
みんながつくった料理を紹介するよ。

アスパラガス料理に挑戦

アスパラガス料理ランキング!

つくった料理の
多かった順だよ。
第3位は同率で…

3 炒めもの!

3 ピラフだったよ!
どれも
おいしそう♡

3 パスタ!

1 アスパラガスの
肉(ベーコン)巻き!
お弁当の定番。
大人も子どももみんな大好きだね♪

第1位は圧倒的に
多かったこの料理…

2 第2位は焼きアスパラガス!
授業でも食べた方法で
素材の味を楽しめるね。

いよいよ
あぐりスクールの
メインイベントの1つ。
田植えだよ。

田植え

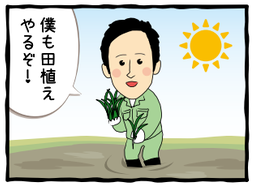
当日はとっても
いい天気!
田植え日よりだったね。

田植えを
教えてくれるのは
田んぼの先生の
伊東隆見先生だよ。

田んぼの両側から
真ん中に向かって植えたね。
みんなドキドキワクワク♪

束になっている苗から1回に
3~4本とって植えるんだったね。

慣れない泥に悪戦苦闘しながらも
一生懸命がんばったよ。



当日の様子は
『Instagram』でも
チェック!
二次元コードから
簡単アクセス。

KAMIINA_AGURI

泥だらけに
なっちゃった!

稲刈りは9月。
楽しみだね!

隆見先生が田植機が
動くところを見せてくれたよ。

2つの爪が交互に苗をとる・
植えるを繰り返しているって
教わったね。

汚れた足などは
近くの水路で水洗い。

田植えが初めての人も
そうじゃない人も
楽しめたかな。
次回はサツマイモの
植え付けと第1回で
植えたブロッコリーの
収穫、プランター
野菜に挑戦だよ。

健康情報局

老人保健施設すずたけ
管理栄養士　中山美紀

今月の情報は
「老健の管理栄養士って何をしているの？」

すずたけのような介護老人保健施設（老健）は、基本的に自宅で生活することを目標にリハビリテーション（リハビリ）を行う施設です。病院へ入院して病気を治療するのとは違い、ある程度病状が落ち着いた方たちが日常生活を送りながらリハビリをしています。

老健では毎日3度の食事とおやつを提供します。おいしく食べて必要な栄養を摂取することは、薬を飲むことと同じように、時には薬以上に、健康を保つためには大切なことです。老健には常勤の管理栄養士や栄養士がおり、決められたカロリーや栄養素が摂れるように、日々の献立を考え、食材を発注し、調理しています。もうひとつ管理栄養士としての大切な仕事は、栄養ケアマネジメントです。

老健のケアマネジメントでは、入所時に医師の指示のもと、ご利用者１人ひとりに合わせた栄養ケア計画書を作成します。入所中は定期的にミールラウンド（多職種といっしょにご利用者が食事をする様子を観察すること）を行い、計画書の見直しをします。毎月測定しているご利用者の体重変化や栄養状態に関する血液検査結果なども参考にしています。

このように老健では、病状に合わせた食事の指示を出す医師、食事の介助などを行う看護師や介護職員、嚥下リハビリを行う言語聴覚士、最適な食事の道具などを提供する作業療法士、食事時の姿勢を整える理学療法士など、多くの職種が関わることにより、食事の環境を整えています。そして管理栄養士はその一員として、栄養ケアを通してご利用者の健康管理を支援しています。

すずたけ・きりとう で
管理栄養士 募集中！
お問い合わせは、中山まで
☎0265-74-0201

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（6月12日〜7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(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) 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) 塩澤(内科･胃カメラ) 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)	唐澤(第1･3･5週)(内科)6/15休診 矢澤(第2･4週)(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)7/4休診 原田(泌尿器科)	岩脇(内科) 6/21･28休診	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！

食べて！歌って♪元気な３きょうだい

【駒ヶ根市赤穂】
（裕樹さん、香澄さんのお子さん）
石田　唯莉（ゆいり）ちゃん（４歳）
　　祷也（とうや）くん（２歳）
　　紗雪（さゆき）ちゃん（０歳）

唯莉ちゃんはとっても元気で活発な女の子。外で遊ぶのが大好きだし、家では歌って踊っているよ♪洗い物をしたり包丁をつかったりとお手伝いもできるよ。最近はお絵描きにはまっていて、保育園でこいのぼりを書いたんだ！将来はプリンセスになってきれいなドレスを着て歌うんだ♡祷也くんは食べることが大好きな男の子。好き嫌いせずに何でも食べていて、特にイチゴが好きなんだ。最近はたくさん話せるようになってよく歌を歌っているよ☆2人ともよく食べよく歌ってとっても元気だよ！紗雪ちゃんは寝返りを練習中だよ。

両親からひとこと　３人で仲良く元気に育ってね♥

今も輝いて…

年より若くいたい

宮田村　有賀美枝子（あるがみえこ）さん（88）

宮田村で『Panasonic shopウエルアルガ有賀電気』を営む有賀美枝子さん。自営業のかたわら、趣味として楽しんでいるのは『フラダンス』です。88歳になった今も現役で、20歳も下のメンバーといっしょに踊っています。「健康のために」と有賀さんは話します。

有賀電気のロビーで笑顔の有賀さん

結婚して子育てがある程度落ち着いた35歳のころから日本舞踊を習い始めた有賀さん。20年ほど前に友人から「見に来ない」と誘われ村の公民館活動のフラダンス教室に見学に行きました。見学した当時の先生は外国の方で本場の感じがしたと興味のわいた有賀さんはフラダンスを習い始めます。現在、メンバーは宮田村と伊那市の11人で、週1回2時間練習しています。披露する場は年1回開く発表会。以前は介護施設へ訪問していましたが新型コロナウイルス感染症の影響によりなくなってしまいました。しかし発表会は地元ケーブルテレビで放送されるため、南部地区の方なら見ることができるそうです。また有賀さん自身は地区の敬老会に呼ばれることもあり、数人の仲間とともにフラダンスを披露しています。

グループで踊るダンスは曲や振り付けを覚えるのはもちろんのこと、メンバーとのタイミングを揃えることも大事です。体を動かすことと、曲や振り付けを覚えることで頭を使い、レッスンの後はいつもへとへと。家族にも「ごしたそう」と言われるほどです。昨年、辞めることも考えたそうですが、有賀さんを慕って習い始めた知人のため、また、休憩の時のちょっとした茶話会や年2回の食事会のため、さらには自らの健康のために習い続けています。「教室があるからこそ体を動かせるし、みんなに会えて着るものや化粧でおめかしできる。健康でいることで年より若くいたい」と話します。

