


『 みんなのために あなたといっしょに 』

る RURAL らる

8

Vol.327
2023 August

 JA上伊那

JA上伊那HP 

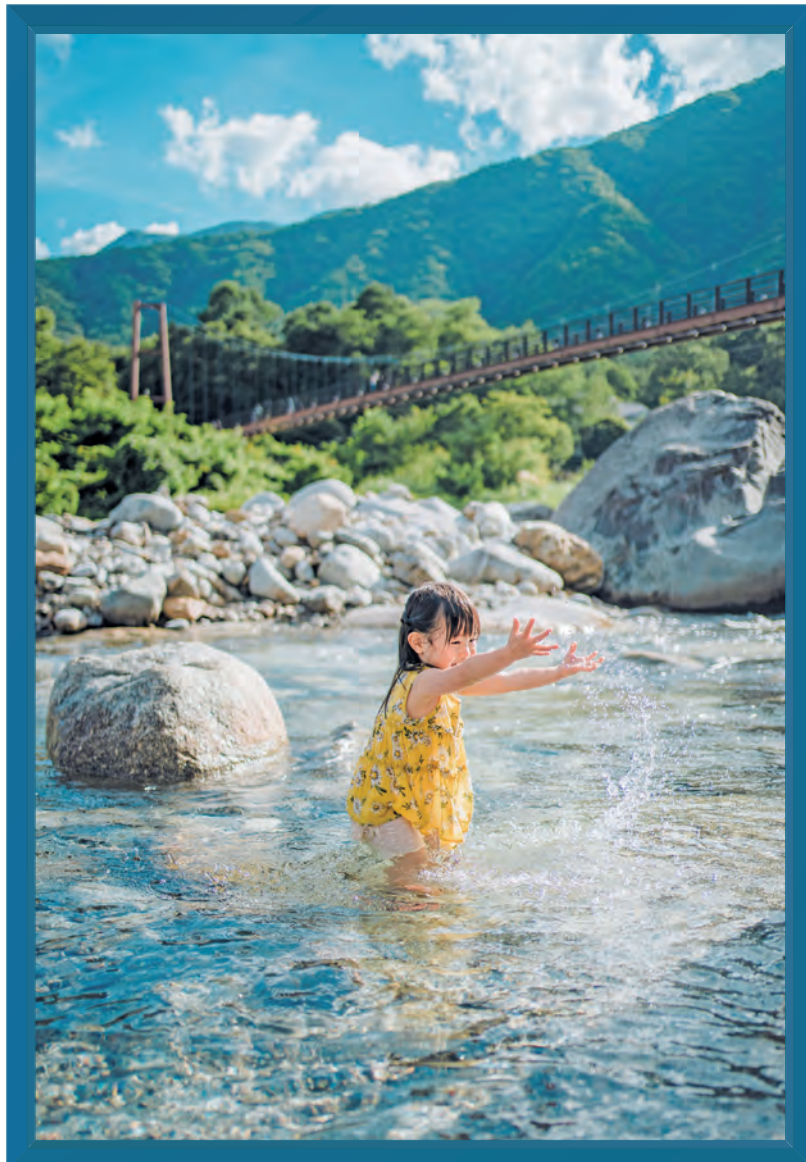
今月の特集

南部CE新設・美篤4号CE増強完了!

注目

地元産の牛肉の良さを多くの人に
上農高校畜産班がJAから畜産
について学ぶ

8ページをご覧ください。



自然の中で涼む夏 (莊司静香さん)



営農経済担当常務
白鳥 健一

信州プレミアム牛とは

信州牛には、通常の『信州和牛』と『信州プレミアム牛』と『信州アルプス牛』があります。

『信州プレミアム牛』は、長野県が認定した独自の基準を満たし、認定農場で育った牛であり、県の定期検査をクリアした牛1頭ごとに個体識別番号をつけて、成育環境やエサなど確認できる安全・安心な仕組みが整っている牛肉です。さらに、全国初となる長野県独自の『おいしさの新基準』をクリアしたブランドです。その基準とは、ロース中の脂肪交雑（脂肪の度合い）とオレイン酸（不飽和脂肪酸）の含有率数値基準の両方を満たした肉であり、ジューシー感や和牛香が高く、風味や口溶けが良いのが特徴です。このオレイン酸数値にも注目したのが長野県です。

『信州和牛』は飼料の配合により、照りのあるまろやかな脂肪のうま味ある黒毛和牛です。

『信州アルプス牛』は、黒毛和牛と乳用ホルスタイン牛を交け合わせた“交雑牛”のことで、和牛の霜降りの良いところと、乳用牛の短期間で大きくなる性質を利用した値ごろ感のあるおいしい牛肉です。

食肉のランクとしてよく知られている“A5”とか“B4”と呼ばれる基準は、卸売り市場などで使われている格付けのことで、ABCは枝肉から得られる部分肉の量で、Bが標準です。1～5の数値は肉質等級のことで、脂肪交雑、肉の色沢、肉の締りときめ、脂肪の色沢と質の項目を判定したものです。おいしさのランクではありませんが、レベルの高い肉であることの証明です。

夏は焼肉のシーズンです。肉選びの参考にいただき、夏バテ解消に肉消費を盛り上げてください。焼肉には豚肉も鶏肉もいいですね。



ブロッコリーを収穫する慶一さん



収穫期を迎えたブロッコリー畑

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～らるコミュニティ
検索

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

QRコードから
簡単アクセス!



ブロッコリーを植える森田さん夫婦

農業に 夢中!!

駒ヶ根市東伊那
の
森田 慶一さん(71)
みちよ
美千代さん(73)

楽しい野菜 づくりを!

CONTENTS

August 2023 Vol.327

| | | |
|---------------------------|----------------------------------|----|
| 農業に夢中!! | 楽しい野菜づくりを! 駒ヶ根市東伊那 森田 慶一さん・美千代さん | 2 |
| 特集 | 南部CE新設・美簗4号CE増強完了! | 4 |
| Topics & Event | 飯田市の名所をまわり親睦を深める JA宮田支所生活部会 | 8 |
| 我が家のげんキッズ! | 今も輝いて... | 14 |
| ALL GREEN | ニンニクの栽培方法・育て方のコツ 花の夏の管理について | 16 |
| 直売所情報 | 旬のおたより | 18 |
| エンジョイライブ | 採れたて野菜で極上の笑顔 | 20 |
| 商品紹介 | エーコープ むぎ茶 | 32 |

収穫した野菜の品質維持はもちろん、自身の熱中症対策にもつなげている。慶一さんは「資材などの価格高騰や最近の異常気象など大変なこともあるが、対策を取りながらみんなに喜んでもらえるので、良い野菜をめざして栽培していきたい」と話した。

仲間とのつながり

JA野菜部会の指導会などに積極的に参加したり、同じ品目を栽培している農家に視察に行ったりするなど、より良い栽培方法を学び続けている森田さん。「コロナ禍で途切れてしまっていた野菜部会の仲間とのつながりが、ようやく戻ってきた。意見交換や部会の集まりに参加しながら仲間づくりをして、これからも楽しく野菜づくりをしていきたい」と意気込んだ。

より良い栽培をめざして

森田さんの圃場では、自分のところで栽培した緑肥用の麦を使用することで施肥する化学肥料の量を抑えたり、今年の秋作型ブロッコリーからマルチを使わない栽培に挑戦したりするなど、資材の価格高騰対策に取り組んでいる。また、収穫作業に一輪車ではなくコンテナを乗せることができる運搬車を使ったり、ブロッコリーの苗づくりをペーパーポットで行い定植時の手間を削減したりするなど、労務軽減や作業時間の短縮にも取り組んでいる。森田さん夫婦は朝や夕方の気温の低い時間帯の作業を心がけた。

「まずか、農業をするとは夢にも思わなかった」と話す美千代さん。もともと農業になじみがなく、本格的に始めると聞いたときはあまり乗り気ではなかったという。しかし、始めてみると座り仕事だった会社員時代よりも身体が丈夫になったように感じ、仕事に慣れた今では楽しんで作業をしているという。慶一さんが収穫した野菜を袋詰めし、地元の直売所10カ所ほどに届けるのが役目だという美千代さんは「直売所のお客さんと仲良くなれたり、直接注文の電話をくれたり地元の方には良くしてもらっている。『森田さんのブロッコリーおっす』と言ってもらえて張り合いになっている」と笑顔を見せた。

お客さんの声が張り合う

駒ヶ根市東伊那で仲良く農業に励んでいる森田さんご夫婦。以前は2人も会社員として働いていたが、慶一さんの定年をきっかけに本格的に農業を開始した。現在は1.2haを管理し、春作型と秋作型合わせて50aのブロッコリーをメインに白ネギやスイートコーン、ピーマンを栽培し出荷。そのほかにも、緑肥用の麦や地元の直売所に出荷するためのキュウリや大根などさまざまな品目を育てている。

第2次再編には国の『産地生産基盤パワーアップ事業』を活用しています。

JA上伊那 米穀施設第2次再編と産地生産基盤パワーアップ事業の経過

| 期 日 | 項 目 | 内 容 |
|-------------|---------------------------------|--|
| 令和3年5月26日 | 理事会 | 平成24(2012)年度に実施した米穀施設第1次再編後、次期再編に向けて平成30(2018)年度から検討された経過を全役員で再確認する |
| 令和3年6月25日 | 理事会 | ①米穀施設再編検討委員会設置規程の改正・委員会設置報告 ②米穀施設第2次再編を含めた旧飯島果実選果場の後利用について今後の進め方を協議 |
| 令和3年7月 | JA上伊那米穀施設再編検討委員会(設置・開催) | 構成メンバーはJA理事7名、米穀部会代表4名 ※作業部会・事務局は職員とアドバイザー(全農・農業農村支援センター)で構成 |
| 令和3年8月27日 | 理事会 | 旧飯島果実選果場を活用した南部地区米穀施設再編について協議 |
| 令和3年10月 | 支所運営委員会 | 米穀施設第2次再編計画について全地区の運営委員に説明(施設のあり方、再編の必要性・考え方、再編の検討状況) |
| 令和3年11月16日~ | 担い手法人・協業組織・米穀部会への説明会 | 米穀施設第2次再編計画について南部地区を中心に説明(施設のあり方、再編の必要性・考え方、再編の検討状況) |
| 令和3年12月 | 米穀施設利用者意向調査 | ①組合員・担い手法人・協業組合計1,552先を対象 ②回答件数824件、回答率53% |
| 令和3年12月28日 | 理事会 | ①令和4年度国庫補助事業「産地生産基盤パワーアップ事業」を活用した米穀施設第2次再編を決議 ②米穀施設第2次再編と関連する固定資産取得に関する臨時総代会開催を決議 |
| 令和4年1月4日 | 「産地生産基盤パワーアップ事業交付金」の要望書提出 | 事業内容 ①美篤4号カントリーエレベーター増強工事 ②南部カントリーエレベーター建設工事 総事業費2,948,000千円 |
| 令和4年1月31日 | 理事会 | 当初予定した令和4年度から令和3年度補正予算での「産地生産基盤パワーアップ事業」への申請による再編・固定資産取得を決議 |
| 令和4年2月22日 | 臨時総代会 | 米穀施設第2次再編について令和3年度(補正)国庫補助事業「産地生産基盤パワーアップ事業」への申請と固定資産の取得について決議 |
| 令和4年3月28日 | 令和3年度(補正)「産地生産基盤パワーアップ事業交付金」の決定 | |
| 令和4年4月14日 | 製造請負施工業者 入札会 | |
| 令和4年5月21日 | 起工式・安全祈願祭 | 南部カントリーエレベーター建設地(旧飯島果実選果場) |
| 令和4年5月24日 | 安全祈願祭 | 美篤4号カントリーエレベーター |
| 令和4年5月24日 | 工事着工 | 各施設 ※コロナ禍により特に南部カントリーエレベーター建設に際し建材調達・職人手配に苦慮 |
| 令和5年2月13日 | 上棟式 | 南部カントリーエレベーター建設地(旧飯島果実選果場) |
| 令和5年2月27日 | 美篤4号カントリーエレベーター | 完成引渡し・引取 |
| 令和5年7月3日 | 南部カントリーエレベーター | 完成引渡し・引取 |
| 令和5年7月25日 | 竣工式・祝賀会 | 午前中:2施設の見学会 正午から竣工式・祝賀会 |
| 令和5年9月~ | 新設・増強施設 稼働 | |



米穀施設第2次再編『産地生産基盤パワーアップ事業』 新設・増強工事業費

| 項 目 | 金 額 | |
|--------|-------------------|----------------|
| 事 業 費 | 美篤(4号)カントリーエレベーター | 484,000,000円 |
| | 管理料(補助対象外) | 17,600,000円 |
| | 南部カントリーエレベーター | 2,420,000,000円 |
| | 既存棟改修費(補助対象外) | 66,000,000円 |
| | 管理料(補助対象外) | 24,200,000円 |
| 事業費合計 | 3,011,800,000円 | |
| 交付金額 | 1,224,000,000円 | |
| 自己負担金額 | 1,787,800,000円 | |
| 補助率(%) | 40.6% | |

※税込



JAが米穀施設第2次再編計画として進めていた南部CE(カントリーエレベーター)の新設と美篤4号CEの増強工事が完了しました。米穀施設第2次再編計画は老朽化等を理由に宮田、赤穂、中川のCEを集約し、南部CEを新設。美篤4号CEは荷受作業効率化のために増強しました。

完成に際して、7月25日には竣工式を行いJA役職員や行政、施工業者など約90人が出席。高品質・良食味な『かみいな米』の維持・向上に向けて完成を祝いました。



JA上伊那米穀施設 第2次再編後の処理計画量

| | 所 在 | 再編後 処理計画量 |
|---------------------------|------|-----------|
| 新設 南部カントリーエレベーター | 飯島町 | 4,000t |
| 飯島カントリーエレベーター | 飯島町 | 3,389t |
| 赤穂カントリーエレベーター | 駒ヶ根市 | 廃止 |
| 宮田カントリーエレベーター | 宮田村 | 廃止 |
| 中川カントリーエレベーター | 中川村 | 廃止 |
| 増強 美篤4号カントリーエレベーター | 伊那市 | 3,000t |
| 美篤3号カントリーエレベーター | 伊那市 | 2,933t |
| 南箕輪カントリーエレベーター | 南箕輪村 | 2,842t |
| 西春近カントリーエレベーター | 伊那市 | 1,413t |
| 箕輪ライスセンター | 箕輪町 | 877t |

また、竣工式前には竣工式出席者による2施設の見学会が行われ、施工業者などから施設の説明を受けました。

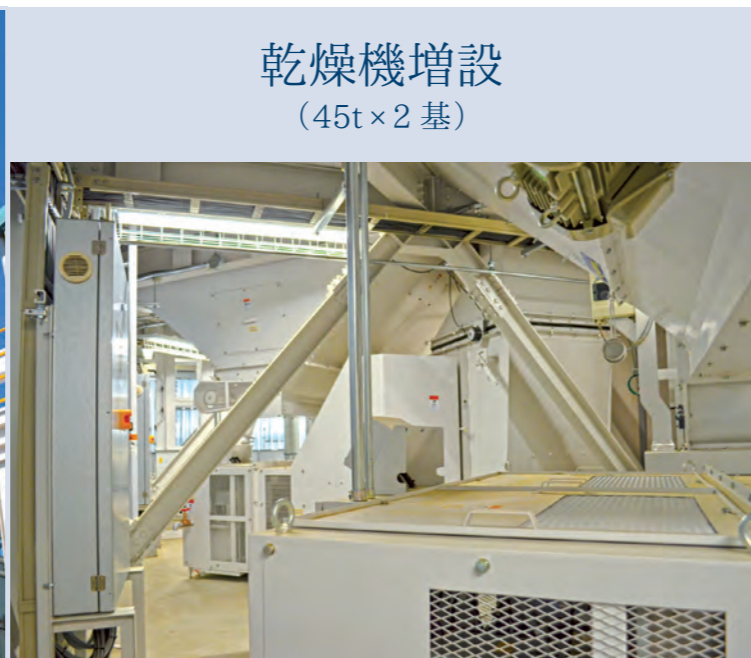


美篤4号CE 増強した施設を紹介

南部CE 新設した施設を紹介



美篤4号
CE



乾燥機増設
(45t x 2 基)



湿式集塵装置増設

荷受ライン改造、粗選機・自主検査装置更新、
受変電設備増設 など

新たに90tの乾燥が可能となることで1日の
処理能力が上がり、生産者はより適期に収穫、出
荷することが可能となる。



稼働
令和5年9月~

JA上伊那はこれからも米の産地として安全安心・高品質・良食味の『かみいな米』の生産に取り組んでま
います。変わらぬご利用をよろしくお願いいたします。



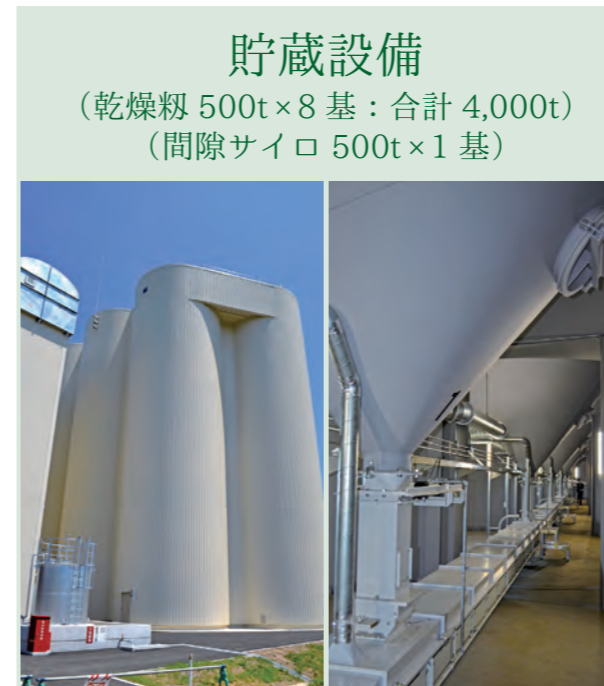
南部CE



荷受設備
(30t/h x 2 系列)



乾燥機設備
(60t x 5 基、20t x 1 基
: 合計 320t)



貯蔵設備
(乾燥粳 500t x 8 基 : 合計 4,000t)
(間隙サイロ 500t x 1 基)



粳摺調整設備
(4.5t/h x 2 基)

色彩選別設備、出荷計量設備、自主検査設備、乾式集塵装置、オイルタンク、搬送ライン、受変電設備 など

施設を集約することで統一した運営管理体制を整え、施設運営にかかる費用の削減や米の品質向上などにつなげ
る。新設にあたり、旧飯島果実選果場の建物や敷地を活用。サイロは県内最大級の高さ。

▶ **海なし県の直売所で海産物を販売
ファーマーズあじ〜な農畜産物&海産物フェア**

南箕輪村のJA農産物直売所『ファーマーズあじ〜な』は6月24・25日の2日間、農畜産物&海産物フェアを行いました。今回のフェアの目玉は海産物です。イカを中心にタイやホッケ、サザエなどを大特価で販売しました。初日の24日には多くの来店者が開店前から列をつくりました。開店すると来店者は真っ先に鮮魚売り場へと進み、好みの海産物を購入していきました。また、イカや魚に関して、希望者には腸抜きや3枚おろしといった手間のかかる下処理にも対応し大好評でした。



オープン直後、人でにぎわう鮮魚売り場



天竜舟下りの様子

▶ **飯田市の名所をまわり親睦を深める
JA宮田支所生活部会**

JA宮田支所生活部会は6月20日、4年ぶりに親睦会を開催し9人が参加しました。親睦会は部会員同士の交流を図り親睦を深めることを目的に、コロナ禍前までは毎年開催され、県外にも足を運んでいました。今年は飯田市で天竜舟下りを満喫したほか、『りんごの里農産物直売所』を見学したり、『不滅の法灯』白蛇の奉られている廣丞院を参拝したりなど、楽しみながら親睦を深めました。参加者からは「涼しくてとても気持ちよかった」、「部会員の意外な一面が知れた」などと感想を話しました。