敬老会でフラダンスを踊る有賀さん（令和元年）

やさしい野菜づくり

ケールをつくろう！

営農経済部
北部営農センター　細田慎太

ケールはキャベツやブロッコリーの原種アブラナ科の野菜に分類され、独特な苦味があり、サラダなどに使用されますが青汁等で使用される場合が多い野菜です。

ベータカロテン、ビタミンCやカリウム、カルシウム等の栄養価を豊富に含んでいることから『野菜の王様』とも呼ばれています。

原産は、地中海沿岸で、日本には江戸時代に導入され、『羽衣甘藍（はごろもかんらん）』とも呼ばれています。

（ケールの種類）

・コラードケール

代表的なケールの品種です。葉も茎の高さもとても大きくなる品種で、葉にあまりしわがないのが特徴です。主に青汁などに加工されることが多いです。

・カーリーケール

細かくカールした縮れた葉が特徴的な品種。ケールの中でも苦味が少ないため、サラダなどの生食に向いています。

・カーボロネロ（黒キャベツ）

イタリア原産で、丸い形にならないキャベツ。繊維が豊富で煮ても崩れにくいためスープや煮込み料理に適しています。ケールのような苦味も少ないので、苦味の苦手な方でも食べられます。

・ベビーケール

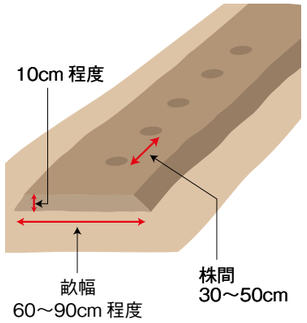
ケールの新芽のことで、柔らかくケールの苦味なども少ないのが特徴です。そのためケール初心者やケールの苦味が苦手な方向けです。

（播種、育苗）

春先から晩秋まで、いつでも播種できますが一般的には、6～7月に播種します。ポリポットに育苗培土を入れ、4～5粒播種します。発芽したら2～3回間引いて一本立ちにし、播種後30～40日の本葉5～6枚時に畑に定植します。

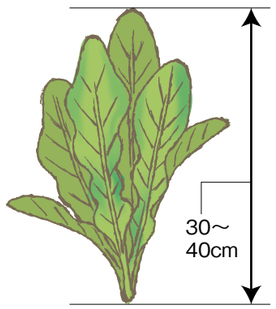
（畑の準備、定植）

植え付け2週間前に堆肥を1㎡あたり2kg、植え付け1週間前に化成肥料を100g程度、炭酸苦土石灰を300g程度施用してよく耕します。畝幅は、60～90㎝で高さ10㎝程度の畝を立てます。定植の株間は30～50㎝が目安になります。



（収穫）

ケールの収穫は、定植2ヵ月以降が目安になります。収穫の際は葉が30～40㎝程度になったものをつど下の方からかき取って収穫します。収穫の間も2週間に1回程度追肥を行うことで長期にわたっての収穫が可能になります。



（病害虫防除）

ケールはアブラナ科の野菜ですので、高温期になるとアオムシ、ヨトウムシ等のチョウや蛾の幼虫、アブラムシ等の虫や軟腐病等の病気が発生しやすいため定期的な防除も必要になります。殺虫剤や殺菌剤等をあらかじめ用意しておくのがおすすめです。

楽しいガーデニング

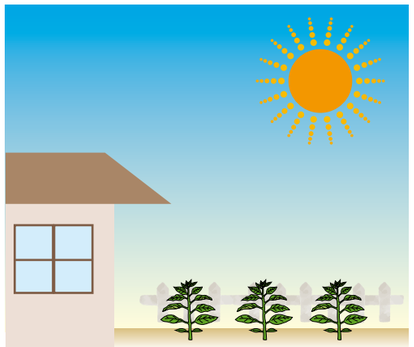
姫ひまわりの育て方

営農経済部
中部営農センター　市川純平

皆さんは姫ひまわりという花をご存じでしょうか。姫ひまわりは小さいヒマワリというわけではなく、同じキク科でもヒマワリとは別種の、1本に小さな花をたくさんつけるかわいい花です。今回はそんな姫ひまわりの育て方をご紹介します。

○種まき～日々の管理

苗で売られていることが多い姫ひまわりですが、種から育てることもできます。種の場合は春まきが一般的で4月ごろにトレーに播きます。土は市販の花や野菜の培養土で問題ありませんが、自作する場合には赤玉土と腐葉土を2対1程度に混ぜたものを使用してください。発芽後本葉が3～4枚程度になったらポットに植え替え、ポットに根が回ったら花壇や鉢・プランターに定植します。日光を好みますので日当たり、水はけの良い場所で管理してください。肥料が切れると生育が悪くなりますので春の緩効性肥料が有効的です。



○病害虫

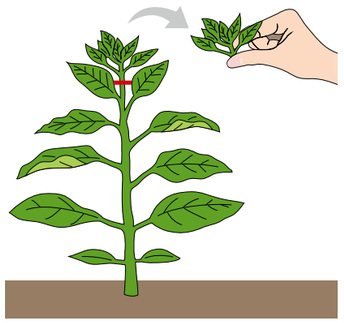
姫ひまわりは害虫や病気に強いですが、アブラムシがつくことがあります。また夏になってくると葉を食べられることがあるので様子を見ながら防除を行ってください。

○咲いた後の管理

秋ごろ花が咲き終わったら全体を地表際で刈り込み、切り戻しを行ってください。姫ひまわりは宿根草になりますので、冬に地上部は枯れますが来春になるとまた芽吹いてきます。花壇の場合、3～4年経つと株が大きくなってきますので掘り上げて植え替え、同時に株分けすると株を増やすこともできます。また鉢植え・プランターの場合は1～2年に1回植え替えを行ってください。

※栽培のポイント

生長の過程で20～30㎝ほど伸びたタイミングで摘芯をします。摘芯を行うと株立ちが多くなり1本のボリュームが出ます。また草丈も抑えられて倒伏しにくくなります。



咲いた姫ひまわりはお盆やお彼岸の仏花だけでなく、フラワーアレンジメントやブーケ、またドライフラワーにするなどさまざまな方法で楽しんでみてください。

新コーナー！旬のおたよりを皆さんへお届け！

今月号から新コーナー『直売所情報 旬のおたより』をスタートします。JAが運営する農産物直売所3店の情報に関して、こちらのページで毎月お知らせしていきます。ぜひチェックしていただき、お買い物の参考にしてください。

直売所では地元産農畜産物を中心にJA上伊那のプライベート商品『伊那華の』シリーズや提携JAの商品など取り揃えております。地元産の新鮮で安全安心な農畜産物を食べて毎日を健康にすごすとともに、『地産地消』や『国消国産』につとめましょう。