▶ **子どもたちから地域の皆さんへ
専用通貨『パル』でタオル200枚を寄贈**

6月30日、株式会社オートパル上伊那のオートパルまつり実行委員会は伊那市にある老人保健施設すずたけを訪れタオル200枚を手渡しました。第2回オートパルまつりの『キッズ・体験の村』で、子どもたちが洗車などの体験ミッションで獲得し使いきれなかった専用通貨『パル』を募金してもらったもので、上伊那を元気にしたいとの思いから新品のタオルを購入しました。実行委員長で東部中央給油所の奥田純一店長は「これからも誇りに想ってもらえる地域づくりに貢献したい」と話しました。



『パル』で購入したタオルを手渡す実行委員

▶ **睡眠習慣を整えて健康な生活を
JA箕輪町支所生活部会『睡眠セミナー』を開く**

JA箕輪町支所生活部会は部会員研修として6月22日に『睡眠セミナー』を開きました。東洋羽毛株式会社の上級睡眠健康指導士の伊東和博氏を講師に迎え、部会員30人が参加。熱心に耳を傾けました。セミナーでは自分に合った『快眠法』を見つけることで生活の質を上げ、睡眠習慣を整えて健康な生活を送るポイントを研修し、就寝前のストレッチも実践。日ごろの生活時間のリズムがズレないように、食事・運動・睡眠を意識しようとして話していました。また1人ずつ寝姿圧測定も行いました。



寝姿圧測定の様子

▶ **実物を見て選別基準を確認
令和5年度スイートコーン出荷会議が開かれる**

JA野菜部会は7月4日に管内6会場で令和5年度スイートコーン出荷会議を開きました。このうち南箕輪村のJA上伊那野菜選荷場で開かれた会議には生産者30人が参加。生産販売計画や出荷要領などを確認しました。今年管内ではバイカラーとイエロー合わせて約50haで栽培。出荷については6万6645箱(1箱10キロ)、1億3900万円の販売高をめざします。会議ではAとBの2つある等級の選別基準について、実際に収穫されたスイートコーンを用いて説明しました。



選別基準を確認する参加者



授業にて上伊那の畜産について学ぶ生徒

▶ **地元産の牛肉の良さを多くの人に
上農高校畜産班がJAから畜産について学ぶ**

南箕輪村の上伊那農業高校の畜産班2年生19人は6月22日にJA畜産課の職員から全国や上伊那の畜産の状況や概要について学びました。上農高校では昨年、第12回全国和牛能力共進会長野県最終審査会に出場。出場した和牛の世話をしていた卒業生は「出場した和牛を買い戻して食べてみたい」という計画がありました。しかしその計画が叶わず卒業。先生からの提案で思いを引き継いだ2年生は地元産の牛肉の良さを多くの人に知ってもらいたいと生徒主体で活動に乗り出しました。活動を行うにあたって生徒たちは上伊那の畜産の概要を知っておく必要があると考え、生徒の1人で家族が酪農を営む荻原大成さん(16)がJAへ依頼しました。また、生徒たちは牛を購入する方法としてクラウドファンディングを計画しています。授業後のクラウドファンディングに向けた話し合いにもJA職員が参加し、アドバイスしました。



クラウドファンディングについて話し合う生徒ら

▶ **地域社会の発展と村民サービスの更なる向上
包括連携に関する協定締結式**

南箕輪村とJA、東洋ライス株式会社は7月6日に村の特別栽培米『風の村米だより』の金芽米を活用した包括連携協定を結びました。今回の連携協定は相互の連携強化により、医食同源の観点に基づく先駆的な官民連携モデルの構築による社会問題の解決に寄与する取組みを創出し、地域社会の発展と村民サービスの更なる向上を推進することが目的です。協定締結式には藤城栄文村長とJAの西村篤組合長、東洋ライス(株)の阪本哲生副社長が協定書にサイン。協定に際して、11月1日よりマタニティ応援施策が実施されます。



協定書にサインした藤城村長(中央)、西村組合長(右)、阪本副社長(左)

▶ 『はっぴーな』で地産地消の拡大を

A・コープファーマーズこまがね店 新築オープン

長野県A・コープは7月14日、駒ヶ根市に上伊那・下伊那地域最大となるA・コープファーマーズこまがね店をオープンさせました。JA上伊那管内初となる大型直売所を備えた店舗で、生産者直売コーナーは前店舗の約5倍に拡充。地元の新鮮な農畜産物を提供し、上伊那の農業振興に貢献するとともに、地産地消の拡大をめざしています。また、地域により親しまれるコーナーにしようと、この日からJA管内5店舗の生産者直売コーナーの愛称を『はっぴーな』に統一しました。



オープンを祝って行われたテープカット

▶ 将来の上伊那地域の農業を担う農業者へ 上伊那地区新規就農者激励会

JAや市町村、市町村農業委員会などで構成される上伊那地区新規就農促進連絡会議は7月21日にJA本所で上伊那地区新規就農者激励会を開きました。令和4年から令和5年5月までに新規就農した10人が出席。それぞれが抱負を述べました。激励会は農業者の確保・育成が上伊那地域全体の課題ととらえ、新たに就農する人を地域全体で支え、将来の上伊那地域の農業を担う農業者へと導くことを目的とし開催しています。この日、JAのインターン研修制度の修了生には修了証書を授与しました。



修了証書を受け取る修了生

▶ 新そばに期待高まる

『しなの夏そば』の収穫が行われる

JA管内では7月中旬から『しなの夏そば』の収穫作業が行われました。今年は播種時期の降雨などの影響で生育は遅れ気味となりました。24日には南箕輪村の農事組合法人まっくんファームの組合員4人が2班に分かれて作業。約2ヘクタールの圃場を刈り取りました。法人の堀美津男組合長は「きれいに発芽し、品質的にもいいそばに仕上がっている」と話しました。刈り取った夏そばは、南箕輪CEに持ち込まれて乾燥調製しJA全農長野を通じて県内の大手製粉会社へ出荷されます。



しなの夏そばを刈り取る組合員

▶ 目視やセンサーで規格ごと箱詰め 管内のモモが最盛期を迎える

上伊那管内のモモの出荷が最盛期を迎えました。7月26日には箕輪町のJA上伊那果実選果場に管内の主力品種で中生種の「あかつき」が大量に運び込まれ、作業員は選果作業にあたりました。今年は春先の凍霜害の影響は少なかったものの、高温により果肉が柔らかい傾向です。モモは傷がつきやすいため、作業員は素手で作業。選果員と呼ばれる作業員が傷や形を目視で確認したのち、大きさや着色をみる外観センサーと糖度や熟度をみる内観センサーを使って判別。その後、規格ごと箱詰めしました。



桃を目視で確認しながらレーンに流す選果員

▶ 取り組み事項などを共有 令和5年度JA上伊那果実市場販売推進会議

JA果樹部会は7月11日にJA本所で令和5年度JA上伊那果実市場販売推進会議を開きました。生産者や市場、JA職員など53人が出席。生育状況や取り組み事項などを共有しました。産地としては選果機を活用した糖度や内部品質の明確化による産地、食味の見える販売やこれまでコロナ禍で自粛してきた販売先での試食宣伝会といった販促活動にも力を入れていくと説明しました。その後は6つの班で分科会を開催。『コストの販売価格転嫁についての考え』などの質問について話し合わせ、活発な意見交換が行われました。



意見を出し合う分科会の様子

▶ 魅力ある米産地をめざす 収穫前最後の稲作指導会

JA米穀部会は7月9日から14日にかけて管内の各会場で、収穫前最後となる稲作指導会を行いました。7月12日、JA南部営農センターで開かれた会議には生産者20人が出席し、現在の生育状況や今後の水田管理の方法を確認。今年はいくつかの水田でガス沸きが発生していることや、雑草イネは8月中旬ころから発見しやすくなるため注意して観察することを説明しました。JA担当職員は「今年発生した雑草や病害虫を記録し、来年の栽培に役立ててもらいたい」と呼びかけました。



今後の栽培管理を説明するJA担当職員

▶ 生産者、市場担当者らの努力の結果 アルストロメリア販売高10億円を達成

JA花卉部会アルストロメリア専門部は令和4年専門部年度に目標に掲げていた販売高10億円を達成し、過去最高の販売高を記録しました。アルストロメリアは上伊那地域が切り花の生産日本一を誇っていて、10億円達成は専門部創立以来4回目、2年連続となりました。7月12日にはJA本所で出荷反省会を開き、目標達成を報告。木下穂積専門部長は「全国が注目する産地であり続けられるよう、つながりを大切に前に進む努力を続けよう」と呼びかけました。



あいさつをする木下専門部長

▶ 農業や食べ物大切さを感じて 管内小学校へ『ちゃぐりん』寄贈

JAはJAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌『ちゃぐりん』8月号を管内の小学校4年生へ寄贈しました。『ちゃぐりん』を通して、将来を担う子どもたちが農業や食べ物に興味を持ち、その大切さを感じてもらうことが目的です。7月13日には辰野町の辰野西小学校にJAの松尾泰岳理事と辰野支所の松田秀幸支所長が来校。代表児童に『ちゃぐりん』を手渡しました。今年は上伊那の全小学校38校へ10人あたり1冊になるように計160冊を寄贈しました。



『ちゃぐりん』を受け取った児童と届けたJA関係者



僕もシェイク!



私もシェイク!



みんなでレッツシェイク!

みんなとっても楽しそうでした♪



当の様子は「Instagram」でもチェック! 二次元ドットから簡単アクセス。 KAMIINA_AGURI



親指と人差し指でつかんで中指から順番に握ると乳が出るんだってね。



搾乳体験 あー さっきの牛さんだ! 搾乳体験用の模型だったんだね。



最後はクラスではいチーズ!



みんな本物の牛だと思って優しく丁寧に絞ったよ。



一度冷したら みんなでレッツシェイク!!



ペットボトルに入った牛乳90ccに生クリーム50ccを入れて、

バターづくり体験 次はバターをつくったね。 今回の牛乳は「酪農家のおもてなし牛乳。」



なかなかバターができた子もいたけど、とっても楽しかったね。



みごとバターができた人もいたよ!



牛乳と生クリームの脂肪分が分離してできた固形物がバターだったね。



1分間振ったら氷で冷やしてを繰り返す...



室内だったけど、外と同じくらいみんな楽しい顔をしていたよ。次回は上伊那農業高校に行ってお兄さん、お姉さんから農業について学んだ様子を紹介するよ。

あぐりスクール 体験記

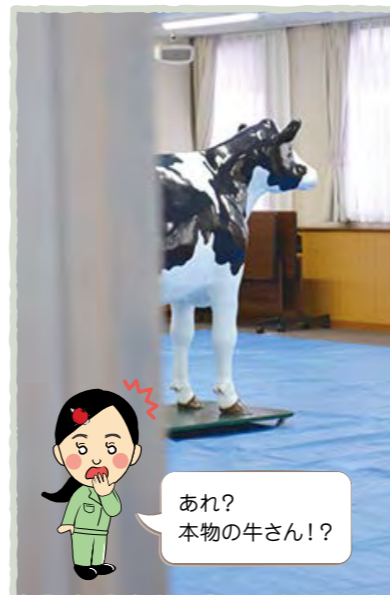


たやっちと!

リーちゃん

令和5年 第4回

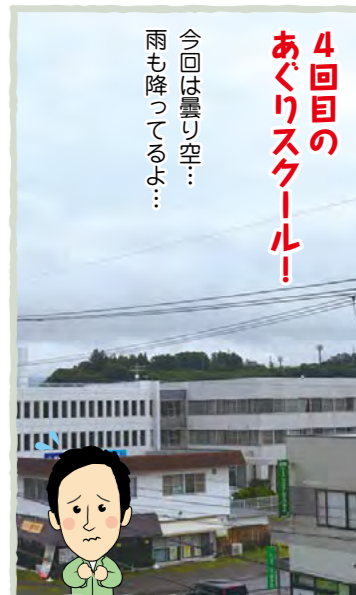
牛について学ぼうの巻



あれ? 本物の牛さん!?



でも今回は室内で牛について学んだってね! どんな授業かな?



4回目のあぐりスクール!

今回は曇り空... 雨も降ってるよ...



正解は③番でした!!



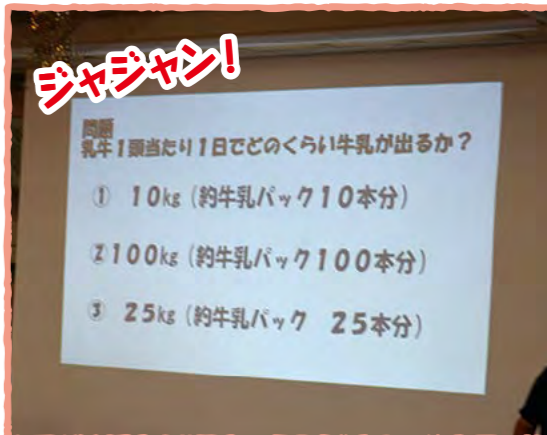
何番かな?!



全体授業「クイズで勉強」 まずはみんなでクイズ形式で勉強したね。



楽しく学んで今日からみんな牛博士だ!



クイズ! 牛1頭当たり1日でどのくらい牛乳が出るか?

- ① 10kg (約牛乳パック10本分)
- ② 100kg (約牛乳パック100本分)
- ③ 25kg (約牛乳パック 25本分)

健康情報局



デザイナーなごみの家
宮下香穂里

今月の情報は
**PFCバランスを意識して、
理想の身体づくりをしましょう!①**

寝たきり防止に筋トレ・腰や関節の負担軽減にダイエットしたい!でもなかなか効果が出ない…。そんな悩みはありませんか?実は、PFCバランスを整えることが大切です! PFCバランスとは、三大栄養素である Protein (たんぱく質)、Fat (脂質)、Carbohydrate (炭水化物)の頭文字を取って、それぞれの栄養素が総エネルギーに対してどれくらいの割合を占めるかを示した比率のことを言います。

***P・F・Cの働き**

P:たんぱく質

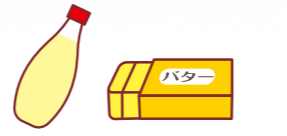
筋肉や肌など体のあらゆる細胞の原料です。不足すると代謝や筋肉量が落ちるだけでなく、免疫力や精神面にも影響を与えます。とくに筋トレで体を締めたいときは、たんぱく質が欠かせません。いくらトレーニングをしたところで、材料がなければ、筋肉は増やせないからです。

ただ摂り過ぎには注意が必要です。近年たんぱく質を崇拜する人が増えてきましたが、過剰に摂っても体では利用できず、排泄されてしまいます。むしろ肝臓や腎臓に負担がかかることもあります。たんぱく質は総摂取エネルギー量の20%、多くても30%程度に控えるようにしましょう。



F:脂質

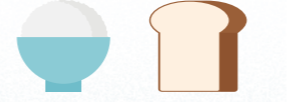
脂質は細胞の膜を構成したり、脂溶性ビタミンの吸収をサポートします。体温を維持したり内臓を守ったりと、大切な栄養素のひとつです。体脂肪として身体に貯蓄されれば、アディポサイトカインというホルモンを分泌し、さまざまな生体反応に関与します。体脂肪が正常量であればアディポネクチンやレプチンのように良いホルモンが分泌されるのですが、増えすぎると細胞が大型化し、悪いホルモンが増加。結果、生活習慣病を招くので問題視されています。脂質も適量を摂ることがポイントです! 総摂取エネルギー量の20%程度が良いです。



C:炭水化物

炭水化物は糖質と食物繊維に分別され、エネルギー源として利用されます。糖質を体のさまざまな細胞へ運ぶ際に動くホルモンがインスリンです。糖質を必要以上に摂るとインスリンも過剰に分泌されてしまい、余分な糖質を体脂肪として蓄え始めます。結果、太って病気になることから、糖質は本当に必要なのか?なんて議論がかわされることも少なくありません。

しかし糖質をまったく摂らずにたんぱく質と脂質だけで生活している方は、脂質異常症や高尿酸値血症になっている例もあります。やはり三大栄養素は、バランスよく摂ることが理想なのです。炭水化物は総摂取エネルギー量の50-60%程度に控えましょう。



***理想のPFCバランス**

健康面を意識した際に推奨されるバランス(目安)は、P:F:C=15~20%:20~25%:60%です。ダイエットやボディメイクの際は、P:F:C=20~30%:20~30%:50%がおすすめです。

体脂肪を減らしたい、筋肉をつけたいときは、トレーニング+たんぱく質で効率を上げるべきなので、たんぱく質の量を増やして糖質を少し減らしましょう。摂取カロリーを制限しながらPFCバランスを意識できれば、体脂肪を減らしながら筋肉を増やすことができます!

毎度の食事でPFCバランスを計算するのは大変ですが、まずはだいたいで良いので、自分に適したPFCバランスを把握してみましょう。計算ツール・アプリ等を活用することもおすすめです。次回は、PFCバランスを意識した食事メニューを紹介いたします。

**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(8月10日~9月10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) 8/15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) 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) 8/14・28休診 | 唐澤(内科) 8/15休診 | 唐澤(内科) 8/16休診 | 井上(内科) | 唐澤(内科) 塩澤(内科)胃力メラ | 藤岡(第2・4週) (整形外科) |
| 午後 | 唐澤(内科) 8/14休診 | 唐澤(内科)8/15休診 狩野(第2・4週)(整形) | 唐澤(内科) 8/16・9/6休診 | 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)9/9診察 |

受付時間…午前 8:30~11:30 午後 2:30~4:30
診療時間…午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:00
休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日
休日当番医…8月15日(火)

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) 8/10休診 | 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)8/15休診 伊澤(第2・4・5週)(内科) | 矢澤(第4週)(内科)8/23休診 藤岡(第1・2・3・5週)(内科)8/23診察 | 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!

【伊那市美篤】
(郁也さん、明日香さんのお子さん)
橋爪 桜愛ちゃん(5歳)
凱くん(3歳)

生き物がとっても好きな仲よし姉弟



桜愛ちゃんは体を動かすことが大好きで何にでも挑戦する女の子。お父さん、お母さんの知らないところで逆上がり練習して、できるところを見せたらびっくりにしていたよ!最近暑いからプールも大好き。水に顔をつけて目があけられるようになったんだ!凱くんは好奇心旺盛で砂遊びや虫探しなど、やる時は暗くなっても夢中になって遊んでいるよ!好きな車種の名前は言えるし、ネジを外すことだってできるんだ!2人とも生き物が大好き!飼っている犬や昆虫などともかわいがっているよ。

両親から
ひとこと
いっぱい遊んでいっぱい食べて元氣いっぱい大きくなってね♡

今も輝いて…

健康づくりで人とつながり
伊那市荒井 松田悦子さん(78)



DANCING HEARTの衣裳を身につけた松田さん

学生のころからバレエボールに
いそしみ、伊那市のママさんバ
レーボールチームで役員をしてい
た松田さん。そんな時に伊那市の
教育委員会のすすめでスポーツ指
導員の免許を取得してからはス
ポーツを広める活動に22年間、力
を入れました。その後は「DAN
CING HEART」の主宰と
して活動しながらも社会福祉協
会の機能訓練や「脳いきいき教室」
の講師としても活躍。1日に3教
室を持つことも多く、忙しい日々
を送っていました。



女性まつり・家の光大会で踊る松田さん(中央:平成30年)

ですが、休みが毎日のように続くよ
うになりました。「とてもショッ
クだった」と話しますが、現在は
コロナ禍前の状態に戻りつつあり、
再び忙しい毎日です。ごしています。
現在の活動をする中で生徒やJ
Aなど、多くの人に出会うことで
つながることの大切さを感じてき
た松田さん。「まわりの方のおか
げで私も成長させてもらって
いる。これからも今まで通り、友
だちの輪を広げ、体の健康づく
りの楽しさを伝えていきたい」と目
標を話しました。



ニンニクの栽培方法・育て方のコツ

営農経済部
北部営農センター
清水 博人



料理の味わいの幅を広げ、免疫増強効果や疲労回復に効くと言われるニンニクは、家庭菜園で人気の香味野菜です。ただし、育てるにはちょっとしたコツが必要。今回は、家庭菜園におけるニンニクの栽培方法・育て方のコツについてご紹介します。