ファーマーズあじ～な
6月24、25日に農畜産フェア、24日は海産物フェアも同時開催

6月24日(土)、25日(日)に『農畜産フェア』を開催します。当日は信州アルプス牛や酪農家のおもてなし牛乳、きのこセットなどお買い得品がいっぱいです。また、24日は海産物フェアも同時開催します。金沢中央市場より直送されるイカを中心とした海産物を取り揃えて皆さまのお越しをお待ちしております。

営業時間　9:00～18:00
定休日　11月～3月　毎月第1水曜日
所在地　上伊那郡南箕輪村8143-1
電話番号　0265-78-0701
LINE公式アカウント

とれたて市場
イチゴもいよいよ最後です。ブルーベリー狩りもお楽しみに

毎年大変好評をいただいている『みはらしイチゴ』ですが、今シーズン終了が近づいています。6月中旬ごろまでの販売になりますので、まだ食べてない方もすでに食べていただいた方も食べ納めに足を運んでください。

7月からはブルーベリー狩りがスタートする予定です。日程等決まり次第お知らせしますのでみはらしファームホームページかとれたて市場までご連絡ください。

営業時間　9:00～17:00
定休日　年末年始
所在地　伊那市西箕輪3416-1
電話番号　0265-74-1805

ファームテラスみのわ
イベントたくさん！ぜひお越しください

ファームテラスみのわでは毎週木曜日が『野菜の日』、毎週土曜日が『肉の日』となっています。地元産・国産の野菜や肉がお得に購入できます。

6月24日(土)、25日(日)は提携JAフェアを開催。提携先の特産品が並びます。また7月1日(土)はみのわテラスマーケットで夏祭りを開催します。当日は20時まで営業しておりますのでぜひお越しください。

営業時間　9:00～18:00
定休日　12月～3月の第2水曜日・年末年始
所在地　上伊那郡箕輪町大字中箕輪3730-186
電話番号　0265-70-5230
LINE公式アカウント

JAバンク

よりぞうからのお知らせだぞう

～JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います～

年金受取口座お引越しキャンペーンのご案内

キャンペーン期間令和5年6月1日(木)～令和5年8月31日(木)まで。

この期間に年金のお受取りをJA上伊那の口座に変更していただくと大変お得です。

期間中に変更をしていただいた方、全員に今だけプレゼント！

ぜひ、この機会に年金の受取口座の変更をご検討ください。

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

年金のお受け取りはJA上伊那へ

年金受取口座お引越しキャンペーン実施中！

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

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

どちらか
おひとつプレゼント！
次の2品からおひとつお選びいただけます

JAまごころ商品券 3,000円分

トマトの木食事券 3,000円分

＋

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

共済部から

JA共済

あんしんのわをつなげよう

第2弾！

JA上伊那限定 先着300名様！

キャンペーン

キャンペーン期間中、ライフアドバイザーによる
「あんしんチェック」を受けていただいた方に！

今治バスタオル プレゼント！！

キャンペーン期間
2023年5月8日(月)～6月30日(金)

※応募は期間中1住所1回までとさせていただきます。
※期間中であってもプレゼントが無くなり次第終了とさせていただきます。

【23161980133】

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。

生活部会活動テーマ

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～

リレーエッセイ 笑顔のごちそう

野菜づくりの醍醐味実感です

令和5年度 箕輪町支所 部会長 **根橋竹子**

気持ちの良い季節とともに、今までの日常が戻ってきました。

行動自粛の日々から、手伝いの身ではありますが畑に出ることが多くなりました。苗を植え、成長を感じ、快い汗を流し、収穫を楽しみ、それをおいしくいただく…。

農家の醍醐味を実感しています。

毎日の食事づくりで心がけていることは、主人が四季を通じてつくる野菜を『ロスを少なく、食卓に上げる』ということです。いろんなレシピを参考にしても、多めにつくってしまったり、野菜の分量がかなり多くなり、微妙なバランスの1品となってしまうことなどは日常です。カラフルな夏野菜がたくさん収穫できるこれからの季節、「おいしい食べ方を教えて！」とアンテナを高くし、周りから情報をゲットして、自家製の安全安心な野菜をムダなくおいしく消費する『台所のSDGs』を実践していきます！

今回紹介するレシピは、ビタミンCたっぷりの、なにでも合う小松菜をふんだんに使った混ぜご飯です。ボリュームもあり、若い人たちにも好評です。炊き込みご飯の炊きあがり具合や、味つけの心配がない混ぜご飯は気軽にできるので、我が家では出番の多いご飯メニューです。旬のものや乾物、油揚げや練り物を合わせた具材を使ったり、ビビンバ風にしたり、すし飯に混ぜたりといろんなアレンジができるのでおすすめです。

わが家のレシピ 豚肉と小松菜の混ぜご飯

材料（４人分）

- 豚バラ薄切り肉 … 100g
- 小松菜…… 150g
- ショウガ ……15g
- ごま油 …… 大さじ１
- サラダ油 …… 大さじ 1/2
- 温かいご飯 …… ２合
- Ⓐ しょうゆ … 大さじ１
- Ⓐ 酒…… 大さじ１
- Ⓐ 塩…… 小さじ 1/2
- Ⓐ 砂糖 … 小さじ 2/3

〈作り方〉

① 豚肉は２ｃｍ幅、小松菜は２ｃｍに切る。ショウガは千切りにする。
② フライパンにサラダ油を入れ熱し、ショウガを炒め香りがたったら豚肉を加え炒める。
③ ②に小松菜を加え、しんなりしたらⒶの調味料を加える。
④ 調味料が全体になじむように炒めたら火を止め、ごま油を流し入れ混ぜる。
⑤ 温かいご飯に汁ごと加え、混ぜ合わせる。いろどりにミニトマトを添えて完成。

※追加の一品：ニラたっぷり卵焼き

卵：3個、ニラ：軽く一握り（長い場合は半分に切る）、ごま油：大さじ1、塩：少々

フライパンにごま油を熱し溶き卵を入れ、すぐにニラを全面にのせて手前から三つ折りに巻きフライ返しで押して両面を焼くのがコツ。ニラのおいしさが際立ちます。お好みの調味料でどうぞ♪

生活部会 NAVI お気に入りのページをみつけよう👀

箕輪町支所 組合員組織課 有賀智子

『家の光』が届くと、真っ先に開くお気に入りのページはありますか？料理や「美輪明宏の人生相談」「畑の時間」は根強い人気。「鏡リュウジの星占い」は毎月チェックする人も多いとか（私は見ている）。