ニンニクの栽培と植え付け時期

植え付け時期で注意すべき点は温度です。まだ暑さが厳しいうちに植え付けてしまうと、ウイルス系の病気にかかりやすくなるというリスクがあります。9月中旬～10月上旬が良いでしょう。ただし、植え付けが遅れて寒くなり過ぎると根の張りが不十分になってしまい、春にニンニクの太りが悪くなってしまいます。

ニンニクの育て方とコツ

1. ニンニクの鱗片を購入します
植え付けに合わせて、ニンニクの鱗片を購入します。球のままか、鱗片をばらしてネットに詰めて販売されています。球のままの場合は1片ずつにはがして使用しますが、薄皮

は付けたままで構いません。小さ過ぎる鱗片の使用は控えましょう。

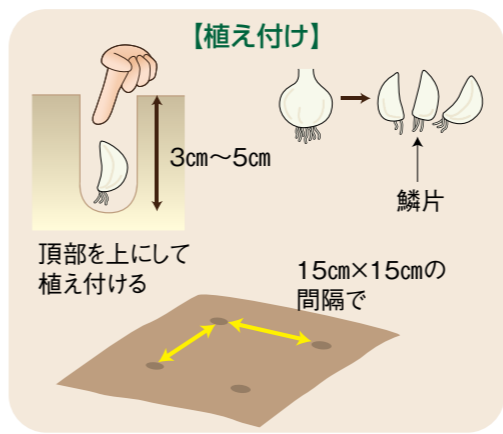
2. 畑の準備

元肥は植え付け1週間前までに準備しましょう。1㎡当たり堆肥2kg、重焼燐50g、苦土石灰200g、MMB40号120g程度を施します。

3. 鱗片を植え付けます

鱗片を水はけのよい培養土に15cm程度の間隔で、覆土が3～5cmかかる深さで植え付けます。

追肥は基本的に12月、3月に1回ずつ行います。1㎡当たりN30号を20gずつ施肥しましょう。

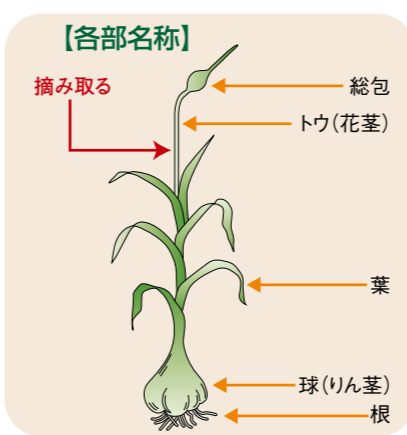


4. 土が乾いたら水をやりませす

ニンニクは乾燥には強いですが、過湿には弱いので、土が湿った状態が続くのはよくありません。土が乾いたら水をあげますが、やり過ぎに注意しましょう。

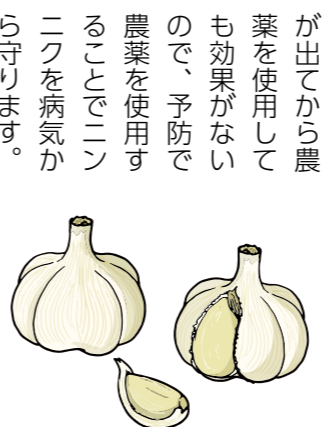
5. トウが出たら摘み取り

4～5月になると茎の先端からトウ(花の咲く茎)が伸び出します。花は咲きませんが、ニンニクの球を太らせるために早めに摘み取ります。



6. 収穫

ニンニクの球は5月の終わりから6月にかけて大きくなり、6月ごろに葉が枯れ始めたら収穫のタイミングとなります。



ニンニク栽培で失敗させるポイント
ニンニクの栽培で失敗の原因となるのは、おもに病気です。ニンニクは病気(さび病・葉枯病など)にかかりやすいため、育て方に関係なく収穫に至らないケースもあります。農薬で病気を事前に防除することが成功率アップのカギとなります。

ポイントは、2月下旬～3月にダコニール1000(注: 収穫7日前6回以内1,000倍)などの殺菌剤を散布してある程度の予防をしておくことです。

寒いときは病気の症状が出ないので分かりにくいですが、3～4月に病気がかりやすく、実際に症状が出るのは5月ごろです。病気の症状が出てから農薬を使用しても効果がないので、予防で農薬を使用することでニンニクを病気から守ります。



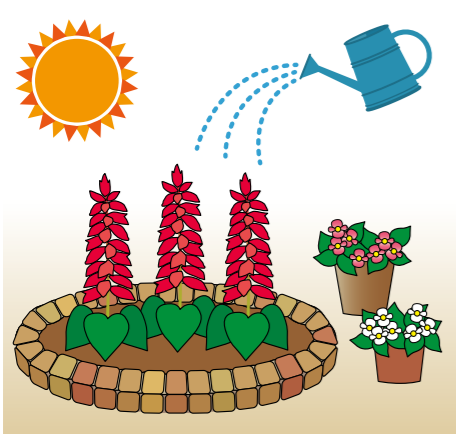
花の夏の管理について

営農経済部
中部営農センター
城取 五十昭



この時期の鉢花は、春と異なり、高温多湿を好むものが多く、春に楽しんで鉢植えといっしょに扱おうと、どちらかが機嫌をそこねつまくいけません。苗木や種はほとんど売られておらず、わずかに水草や野草、観葉植物が出るだけで、品数の少ないシーズンです。夏の園芸作業は水まきに尽きます。鉢植えだけでなく、芝生や花壇にも水をまいて乾燥から守ることが必要です。

鉢植えは、特に夕方から植物の周囲に水をまいて、少しでも気温を下げ夜の暑さをしのいであげると夏越ししやすくなります。



○夏バテ中の株への肥料は命とり

植物にとってもっとも迷惑なのは、弱っているときに肥料を施されることです。熱帯生まれのハイビスカスやブーゲンビリア、観葉植物などは暑さが好きなので、夏に肥料をあげても平気ですが、温帯程度の気候が好きなプリムラやシクラメン、カランコエ、ペゴニアなどは夏の暑さでまいてるので、秋になるまで肥料をあげてはいけません。夏バテしている株は、葉が黄変してくることがありますが、これを肥料不足と勘違いして肥料をあげるとかえって根を傷め株を枯らします。



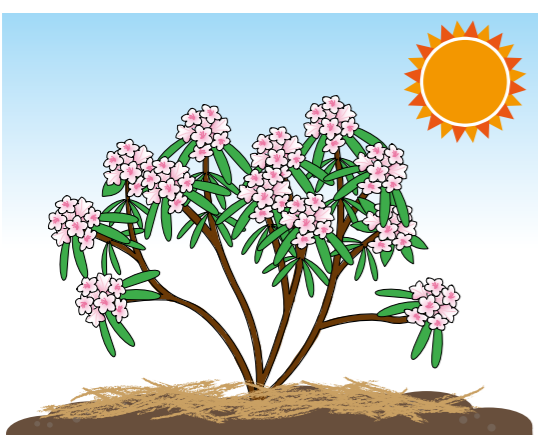
○夜間の蒸し暑さで植物もバテる

植物は日中が暑くても、夜間に風が通って涼しければ夏バテしないものです。暑さに弱い鉢植えをじょうずに夏越しさせるには、夜の風通しのよいところに置くことです。風通しの悪いところでは株を衰弱させます。



○ツツジ類は根元に日が当たると弱る

日光に当たるのは大好きでも、根回りの土に日が当たると、株が弱って枯れる植物があります。焼けつくような日射で土の温度が高くなり、



以上の点を注意して大切な植物を管理してみてください。



直売所情報

旬のおたより

旬カレンダーを皆さんにお届け!

リンゴやナシはこれから多くの品種が直売所に並びます。皆さんの好きな品種は何ですか? やっぱ1番おいしいときに食べたいですよ。今回はリンゴとナシの旬カレンダーを皆さんにお届けします。好きな品種の旬を押さえて、今年もたくさんリンゴやナシを食べましょう!

| 品目名 | 8月 | | | 9月 | | | 10月 | | | 11月 | | | 12月 | | |
|--------|---------|---|---|----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|
| | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 |
| リンゴ | 夏あかり | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| | シナノリップ | | ■ | | | | | | | | | | | | |
| | つがる | | | ■ | | | | | | | | | | | |
| | シナノドルチェ | | | | ■ | | | | | | | | | | |
| | 紅玉 | | | | | ■ | | | | | | | | | |
| | 秋映 | | | | | | ■ | | | | | | | | |
| | シナノスイート | | | | | | | ■ | | | | | | | |
| | ぐんま名月 | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| | シナノゴールド | | | | | | | | | ■ | | | | | |
| | シナノホッペ | | | | | | | | | | ■ | | | | |
| ナシ | ふじ | | | | | | | | | | ■ | | | | |
| | サザンスイート | | | | | | | | | | | ■ | | | |
| | 幸水 | | | | | | | | | | | | ■ | | |
| | 豊水 | | | | | | | | | | | | | ■ | |
| | 二十世紀 | | | | | | | | | | | | | | ■ |
| | 南水 | | | | | | | | | | | | | | ■ |
| ラ・フランス | | | | | | | | | | | | | | | ■ |
| ル・レクチェ | | | | | | | | | | | | | | | ■ |

■ 最盛期 □ 入荷

JAバンク
お知らせだそう
JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います

JAカードの
おトクな情報
10月2日は直売所の日

2023年9月・10月はJA直売所でのJAカードご利用で15%もおトク!
全国のJA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当をポイント還元!いつもの5%割引と合わせて、15%相当もおトクにご利用いただけます!

JA直売所をご利用の場合
いつもおトクなJAカード特典!
請求時ご利用金額の5%割引!
期間限定キャンペーン!
ご利用金額の10%相当をポイント還元!