2月に、全国家の光大会が京都で開催され、長野県代表の井澤美由紀さんといしょに参加してきました。その大会の記事活用体験発表の部で最優秀賞を受賞した、ＪＡふくしま未来の本田恵子さんの特集が6月号に掲載されています。実際の本田さんの発表はすばらしく、笑顔がかわいくて東北地方の方言にも魅了されました。井澤さんが、本田さんに「すごい発表でしたね！トロフィー重いですか？」と話しかけ、その行動力にびっくりしたのを思い出します。全国家の光大会へ参加し、大きなパワーと感動をもらいました。6月号の記事を読み返し、また一段と心に響き、この特集は『家の光』をより身近に感じるものとなりました。

家の光年間購読
8,782円（税込）

箕輪町支所では毎週、職員が『家の光』の記事を朝礼で紹介しています。生活部会でも『家の光』を教科書にさまざまな活動に取り組んでいます。

まだ購読していないそこのあなた！『家の光』愛読者の一員になりませんか？あなただけのお気に入りのページがきっと見つかるはず👀☆彡

各支所くらしの活動相談へお気軽にお問い合せください。

白馬コルチナイングリッシュガーデン行ってみたい！

子どもに読み聞かせています

クロスワードパズルが楽しみ！

3 すべての人に健康と福祉を　4 質の高い教育をみんなに　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 インゲンと鶏ささみのピリ辛和え

飯島支所 組合員組織課 山口あかり

◆材料（4人分）

- インゲン…… 100g
- 鶏ささみ …… ２本
- 白いりごま …… 適量
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ１
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ１
- Ⓐ 豆板醤…… 小さじ 1/2
- Ⓐ 鶏がらスープの素 …… 小さじ 1/2

◆作り方

① 鶏ささみはすじを取り、下ゆでする。食べやすい大きさにほぐす。
② インゲンはすじがあれば取り除き、２～３分ほどゆでる。
③ ②を 3cm 幅ほどに切る。
④ Ⓐの調味料を合わせる。
⑤ ①と③を④と和える。
⑥ 最後に白いりごまをまぶす。

インゲンは糖質や脂質の代謝を助け疲労回復に効果的なビタミンが豊富に含まれています。タンパク質（今回は鶏ささみ）や油を含む食材（今回はごま）といっしょに食べるとより効果がアップします↗

農作業の疲れやこれからの夏本番に向けて夏バテ防止を！！

ケーブルTVで放送中!!

るーらるコミュニティ連絡所

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

放送内容

6月 8日（木）より
JA上伊那の動き ～5月～

6月22日（木）より
第27回 JA上伊那通常総代会

	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
エコーシティー駒ケ岳 ※偶数週は木曜のみ放送	奇数週 18:30 22:30 偶数週 13:20 22:30	6:30 9:30 19:30	23:20	11:20	13:20	18:20 22:20	6:30

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

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♪

今月の特集

第27回 JA上伊那通常総代会

6月22日(木)から放送!

３年ぶりに通常開催で行われた総代会の内容をダイジェストでお送りします。訪問日で配られた『協同のあゆみ（要約版）』と合わせてご覧ください。

クルマ買取・委託販売の専門店
カーリンク CAR LINK
0265－78－0880

クルマのことなら
オートパル上伊那
http://auto-pal.co.jp/

もしものときは
ふれあい・語らい・地域と共に 株式会社グレース GRACE CO.,LTD
https://grace-ja.com/

金融移動店舗『かみま～る号』運行予定表

	月	火	水	木	金
10:00～11:30	旧七久保支所	旧東箕輪支所	旧片桐支所	旧東伊那支所（10:00～12:30）	旧手良支所
	旧小野支所	市野瀬公民館横（10:00～11:00）	伊那藤沢バス停横	旧小野支所（10:00～12:00）	片倉多目的集会施設
13:00～14:30	旧片桐支所	旧手良支所	旧七久保支所	旧東伊那支所（13:30～14:30）	旧東箕輪支所
	川島介護予防センター	旧美和支所（12:30～14:30）	旧長藤支所	旧小野支所	伊那藤沢バス停横（13:30～14:30）

JA上伊那 協同の成果

（JAのうごき）令和5年4月

農畜産物販売高	15億6,950万円
貯金高（平残）	3,115億0,047万円
貸出高（平残）	767億7,784万円
長期共済保有高（長期保障）	9,096億9,956万円
購買品取扱高	21億0,234万円
（組織の状況）	
正組合員	14,710人
准組合員	16,364人
組合員戸数	25,394戸
出資金	81億3,019万円
固定資産（帳簿価格）	77億7,313万円
職員数（臨時職員含む）	708人

理事会報告　令和5年5月24日

（決議事項）
- ■令和4年度 決算監事監査処理顛末報告書について
- ■業務報告書の提出について
- ■（株）グレース、（株）JA菜園の取締役承認について
- ■第27回通常総代会緊急決議について
- ■職員給与規程・専任職員給与規程の改正について
- ■貸出審査について
- ■組合と理事との契約について

以上理事会にて決定いたしました。

上伊那米だより

令和５年６月
第 294 号
発行　JA 上伊那
米穀部会

≪水稲の生育と当面の管理について≫

・概況（伊那米試験地生育状況）

本年度は、５月上旬に雨や低温の日が多くなかなか作業が進みませんでした。気温の変動も大きく、稲の活着が進まない圃場も見られました。５月中旬から下旬に田植えが集中しましたが、５月末までには概ね作業が終わりました。伊那米試験地の田植えは５月 15 日に終了し、以降は田植後 20 日から調査を始め、10 日おきに生育調査を行っています。今後の生育状況はる～らるでお伝えしていきます。

・水稲管理のポイント

☆**間断灌水**…定期的に田面を出し、水を入れ替えることで酸素を供給し根に活力を与えます。
自然に減水し田面が出たら、再び入水します。これの繰り返し。
※ガスがわいている圃場では２～３日干してガス抜きを行いましょう。

☆**中干し**…有効茎数（コシヒカリ－21 本／株（70 株 / 坪の場合））が確保できたら中干しを実施。

中干しは田面に２mm程度の亀裂ができるまで干す。
中干しの前は間断灌水を行っておく。

☆**けい酸加里**……追肥として６月中旬から７月上旬に10a 当たり 20kg散布する。
茎葉が固くなり倒伏を軽減する、受光態勢が良くなり登熟歩合を高めるなどの効果。