【実施期間】2023年9月1日(金)～10月31日(火)
【還元時期】2024年1月
JA上伊那管内の対象店舗は3店舗(ファーマーズあじな、とれたて市場、ファームテラスみのわ)
JAカードをお持ちでない方は、ぜひ、この機会におひとりさま1枚のJAカードを!
なお、JAカードは、お申し込みいただいてからカード発行までに一カ月ほど時間を要します。お申し込み手続きはお早め!
JAカードは、全国のVISA、Mastercardの加盟店でご利用いただけるクレジットカードです。JAグループでのご利用の場合には特典がいっぱい!JAカードのご利用で毎日の暮らしをおトクに!
JAカード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涉外担当までお気軽にご相談ください。

ファームテラスみのわ
夏リンゴの季節がやってきます!

8月19日(土)には、農畜産フェアを開催します。また、8月26日(土)には夏リンゴ祭りを予定しています。甘みと酸味のバランスが良く、赤く色づくシナノリップやつがるなどが店頭に並びますので、今年のリンゴの食べ初めにぜひご購入ください。



とれたて市場
8月20日(日)で終了!
ブルーベリー・スイートコーン狩り

毎年人気のブルーベリー狩り・スイートコーン狩りですが、残りわずかとなりました。おさまの夏休みなどと合わせてぜひご家族でお越しください。また、みはらしイチゴを使用した冷凍ロールケーキを新発売しました。値段は1,200円(税込)です。ぜひ買いに来てください。



ファーマーズあじな
夏の野菜・果実を買いに来てね!

現在、モモやスイートコーンを絶賛販売中です!また、月末には上伊那産のリンゴやナシが入荷する予定です。まだまだ暑い日が続きます。上伊那産の美味しい野菜や果実を食べて残りの夏を乗り切りましょう。26日(土)・27日(日)には恒例の農畜産物フェアも開催しますよ。



ファームテラスみのわ
LINE公式アカウント
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

とれたて市場
LINE公式アカウント
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

ファーマーズあじな
LINE公式アカウント
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

共済部から
身近なリスクに
身を守る
特定重度疾病共済
は、三大疾病をはじめとした生活習慣病を幅広く保障します。
生活習慣病は誰にでもリスクのある身近な病気です。
ご存じでしたか?
8月10日は健康について考える「こころとからだの休日」健康ハートの日です。
生活習慣病は、食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が原因で発症する病気です。
レベル1 生活習慣の乱れ
レベル2 生活習慣病予備群
レベル3 生活習慣病発症
レベル4 重症化
レベル5 生活機能の低下
糖尿病や高血圧性疾患の患者数は1,000万人以上にもおよびます
また、完治しないものも多く、長く付き合っていく病気です。生活習慣病のリスクは加齢とともに高まるため、できるだけ早いうちから備えることが重要です。
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。



生活部会 NAVI

「食」は心を満たすために 駒ヶ根東支所 組合員組織課 油科京子

5月中旬～7月にかけて、上伊那各地で班別懇談会が開催されました。SDGsの学習を始め、今年は防災についてもピックアップし、駒ヶ根東地区でも真剣に、そして笑顔で話し合いをする姿が多くみられました。特に災害食の話ではみんな興味深々といった様子で、やはり『食』というものが身心にもたらす効果は重く大きいものなんだと再確認できました。

そんな『食』に関わるセミナーを生活部会では年に1度開催しています。昨年は講演に代えて『家の光クッキングフェスタ』を、そして今年には元南極観測隊調理隊員の渡貫淳子氏による講演『南極で学んだ事～無理なく楽しく食品ロス削減&防災への備え～』を開催いたします。

家の光3月号で渡貫氏の記事が掲載されていましたが、私は班別懇談会の最中に何度もこの記事のことを思い出していました。その記事では、極限環境での命綱である『食』がまさに体と心の栄養であるという様子が語られていました。『苦みの出てきたキャベツもごちそう』、『おなかを満たすためではなく心を満たすために食べている』、そんな言葉が、懇談会でのローリングストックによる備えの話や、野菜の保存法を話している時、班員さんの話を聞いている時など何度も思い出され、懇談会でもつつい熱が入って語ってしまいました(笑)。

そんな渡貫氏が講師の食生活セミナーは、9月25日！家の光購読者はなんと無料で参加できますよ～！参加をご希望の方は各支所組合員組織課までお問い合わせください。



- 2
新聞を
ゼロに
- 11
日本各地の
まちづくりを
- 12
つくる責任
つかう責任



リレーエッセイ 笑顔のごちそう

採れたて野菜で極上の笑顔

令和5年度 駒ヶ根東支所 部会長 滝沢美佐枝



今年もまた暑い夏がやって来ましたが、毎年お盆休みには、東京から娘家族がやって来ます。東京育ちの娘婿、とにかく食べるのが大好き!!我が家の畑で採れる野菜を、そのままでも「おいしい、おいしい!」とそれは幸福そうな顔です。シンプルだけど畑から食卓へ直結した野菜たちは、たぶん彼にとっては最高のごちそうなんだろうなと思うのです。そうは言っても少しはお料理らしい物をと奮闘するばあばです。近所に住む2人の娘家族もいつしよになって大賑わいの食卓。みんなが大好きな鶏の唐揚げ、それと必ずつくるトマトとタマネギのサラダ、大きな器いっぱいのはらはら、あれよあれよという間に「お母さん、何食べてもおいしいですね」「はうれい一言です。3歳になる孫は「みんな食べておいしいね」とこれ嬉しい。

今回は、少し手を抜いた、ロールキャベツのトマト煮込みを紹介いたします。栄養価の高い完熟トマトでコトコト煮込みましょう。

暑さを振り切るために。
子どもや孫たちに喜んでもらうために。
何より健康でいるために。

旬 クッキング

ナスと鶏ささ身のミョウガ南蛮漬け

宮田支所 組合員組織課 平澤里美



- ◆材料 (4人分)
- | | |
|---------------------------|------------------|
| ナス…………… 6個 | 『南蛮酢』 |
| ミョウガ …… 6個 | 赤唐辛子の小口切り |
| 鶏ささ身 (筋なし) …… 6本 (約 300g) | 砂糖 …… 大さじ 3 |
| | 酢・しょうゆ …… 各大さじ 6 |
| 片栗粉…………… 適量 | 水 …… 150cc |
| サラダ油…………… 適量 | |

- ◆作り方
- ① ナスはヘタを取って縦半分に切り、皮に浅く格子状の切り目を入れる。ミョウガは、縦半分に切る。鶏ささ身は一口大のそぎ切りにし、片栗粉適量をしっかりとまぶす。
 - ② バットに南蛮酢の材料を混ぜる。
 - ③ フライパンにサラダ油を高さ 2cm ほど入れ、低めの中温に熱する。ナス、鶏ささ身を入れ、時々返しながらか 2 分ほど揚げ、ミョウガを加える。さらに 1 分ほど揚げて油を切る。
 - ④ ②のバットに加えてあえ、15分ほどおいてなじませてできあがり。

※口の中で旨味がじゅわつ。至福の瞬間を味わえる、南蛮酢しみしみのナス。ミョウガのさわやかな香りがアクセント。冷やしてもおいしいです!



簡単ロールキャベツのトマト煮込み



- 〈作り方〉
- ★①～③は下準備
- ①キャベツは芯の部分こそぎ落とし、たっぷりの湯でしんなりするまで茹でる (ゆでた湯は捨てずにとっておく)。ニンニクとタマネギは薄切りに、ベーコンは5mm幅に切る。
 - ②トマトはヘタにフォークを刺し、沸騰した湯に入れて湯むしし、荒みじん切りにする。
 - ③①のキャベツを広げ、豚こま切れ肉、薄切りにしたタマネギ、しめじをのせしっかりと包んで巻き終わりは楊枝で止める。
 - ④鍋にサラダ油を熱しニンニクを炒め、香りをたたせたらベーコンを入れて焦げ目がつくくらいまで炒める。
 - ⑤④の鍋にAと①の茹で汁 300cc を加え、③のロールキャベツの巻き終わりを下に入れてたら弱火でコトコト30分ほど煮込む。
 - ⑥味を見て塩加減を整えたらバターを落として仕上げる。
 - ⑦器に盛り付けたら上からパセリを散らして完成。
- ※煮込む鍋はロールキャベツがぎゅぎゅと収まるくらいのが大きさが良いです。

- 材料 (2人分)
- | | |
|---------------------|------------------------|
| キャベツ…………… 4枚 | サラダ油…………… 少々 |
| 豚こま切れ肉 …… 150g | 顆粒コンソメ …… 小さじ 2 |
| タマネギ …… 1/2個 (100g) | |
| しめじ…………… 適量 | A 完熟トマト …… 2個 (400g程度) |
| パセリ…………… 少々 | |
| ニンニク…………… ひと欠け | バター…………… 10g |
| ベーコン(薄切り)… 8枚 | |

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
8月10日(木)より
JA上伊那の動き ~7月~
8月24日(木)より
お米について知ろう!

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

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

パソコンやスマホからもアクセス!

番組コーナーの一部がJA上伊那のホームページからも見られます!