けい酸の効果を高めるためには早めの散布（６月中旬頃）がおすすめ。

≪カメムシ対策について≫

写真のカメムシはホソハリカメムシ。
昨年も発生量が多く被害が多くなっています。
春先の動き出しが早く、梅雨明け後一気に発生量が増えていました。

カメムシはイネ科雑草の穂に集まってくる習性があります。こまめに草刈りをすることで圃場の近くにカメムシが集まらないようにしましょう。雑草の丈が 20 ｃm以上にならないよう（イネ科雑草の穂が出ないうち）に草刈りを行いましょう。

カメムシの非常に多い年は、苗箱施薬の『デジタルメガフレア箱粒剤』のみでは抑えられない場合がありますので、出穂期の発生量に合わせて本田防除も行うようにしてください。

≪いもち病対策について≫

昨年は８月の降雨によりいもち病が発生しました。いもち病が発生した圃場は再発の可能性があるため、苗箱剤の散布のみでなく、本田防除も行いましょう。６月からクロップナビを設置し、いもち発生予察を行っています。広報誌る～らるや JA 上伊那ホームページなどで情報をお伝えしますので、感染好適条件の日が続いた時は本田防除を行い予防に努めましょう。

サマーキャンペーン 2023

2023.6.1(木)－2023.8.31(木)

窓口限定 商品券付定期貯金

スタンダードコース

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

特典　＼条件クリアで／

預入れ金額50万円ごとに
500円分 まごころ商品券 プレゼント!

プレミアムコース

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

特典　＼条件クリアで／

預入れ金額100万円ごとに
1,500円分 まごころ商品券 プレゼント!

条件：A＋B
プレミアムコース・スタンダードコース共通

©よりぞう

A（1項目該当）
- 年金受取（予約者含む）
- 給与振込（農産物代金含む）

B（2項目該当）
- JAカード利用者
- JAネットバンク契約者
- JAバンクアプリ利用者
- 投資信託（JAバンク資産運用サービス含む）又はつみたてNISA契約者
- 組合員

※各項目は既往利用者及び新規申込者とする。

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

JAネットバンク限定 金利上乗せ定期貯金

特典

JAネットバンクにて定期貯金を契約した場合、店頭表示金利

プラス＋年 0.10%上乗せ

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

©よりぞう

JAネットバンク定期貯金口座開設の流れ

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

©よりぞう

いつでも、どこでも、手軽で便利！
JAネットバンクの申込はこちらから！

JAバンクアプリとは

©よりぞう

口座残高や入出金明細をスマートフォンで確認できるアプリだぞう

◀JAバンクアプリのダウンロードはこちらから

❶カンタン登録
キャッシュカードがあればすぐに利用開始！登録無料。

❷口座残高・明細をいつでもアプリでチェック！
急に残高が気になってもOK！シンプルで見やすい。
※2021年グッドデザイン賞受賞

❸定期預入明細照会
定期貯金、定期積金等の契約情報（金利・満期）がチェックできる！

❹通帳レスに対応
記帳の手間が省ける！紙を使用しないので環境にも優しい！
※2022年11月29日スタート

みんなのために　あなたといっしょに
JA上伊那
お問合わせは、最寄りの金融窓口へどうぞ。

https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp
こちらからアクセス
JA上伊那　検索

本　所：伊那市狐島4291 TEL.0265-72-6134
南箕輪支所：南箕輪村4939-1 TEL.0265-72-2191
西箕輪支所：伊那市西箕輪6579 TEL.0265-72-5285
伊那支所：伊那市荒井3668 TEL.0265-72-4189
美篶手良支所：伊那市美篶4285-2 TEL.0265-72-3135
富県支所：伊那市富県7285-2 TEL.0265-72-5278
春富支所：伊那市東春近2784 TEL.0265-72-5291
西春近支所：伊那市西春近5146-2 TEL.0265-78-3214
辰野支所：辰野町大字伊那富2809-1 TEL.0266-43-0113
箕輪町支所：箕輪町大字中箕輪9503 TEL.0265-79-3212
駒ヶ根支所：駒ヶ根市東町4-3 TEL.0265-81-1103
駒ヶ根東支所：駒ヶ根市中沢2512 TEL.0265-82-3196
飯島支所：飯島町飯島1427-1 TEL.0265-89-1101
中川支所：中川村大草4074 TEL.0265-88-3006
宮田支所：宮田村3328 TEL.0265-84-1218
東部支所：伊那市高遠町小原733 TEL.0265-94-2475

●出資配当金振込のご案内

第27回通常総代会が去る令和5年5月26日に開催され、令和4年度事業報告、剰余金処分案等すべての議案が承認されました。出資配当については、年1.0%（所得税源泉徴収税率20.420%が控除されます）の割合で配当を行うこととなり、5月30日に組合員の皆さまの貯金口座へ振込みいたしましたのでご確認ください。

また、「出資配当金振込通知書」は6月の訪問日、または郵送等によりお届けいたしますので、併せてご確認ください。

出資金は組合員の皆さまが自分たちのために出し合い、自分たちの事業をすすめるための資本であり、組合員の皆さまが利用するJA上伊那の施設の充実や事業の発展のために使われています。組合員の皆さまが出資・利用・運営参画に主体的、積極的に関わり、資本を大きくすることでJAの経営基盤を強化し、組合員みんなの願いを実現しましょう。

※出資配当率は、毎年度の決算状況により変わります。

出資配当の計算方法変更

出資配当の計算方法には出資金の期末残高を基準に計算する残高方式と出資金を受け入れた日を起算日として日割り計算を行う積数方式があります。

当組合ではこれまで残高方式を採用してきましたが、令和5年度より積数方式に変更します。出資金の増減が無い場合、2つの計算方式に差はありません。

なお、令和4年度の出資配当は残高方式で計算しています。

「出資金・回転出資金残高明細書」・「出資予約貯金取引明細書」のご案内

組合員の皆さまからお預かりしています出資金については、JA の電算システムで各個人管理しており、平成９年からは出資証券に替わり「出資金・回転出資金残高明細書」「出資予約貯金取引明細書」を訪問日、または郵送等でお届けしますので、「出資配当金振込通知書」と併せてご確認ください。

●総合ポイント制度の見直し

組合員の組合利用に対する還元サービスとして平成21年度より総合ポイント制度を運用しています。

導入から10年以上が経過し、毎年多くの組合員にポイント交換を行っていただいています。一方で還元方法が商品券への交換であるため、500ポイント以上のポイントがなければ商品券への交換が出来ない等の課題も抱えていました。全国段階でも総合ポイントシステムの改修を予定しており、総合ポイントの将来性を総合的に考えた結果、総合ポイント制度を令和5年度末（令和6年2月末）で廃止し、残余ポイントを精算します。令和6年度からは新たな還元サービスとして事業分量配当の導入を検討しています。