JA上伊那ふるらるコミュニティ **検索**

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



上伊那米だより

令和5年8月
第296号
発行 JA上伊那
米穀部会

《出穂期以降の管理と米の品質低下防止について》

伊那米総合試験地の田植後60日の生育状況について、草丈はいずれの品種も平年よりもわずかに低く、莖数は『コシヒカリ』では平年よりも少なかったものの、ほかの早生品種は平年を上回りました。

『コシヒカリ』は7月8日に幼穂形成期となり、生育進捗はおおむね平年並みでしたが、その後高温で経過したことにより生育が進み、出穂期は平年より3日早くなっています。そのほかの品種も平年より1日~4日早くなっています。

幼穂形成期調査(7/1~14) 出穂期調査(7/28)

伊那米試験地(田植え:5/15 標高:720m)

| 年度 | 幼穂形成期 | | | | |
|-----------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | コシヒカリ | あきたこまち | 美山錦 | ひとごち | もちひかり |
| R4 | 7月10日 | 7月4日 | 7月6日 | 7月7日 | 7月5日 |
| R5 | 7月8日 | 7月3日 | 7月5日 | 7月5日 | 7月5日 |
| 平年値 | 7月7日 | 7月1日 | 7月2日 | 7月3日 | 7月4日 |
| 平年比 | +1 | +2 | +3 | +2 | +1 |
| 昨年比 | -2 | -1 | -1 | -2 | 0 |
| R5出穂期(7/28調査時点) | 7月29日 | 7月23日 | 7月24日 | 7月23日 | 7月25日 |
| (参考:出穂期 平年値) | 8月1日 | 7月25日 | 7月25日 | 7月27日 | 7月26日 |

※平年比、昨年比の-(マイナス)は進み、+(プラス)は遅れを表します。

◎病害虫防除

7月14日に実施した伊那米試験地の調査時にホソハリカメムシを確認しています。7月中旬以降は晴れの日が多く、カメムシの動きも活発になってきました。水田内への飛び込みに注意が必要です。畦畔の草刈りはこまめに行いましょう。カメムシによる被害は出穂10日後に多くなりますので、出穂~出穂10日後(約2週間)近辺での草刈りは避けてください。また、圃場を観察し発生が多いときは防除を徹底してください。全面散布が基本ですが、畦畔際(3~4m)だけ散布しても効果がありますので必ず散布しましょう。防除は出穂10日後が適期となりますので遅れないように防除しましょう。ホソハリやトゲシラホシのような大型のカメムシは乳熟期を過ぎても被害があるので8月下旬の追加防除も必要な場合があります。デジタルメガフレア箱剤剤を使用している方は穂が出揃った時に圃場の見回りをを行い、発生量が多い場合は防除してください。

薬剤は「キラップ(フロアブル)」、「スタークル豆つぶ」、「ダントツ水溶剤」となります。まきやすいものを選んで散布してください。(ミツバチに注意!!)

◎いもち病の発生に注意!!

昨年は8月の連続降雨によるいもち病の発生により大きく減収となりました。いもち病は葉の濡れ時間が10時間以上で、その時の気温が15℃~25℃で好適条件となります。クワッドナビのデータも7月に入ってから頻繁に感染好適条件が発生しています。葉いもちの発生も確認していますので、穂いもちの発生による減収とならないよう、発生圃場を見つけたら必ず防除をしてください。防除は隣接圃場への広がりを防ぐため全面散布とします。

薬剤は**トライフロアブル**、**ビーム粉剤DL**または**ビームゾル**、**ブラシン粉剤DL**または**ブラシンフロアブル**を散布してください。

圃場の見回りの際、葉だけでなく穂の部分も注意して観察してください。薬剤散布後、いもち病の進行が止まらない場合、1回目とは別の剤で追加防除をしてください。

農薬の散布をする際は、農薬のラベルを確認し、使用時期、使用量を守って散布しましょう。農薬の飛散防止のため、早朝の無風状態での散布に心掛けてください。また、隣接圃場が他作物の場合は、飛散しにくい剤型の農薬を使用してください。時期を逃すと効果が劣る剤もありますので、適期防除に努めましょう。カメムシ防除剤を使用される場合はミツバチ等の訪花昆虫に影響がありますので周囲状況を確認して散布しましょう。

《水稻栽培管理記録簿の提出をお願いします》

令和5年産米は『JA長野県安心基準米』へ取り組むとともに、『JA上伊那生産基準』に基づく安全・安心な米づくりを進めるため、『水稻栽培管理記録簿』の回収を行います。提出がない場合は、出荷ができませんので期日までにご提出ください。

○米の出荷者全員の提出をお願いします(保有米のJA施設利用者を含みます)。

○記録簿内記載の生産工程管理(GAP)シートも必ずご記入ください。

○提出場所、提出期日については、各営農センターからのお知らせをご確認ください。



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 **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) |

※令和5年9月より、営業場所の「旧小野支所」は「ファミリーマートJA小野たのめ店」へ変更となります。

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和5年6月

| | |
|---------------|---------------|
| 農畜産物販売高 | 29億5,399万円 |
| 貯金高(平残) | 3,109億5,061万円 |
| 貸出高(平残) | 769億7,897万円 |
| 長期共済保有高(長期保障) | 9,041億3,157万円 |
| 購買品取扱高 | 36億6,776万円 |
| (組織の状況) | |
| 正組合員 | 14,680人 |
| 准組合員 | 16,412人 |
| 組合員戸数 | 25,362戸 |
| 出資金 | 81億4,213万円 |
| 固定資産(帳簿価格) | 76億7,599万円 |
| 職員数(臨時職員含む) | 708人 |

理事会報告 令和5年7月31日

(決議事項)

- 出資予約貯金の廃止について
- 組合と理事との契約について(貸出取引)
- 不祥事の対応について

以上理事会にて決定いたしました。

災害時に向けて生活再建の備えを!

災害時の『自助』をサポートする JAの建物更生共済

万が一、自然災害で住宅が著しい被害を受けた場合、「被災者生活再建支援法」により被害の一部を支援してもらえる可能性があります。支援金の支給額は限られており、充分とは言えません。いざというときにご自身の身を守り、スムーズに住宅・生活を再建するために、共済・保険に加入するなど『自助』による備えをしましょう。JAの建物更生共済に加入している方は自然災害も保障対象になっていますが、保障の金額などが充分な保障内容になっているか、家財への保障はあるかなどを確認しましょう。保障が充分でない場合は見直しを検討しましょう。

JA共済の防災・減災、再発防止活動「あんしんくらしプロジェクト」

建物更生共済にご加入の方は下記のサービスをご利用いただけます。

サービス提供業者の厳しい加盟基準をクリアした業者を紹介 住宅の修理・リフォーム業者紹介サービス

ご契約者さま **建物更生共済** 【提供】株式会社じげん

予算・修理箇所・居住エリア等の利用者の要望に応じた修理業者を紹介します。ご契約いただいた方には、成約特典を提供します。

STEP 01 右上のQRコードから「住宅の修理・リフォーム業者紹介サービス」の専用申込フォームを選択

STEP 02 専用申込フォームに必要事項(証書番号、氏名等)を登録

STEP 03 業者を比較・検討した後、工事を発注

STEP 04 ご成約後「リショップナビ」のマイページより成約報告とアンケートを回答すると、成約特典をお申し込みいただけます。「リショップナビ」を通じて成約した場合、サービス提供業者から成約金額に応じた通常の「お祝い金」に、5,000円分を上乗せした「選べるギフト券」を進呈

ご利用方法!

専門家による、安心・安全な住環境構築の支援 住宅診断(ホームインスペクション)サービス

ご契約者さま **建物更生共済** 【提供】株式会社さくら事務所

専門家による住宅診断(ホームインスペクション)を通じて、安心・安全な住環境の構築を支援します。ご契約いただいた方には、成約特典を提供します。

STEP 01 右上のQRコードから「住宅診断(ホームインスペクション)サービス」の専用問合せフォームを選択

STEP 02 専用問合せフォームに必要事項(証書番号、氏名等)を登録

STEP 03 申し込むホームインスペクションサービスの金額に応じて、有料オプション「写真付き詳細報告書」の成約特典が受けられます

10万円以上 (オプション料金を含む(税抜)) **無料**(通常10,000円)で提供します。

10万円未満 (オプション料金を含む(税抜)) **5,000円**で提供します。

ご利用方法!

お住まいを24時間365日体制で見守り ホームセキュリティサービス

ご契約者さま **建物更生共済** 【提供】総合警備保障株式会社(ALSOK)

セキュリティがしっかりした住環境の構築に向けて、ホームセキュリティサービスを優待価格で提供します。

STEP 01 右上のQRコードからサービス専用ホームページにアクセスし、申込フリーダイヤルにお電話ください

フリーダイヤル 24時間365日受付 **0120-39-2413**
*ALSOKテレホンサービスセンター連絡先

STEP 02 お電話にて次の3点をお伝えください

- ① ホームセキュリティサービスのご利用
- ② 申し込む商品名
- ③ JA共済の建物更生共済契約者であること

STEP 03 ALSOKによる申込内容確認後、特別料金でサービスをご利用いただけます

ご利用方法!

車両・農機等の盗難対策に 車両・農機等盗難防止サービス

ご契約者さま **自動車共済 建物更生共済** 【提供】総合警備保障株式会社(ALSOK)

近年増加傾向にある車両や農機などの盗難を防止する、監視カメラデバイスを優待価格で提供します。

STEP 01 右上のQRコードからサービス専用ホームページにアクセスし、申込フリーダイヤルにお電話ください

フリーダイヤル 24時間365日受付 **0120-39-2413**
*ALSOKテレホンサービスセンター連絡先

STEP 02 お電話にて次の3点をお伝えください

- ① ホームセキュリティサービスのご利用
- ② 申し込む商品名
- ③ JA共済の自動車共済契約者、建物更生共済契約者、農業者賠償責任共済契約者であること

STEP 03 ALSOKによる申込内容確認後、特別料金でサービスをご利用いただけます

屋外対応無線式IPカメラ
本体価格 **4,400円割引** + 届けつけサービス特典として サービス開始月の **初月料金無料**

ご利用方法!

*これらのサービスは令和5年4月時点のものであり、将来的に廃止・変更する場合があります。



23481030438

共済部から

いざというときに慌てないために! 家族ではじめる

保存版 見やすい所に貼っておこう!!



監修 齊田 季実治さん
気象予報士/気象キャスター、防災士、一級危機管理士

事前準備の心得

非常事態に備えて次の3点について話し合みましょう

- 1 避難する場所** 避難とは、避難所に限らず**安全な場所に行くこと**です。親戚や友人宅、ホテルも選択肢に含めましょう。
- 2 避難スイッチ(基準)** どの情報で避難準備を開始し、避難行動をとるのか、タイミングを決めることが大切です。
- 3 避難開始までの行動** 災害の情報を得る人、避難先に連絡する人など、**家族一人一人の役割**を具体的に決めておきましょう。

! 非常事態に備えて事前に決めておかないと、人は急には動くことができません。 **どういう状況になったときに誰がどのような行動をとるか、ハザードマップ**でお住まいの地域のリスクを把握して具体的な行動を決めておきましょう。

災害に備えて用意しておきたいマストアイテム

- ### 備えてあるかチェックしよう!
- 眼鏡・補聴器** 体の一部になっているものがないと、避難がより困難になります。
 - ホイッスル** 危険な状況におかれたとき、周囲に助けを求めるときに役立ちます。
 - 携帯電話の充電器** ソーラー式や手回し式も準備しておく、停電時でも安心です。
 - 携帯トイレ** 飲食以上にトイレを我慢するのはむずかしいことです。
 - 多少の現金** 災害時はカードや電子決済ができない可能性があります。
 - カセットコンロ** 停電時、水や食料を温めるときに役立ちます。
 - 食品用ラップ** 食器に巻くと洗う必要がなくなり断水時も安心です。

Point

豪雨時は災害ごとのリスクが色でわかる危険度分布「**キキクル**」を活用しましょう。

出典/気象庁ウェブサイト

キキクルはこちら

家族と連絡が取れないときは 災害用伝言ダイヤル「171」を活用しましょう!