事業分量配当も総合ポイントと同様に組合員の組合利用に応じた還元となるよう制度設計して参ります。事業分量配当の詳細については令和6年度の支所運営員会で説明します。

事業分量配当の初回配当は令和7年の総代会後に予定しています。

※事業分量配当とは…剰余金の処分のひとつで組合員の組合事業の利用分量に応じて配当を計算する方法です。

令和５年度

JA上伊那果実選果場雇用者募集

果実選果場は生産者が栽培した果実の集荷を行い、選別・荷造りをして市場へ出荷する施設です。収穫時期のみの作業になりますが、作業員（体を動かすことが好きな方）と事務員（パソコンの使える方）を募集いたします。年齢や性別は問いません。作業内容などの詳細は担当者へお気軽にお問い合わせください。

作業期間　**７月下旬～12 月中旬ごろまで**
選果場作業員　募集担当者
上伊那貨物自動車㈱　　伊藤 090-5434-9216

選果場事務員　募集担当者
ＪＡ上伊那果実選果場　兼子 080-1005-8826

JA 長野県グループ

ソリマチ Web 農業簿記

ソリマチ Web 農業簿記システムで青色申告を簡単にしませんか!

JA を利用したお取引が自動仕訳されるので、面倒な手間の入力が省けます！

JA を利用した取引は自動連動！　自動連動した取引の修正・現金取引・JA 外取引や減価償却資産の登録などの入力を行うと、貸借対照表や損益計算書のほか、青色申告に必要な帳票が簡単に作成できます。※決算修正処理は必要

インターネット回線に接続したパソコンがあればどこでも使えます！

クラウドシステムなので、新しいシステムのインストールは必要ありません。またデータはクラウド上に保存されるので、パソコンが壊れてもデータが消える心配はありません。消費税制などが改正されても、自動的にアップデートされます。

電子帳簿保存法に対応します！

青色申告特別控除 55 万円を受けることができます。

電子帳簿履歴を一目で確認

●年間利用料　5,000 円(税込)

※別途JA上伊那農業青色申告会会費1,500円が必要です。
※利用のお申し込みは営農経済部営農企画課(TEL.0265-72-8833)上甲(じょうこう)まで。
（令和5年1月1日からのJA取引データを連動希望の方は6月27日(火)までにお申し込みください。）

初心者向け　農業機械講習会開催のお知らせ

農作業に欠かせない農業機械の使い方について、専門家から教わってみませんか？
自宅に眠ったままの機械があるが使い方がわからない、機械の正しい使い方を知りたい方などを対象に、初心者向けの内容で実技を中心に講習いたします。（草刈機、管理機、トラクターについて講習します。）
機械操作が初めての方もお気軽にご参加ください。

日　時　令和5年7月25日(火)　午前8時30分～12時00分
研修場所　株式会社JA菜園(伊那市西箕輪)
受 講 料　500円(税込)(保険料、資料、飲み物代として)
申込締切　令和5年7月13日(木)（定員20名になり次第締め切りいたします）

・お申し込みは右記QRコードの応募フォーム又は電話にてお申し込みください。

※電話でお申し込みの方へは後日改めて詳細をご連絡いたします。QRコードよりお申込みの方は応募フォームにて詳細をご確認ください。

お申込み・お問い合わせ先 ▶JA上伊那営農経済部　電話 0265-72-8833（担当 阿部・上甲(じょうこう)・中山）

長野県A・コープ

ファーマーズこまがね店
新しく生まれ変わって

7.14（金）

あさ9:00 NEW **オープン**

7.13（木）あさ10:00

プレオープン

新鮮農産物で
ハッピーをお届け

JA上伊那 長野県A・コープ
生産者直売所

はっぴーな
happyna

A・コープ
ファーマーズこまがね店
〒399-4106 駒ヶ根市東町15131-1
TEL 0265-81-1107

駐車場のご案内

小菊をつくってみませんか！

量販店向け出荷用の小菊の栽培者を募集します！

- ✤初めての方、女性、どなたでも！
- ✤お盆前の短期集中型！
- ✤苗代がかからない（自己苗で更新）
- ✤連作 OK！
- ✤趣味と実益を兼ねて。花好きの方はぜひ！

作業暦				
	秋	9月	定植	
	春	4月	刈り込み	防除
		5月	追肥、土寄せ、ネット張り	
	夏	7月中	収穫	
		8月頭		
		8月末	苗準備、畑準備	

希望者向け説明会を開催！

日時：7月22日（土） 10：00より
会場：JA上伊那本所2階 りんどう
ご興味のある方は下記連絡先までお問い合わせください
JA上伊那 花き担当（中畑）080-1005-8813

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。「ッ」や「ャ」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→□□□
リスト 英 会 室 書 上 図 体 卓 話

答え 体
タ[ク]ジ[ヨ]ウ→[卓][上]
ト[シ]ヨ[シ]ツ→[図][書][室]
エ[イ]カ[イ]ワ→[英][会][話]

問題1
セ□ク□ヤ→□□□
ミ□シ□ク→□□
シ□ウ□ツ→□□
グ□ク□ン→□□□
レ□シ□ウ→□□
リスト 駆 具 山 者 終 宿 勝 先 沢 日 民 率 連

問題2
イ□カ□ソ→□□□□
ワ□ン□ン→□□□
シ□ツ□ヨ→□□□
グ□イ□ク→□□□
モ□ド□ロ→□□
リスト 具 策 三 始 舎 出 所 書 噌 体 田 盆 末 味 紋 和

答えは『今月のる～ら～さん』のページに掲載

組合員・地域のみなさまへ

エーコープ

新茶

ご予約承り中

エーコープ新茶 人気No.1!

一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まろやかさ」が抜群の新茶です。

新茶シルバー 1kg(167g×6本) **11,340円**(税込) 10,500円(本体価格)

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 1kg(167g×6本) **16,200円**(税込) 15,000円(本体価格)

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ーコープ新茶をお届けします。

「エーコープ新茶」は、静岡に生まれて65年。信州をスタートに全国で200万kgの商品に育てました。 新茶

おいし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 1kg(167g×6本) **9,180円**(税込) 8,500円(本体価格)

散らかい芽の部分を含んださわやかな棒茶です。この時期のみ製造される限定品です。

新茶 匠(棒茶) 1kg(167g×6本) **7,020円**(税込) 6,500円(本体価格)

八十八前夜の芽吹いたばかりの一番茶の新芽を使いました。芳醇な香りとコク深いまろやかな味わいが特徴です。 数量限定

新茶 白翔 500g(167g×3本) **11,400円**(税込) 10,556円(本体価格)

※写真はイメージです。※商品のデザインが変更されることがあります。

安全・安心の取り組み
- エーコープ茶は、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〉

JA上伊那 くらしのセンター

0120-972-223

☎ 0265-76-1941

メガネ・補聴器 展示相談会

ご自宅訪問 補聴器個別相談

専門担当者が ご自宅へお伺いいたします！

「家まで来てくれて助かる！」
そんな声がたくさん寄せられています！

《 出張料金は無料です！ 》

新規ご相談、聴力測定、電池のご注文、音の調整、お掃除など…お気軽にご相談下さい。

ひまわりめがねでは、お客様がお買い求めになりたい補聴器での**無料お試し**ができます！
また一定レベル以下の聴力の方には各市町村より**補助金**が支給される制度があります。

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

下記の日時にて開催いたします

7月11日（火）
春 富 支 所

7月12日（水）
富 県 支 所

7月14日（金）
パレスたつの

AM9:30～PM12:30まで
※状況により、展示会が中止になる場合もございます。

JA指定 ひまわりめがね
0800−111−3225
※本フリーダイヤルはIP電話からはつながりません
営業担当 小松 080−6356−2473

組合員・地域のみなさまへ 令和５年

今年もご家庭で、身体にうれしいお漬物を作りませんか。

漬物用 クミアイ 酒粕

変わらぬ品質
やっぱり信頼の
クミアイ酒粕

セロリ、なす、大根、人参、きゅうり等、
季節の野菜もおいしく漬かります。

奈良漬の漬け方

- 生瓜7～8本（約3.5kg）に対し酒粕3.5kgの割合でご利用ください。食塩はお好みでご使用ください。
- 生瓜を縦二つ割りにして種を除き、一日程度塩漬けした後、布で水を拭き取り陰乾しをします。
- 酒粕にみりん又は砂糖を混ぜて、瓜と交互にキッチリ詰めます。
- 上手に漬けるコツは、漬かる素材より酒粕を多めに使用することです。

規　格	価　格
3.5kg ポリ袋入り１袋	1,490円（税込）（参考本体価格 1,380円）
10kg ダンボール入り１箱	3,980円（税込）（参考本体価格 3,686円）

※本チラシ掲載価格は、JA 全農長野希望小売価格です。

注文締切日
6月20日（火）
お届け時期
7月下旬

☆ エーコープ上白糖

1kg 入りを5袋で **1,595円**（税込）
（参考本体価格 1,477円）

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

今月のる～ら～さん

今年の夏も猛暑！との予報を聞いてまえから張り替えたいと思っていた網戸をようやく張り替えました。と言っても助っ人を頼んだ妹がほぼ1人で張り替えてくれて「はい！1枚1、800円です」とジョークを飛ばしていました。もちろん無料でしたよ。

……箕輪町　PN　ごまどじょうさん

冗談を交えながらの会話が良い関係だということがうかがえます。網戸も張り替えてこの夏は快適になるといいですね。

例年だと連休ごろにこたつをしまうのですが、今年は連休をすぎてもいまだ仲良く…。しかし、そろそろこたつ離れをしないと…とこたつに入りながら考えています。

……辰野町　PN　ポジティブかあちゃんさん

日中は暖かいけど夜は寒い。そんな日が多かったように思います。でも最近は暑い日も続いていますのでこたつ離れできたんではないでしょうか。

田植えが終わりカエルが泣き続けています。ソプラノ、アルト、テナーなどいろんな鳴き声を聞いているうちに深い眠りにつきます。

……辰野町　小林久子さん

この季節ならではの音ですよね。私たちにとっては当たり前の音として無意識になりがちですが、改めて聞いてみるのもいいですね。

野菜づくりが大好きで、つくってはJAの直売コーナーに出荷しています。ほかの生産者の皆さんの野菜を参考にして、今よりももっともっとおいしい野菜を出荷できるようにがんばります。

……伊那市　根津富士男さん

出荷いただきありがとうございます。消費者もおいしい野菜を求めています。ぜひこれからもよろしくお願いします。

今年も田植えが無事終わりました。いつも機械で植えた後の植え直しも大変でしたが、今年は息子の家族がいろいろ手伝ってくれました。17歳の孫は初体験の田植え。泥の中では初めてはいた田植え長靴で身動きできない孫の姿に感無量。秋にはおいしいお米ができるでしょう。お手伝いありがとう。

……辰野町　PN　福寿草さん

田植え初体験は貴重な経験になりましたね。きっと福寿草さんの感じている農業の大変さをお孫さんも体験できたことでよりおいしいお米が食べられるんではないでしょうか。

最近暖かくなってきて、服の衣替えをしました。日中は暑いのに、朝は少し寒くて、着る服を迷ってしまいます。もう1つ、最近田植えをしました。毎年、手植えをしていて今年も手で植えました。いとこたちと泥に入って楽しく植えました。来週はおばあちゃんの家で田植えなので楽しみです。おいしいお米に育ってほしいです。

……伊那市　PN　かめさん

春や秋といった時期の着るものは本当に迷ってしまいますよね。手植えはとても大変ですが楽しんでいるようで、これからもぜひ楽しんでいただければと思います。

毎月祖母がる～らるでのお楽しみパズルを楽しみにしており、私は月に1度ほど祖母の家を訪れるのですが、クロスワードの中でわからないところがあると私に聞いてきて、この企画のお陰で祖母との大切な時間を過ごさせていただいております。感謝の気持ちを伝えたく今回応募させていただきました。ありがとうございます。今後とも楽しい企画を待ってます!!!

……駒ヶ根市　PN　林檎大好きさん

思わぬ形で家族をつなぐきっかけになっていてとてもうれしくなりました。今後ともる～らるをよろしくお願いします。

頭の体操の答え

問題1　答え　率

センクシヤ → 先駆者
ミンシユク → 民宿
シユウジツ → 終日
グダクサン → 具沢山
レンシヨウ → 連勝

問題2　答え　出

イナカミソ → 田舎味噌
ワサンボン → 和三盆
シマツシヨ → 始末書
グタイサク → 具体策
モンドコロ → 紋所

編集者のポツリ

▼先日、小学校の通学路を久しぶりに歩く機会がありました。小学生の時に見上げていた塀は今見ればそんなに高くはなく、覗き込んで見ていた田んぼの水面はちょっと遠くなり…。目線が変われば、通い慣れていたはずの道も少し違って見えて新鮮でした。車での移動が当たり前になり季節を感じることが少なくなった最近。朝の涼しい時間にお散歩しようかな。あの庭先の紫陽花は今も変わらず咲いているのかな。（上條梨緒）

▼新型コロナウイルス感染症が5類となり、人の動きも活発になりました。マスク着用も自由となって、出かけるとマスクなしの人も多く見受けられます。そして、最近私がよく思うのは「この人ってこんな顔だったんだ」です。マスク生活になってから出会った人も多く、知っているようで実は知らなかった顔。改めてマスクは人の顔を変えるんだなと思う今日このごろです。（征矢大士）

表紙紹介【田んぼに映る空】

撮影者：大槻かおりさん
撮影地：箕輪町

R100
古紙パルプ配合率 100%再生紙を使用

商・品・紹・介

A-coop 安全安心エーコープマーク品

今月のイチオシ!

エーコープ　さば水煮缶　本体価格売価 199円（税込 214円）

今月のおすすめは長野県A・コープオリジナルの「さば水煮(190ｇ)」をご紹介します。

～おすすめポイント～

① 千葉県銚子港で水揚げされたさばのみを使用。
② 骨まで柔らかくお召し上がりできます。

A・コープ伊那中央店
伊藤珠見さん

【長野県A・コープからのお知らせ】

6月18日(日)は父の日です。お父さんが大好きなごちそうメニューで感謝。A・コープ店では6月11日(日)まで【父の日ギフト】を承っております。6月16日(金)～Happy Father's Days父の日特集を開催。また、期間中3日間特別友の会ポイント3倍を開催しますのでご利用くださいませ。

また、6月初旬より「A・コープ中元ギフト」の取り扱いも開始。組合員・利用者さまに対し本体価格2,600円以上のギフト商品の宅配料金無料サービスを行います。（クール商品は別途、実費加算料金を申し受けます。詳しくは各店舗にお問い合わせください）

好評の「生産者直売コーナー」が最盛期を迎えます。組合員・利用者の皆さまのご来店をお待ちしております。

A・コープ店
●伊那中央店　●美すず店　●宮田店　●こまがね店　●七久保店

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

お楽しみパズル

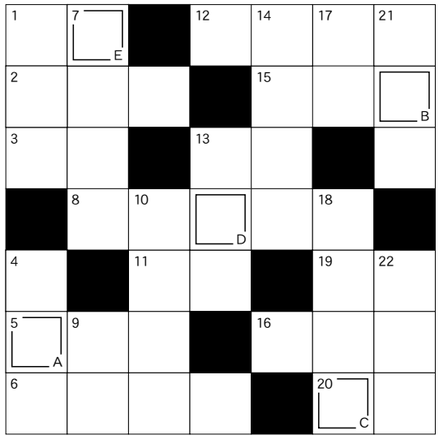
二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヨコのカギ

①１年で一番昼が長い日
②徳川家康が晩年を過ごした――城
③不動産会社が売買するものの１つ
⑤『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
⑥奈良や鎌倉のものが有名
⑧テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
⑪相撲取りが踏みます
⑫抑揚のないせりふ回しは
⑬トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
⑮弁当箱にご飯と一緒に詰めます
⑯――コート、――ブーツ
⑲円周率を表す文字
⑳ネタとシャリで作ります

タテのカギ

①招く側がホストなら、招かれる側は
④タマネギを切ると出ることも
⑦建てたばかりの建物のこと
⑨数字のゼロを日本語でいうと
⑩サーブ→――→トス→アタック
⑬「海鼠」と書く生き物
⑭置き時計はクロック、腕時計は
⑰仕事や用事がない空き時間のこと
⑱コショウ、ナツメグ、シナモンなど
㉑プールの授業のときに着ます
㉒領収書に収入――を貼った



●締め切り　6月30日(金)
●当選は8月号で発表します。
●応募先　〒396-8510　伊那市狐島4291
JA上伊那本所　る～らる編集係
●応募方法　ハガキに　①答え　②住所・氏名・年齢・職業・電話番号　③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。
お送りいただいたものは『今月のる～ら～さん』への掲載（匿名を希望の方はペンネームを記入してください）や、本誌編集の参考とさせていただきます。
※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからもどうぞ。
※応募で記載された個人情報は「今月のる～ら～さん」への掲載、プレゼントの抽選、当選者発表以外には利用いたしません。

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

Eメール：s-koho@ina.nn-ja.or.jp

右の二次元コードからもご応募できます。

63　POST CARD　396-8510
伊那市狐島4291
JA上伊那本所
る～らる編集係

こたえ
○○○○○
住所
氏名
年齢　職業
電話番号

4月 クロスワードパズル当選者

正解　ハルガスミ（応募103通）
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント（敬称略）

小澤佐代子　皆川恵子　原淳　松澤美恵　矢ヶ崎晴子　鈴木彩友　小原園子　米山旱士　北原彩羽　春日ゆめ

JA上伊那

7月中旬発送コースが仲間入り
お中元におすすめです！

おもてなし便 in サマー

注文受付期間 令和5年 6月14日(水)～7月14日(金)

Aコース 7月中旬～発送

伊那華のシリーズ バラエティーBOX

セット内容
- 伊那華の冷し中華（3人前スープ付）×2パック
- 伊那華の生そば（3人前つゆ付）×2パック
- 伊那華の冷し担々麺（3人前スープ付）×1パック
- 信州地粉うどん（乾麺:220g）×5袋
- 信州のりんごワッフル（個包装）×5袋

期間中送料無料

6,000円（税込）

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

発送
7月14日（金）より順次発送
（Cコースは毎週木曜日発送）
※各受付店来店の際、送付先がわかるようにしてご来店ください。
※コースによりお届け時期は異なります。
※配達日の指定はできません。

¥0 送料無料

Bコース 7月中旬～発送 New 限定500箱

上伊那産 スイートコーン 12本

セット内容
- イエローコーン（2L）12本

期間中送料無料

3,000円（税込）

Cコース 7月20日(木)～発送（毎週木曜日発送）

食べて応援！焼肉セット

セット内容
- 信州アルプス牛（ロース焼肉用）400g 1パック
- 信州産豚（ロース焼肉用）300g 1パック

期間中送料無料

6,000円（税込）

Dコース 8月中旬～発送

上伊那産 今ずり米と夏りんごセット

セット内容
- コシヒカリ（今ずり米 5kg）1袋
- シナノリップ（秀 16玉～18玉）1箱

期間中送料無料

6,000円（税込）

Eコース 8月中旬～発送 限定100箱

上伊那産 夏りんごと梨セット

セット内容
- シナノリップ（秀 16玉～18玉）
- サザンスイート（秀 16玉～18玉）

期間中送料無料

6,000円（税込）

写真はイメージです

2023年6月10日発行（毎月10日発行）325号
●編集発行人／西村 箐
●発行所／上伊那農業協同組合 〒396-8510 長野県伊那市狐島 4291 TEL.0265-72-6110
●印刷所／龍共印刷株式会社