! 基本的には、市販の防災バッグに上記とともに **育児用品や常備薬など家庭ごとに必要なものを追加すればOK**です。飲料や食料は普段使いのものを多めに買い、古いものから使い回しましょう。



JA共済ホームページ「学んでみよう! JA共済防災サイト」でも災害の備えについて紹介しています
<https://bousai.ja-kyosai.or.jp/>



23481030438

組合員・地域のみならずへ

オートパル上伊那

きくまっり

2023 **9/2 SAT**・**3 SUN** **4会場同時開催**

※北部店は2日のみ開催

ご来場記念品
ボックスティッシュ [3箱] **進呈**

SCOTTIE
ボックスティッシュ
※写真はイメージです

安心 衝突被害軽減ブレーキ
誤発進抑制機能(前方・後方)
ふらつき警報機能

快適 パワステ
エアコン
オートライト

秋の農繁期に頼れる軽トラを!

圃場の声に応え続けて42年

SUBARU SAMBAR
JAサンバー 4WD 660cc

安心の衝突被害軽減ブレーキ付!

SMT 車両本体価格(消費税込) **1,138,500円**
CVT 車両本体価格(消費税込) **1,215,500円**

パワーウインドウ キーレス、LEDヘッド&フォグランプを装備した長野県限定車「TC」もございます

SUZUKI SUPER CARRY
スーパーキャリイ L 4WD 660cc

新色“モスグレー”登場!!

SMT 車両本体価格(消費税込) **1,210,000円**
CVT 車両本体価格(消費税込) **1,322,200円**

SUZUKI Spacia Custom
スぺーシアカスタム XS TURBO 2WD CVT
車両本体価格(消費税込) **1,883,200円**

国の補助金 **55万円** 対象車

※申請額が予算額に達した場合は、受付終了となる場合があります。

MITSUBISHI MOTORS
ekX EV
ekクロスEV G 2WD
車両本体価格(消費税込) **2,546,500円**

伊那店で実車をご覧ください

ご成約記念品
★食撰便ギフトメニュー等
全37品の中から1品をお選び頂けます。

オートパル上伊那 創立20周年キャンペーン

お車ご購入又は車検ご入庫いただいたお客様に、
オートパル上伊那給油所(12店舗)で使える
1年間 7円/L引 進呈!

ガソリン・軽油

※掲載車両は取り扱い車種の一例につき展示車種は異なる場合があります。※ボディーカラーによっては別途有料色となります。※車種により、納車まで長期間を要するものや、受注を一時停止しているものがあります。※記念品の写真はイメージです。※ご来場及びご成約記念品は予告なく変更する場合があります。

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
3リットルの看板が目印です

| | | | |
|--|--|--|---|
| 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 辰野町伊那富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

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%

軽減

ネットをいっしょに
仮申込み! ▶▶▶

※インターネットから仮申込みをされたお客様が対象です。※インターネットからの仮申込みにおける金利軽減については、JA所定の金利軽減条件を満たす必要がある場合があります。※お借入期間中に、金利軽減条件を満たさない場合や、ご返済の滞りなどが発生した場合は、金利軽減を中止させていただく場合があります。※金利軽減条件など、詳しくはJA金融窓口までお問い合わせください。※住宅ローンはインターネットからの仮申込みにおける金利軽減の対象外です。

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

長野県JAバンク 検索

JA組合員の皆さまへ

FUJIIRYOKI

家のマッサージチェアを最新機種に買替たい

肩こりをケアしたい…マッサージチェアを検討中

家に置けるか心配 省スペースタイプが良いな



こんなお悩みございませんか?

今がお買いドキ!!

リラックスポ マッサージチェア E57 MINE-1

新商品を買替特別価格でご提供いたします!

メーカー希望小売価格

~~294,800~~税込から

組合員特別価格

191,500税込円

さらに!! マッサージチェアの買替で特別価格

180,500税込円

開梱設置費 無料!

旧マッサージチェアの 引取無料!



対象機種

こだわりの全身マッサージをコンパクトな一台に



シンプル LEDリモコン

ページ×ブラウン(CB)

リラックスポ マッサージチェア E57 MINE-1

医療機器認証番号:302ABBZX00057000(家庭用電気マッサージ器・管理医療機器)

5種類の専用技

首ほぐし 肩ハード 肩甲骨 腰ハード 尻ほぐし

肩をしっかりとつかむようにほぐす GRIP式メカ4.0

肩を上下から挟み込む 独自のつかみ機構

滑らかなもみ心地 360°回転もみ玉

背すじのカーブに沿った S字フィットフレーム

コンパクトで置きやすい



エアーマッサージ



お申し込みは JA上伊那 暮らしのセンター

☎: 0120-972-223 TEL: 0265-76-1941

組合員の皆さまへ

住まいを「新築そっくり」にリフォームするなら…

建て替えに代わる新システム

JA上伊那にお任せください



農家住宅 リフォーム



古民家 リフォーム

※掲載写真は全て当社施工例です。

無料 新築そっくりさん 木造建物診断(耐震診断付)

※地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。

雨漏り・地震・台風 の心配

これからの建替えへの疑問 (ローン・費用等)

畳の部屋だらけ 柱や壁が邪魔

収納が少ない

間取りを モダンにしたい

二世帯同居

トイレ・キッチン・風呂 が古い

段差・すきま風 床がブカブカ 等々

●お問合せ・申し込みは

JA上伊那 暮らしのセンター

☎ 0120-972-223

電話 0265-76-1941

●施工代行

JA全農長野

●施工

住友不動産

生産購買部 施設住宅課

新築そっくりさん 長野エリア

ZENRIN 住宅地図のご案内

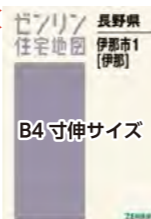


地震や雪害等の思いがけない
災害時や防犯活動などに備えて、
この機会に是非お求めください。

★2023年8月発行(商品のお届けは8月下旬頃の予定です)

| | | |
|-----------------------------|--------------|---------------------|
| 伊那市①〔伊那〕 | 通常価格 26,400円 | 割引価格 23,760円 |
| 伊那市②〔高遠・長谷〕 | 通常価格 13,200円 | 割引価格 11,880円 |
| 箕輪町 | 通常価格 17,600円 | 割引価格 15,840円 |
| 南箕輪村 | 通常価格 14,300円 | 割引価格 12,870円 |
| 駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村 2022.03 | 通常価格 20,900円 | 割引価格 18,810円 |
| 辰野町 2022.04 | 通常価格 15,400円 | 割引価格 13,860円 |

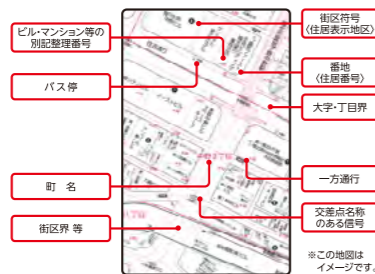
**4年ぶりの
更新版!!**



チラシ有効期限
2023年9月30日

ゼンリンの住宅地図って…

一戸一戸の建物名称・居住者名や番地を大縮尺の地図上に詳しく表示しています。調査スタッフが、伊那市・箕輪町・南箕輪村のエリア全域を、丁寧に一軒一軒、現地調査して収集した最新情報を、掲載いたします。



※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

※いただいた個人情報は、申込商品等の発送、代金決済、関連するアフターサービスの提供及びその他当組合の提供する商品、サービスのご案内に利用させていただきます。

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 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

8月18日(金) 南箕輪支所

9月12日(火) 宮田支所

9月14日(木) 駒ヶ根東支所

9月15日(金) 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



ホシザキの玄米保冷库

業務用冷蔵庫で業界を牽引

かかしさんオリジナル

電気代
約**44%**
削減!!

信頼の
日本製

ホシザキ製のポイント
・安心のサービス体制
・優れた省エネ性能
・庫内は一体樹脂成形
・耐久性の高い冷却器

中美味しさを保って
鮮度を保って
美しさをキープ
虫の発生を抑制!

14袋タイプ
179,900円 送料込税込

かかしさんだけの
サビに強い!
ステンレスタ
特別仕様



自動温度/湿度調節
設定可能温度 **3℃~16℃**
(1℃刻みで設定)
温度 庫内の温度を感知し、マイコン制御で設定した温度に保ちます。
湿度 設定温度によって貯蔵に適した湿度に運転を制御します。

埋込型ハンドル
出張りのない
カギ付
大型キャスター
アジャスター付

ホシザキが選ばれる理由
安心
サービス体制
ホシザキならではの
全国アフターサービス網
全国に約440ヶ所におよぶ営業所を配置し、サービスサポートに努めています。地域に密着した、きめ細かなサポート体制を備えており、万一のトラブル時には直ちにサービススタッフが駆け付けます。

ホシザキが選ばれる理由
業界唯一
他社にない**一体樹脂成形**
出張りがない広々庫内で
庫内のお手入れ楽々
継ぎ目がなく掃除がしやすい!
お手入れ不要、フィルターレス・ドレンレス設計
開口部周囲に結露防止ヒーター内蔵

お財布に優しい
高い省エネ
節電性能



玄米はもちろん
野菜や飲料も
冷やせます

※玄米・野菜の同時保冷はできません。
※野菜の長期保存には適しません。

共通の仕様
「玄米保冷库・スチール棚」
同時ご購入の方に限り
ご不要同等サイズの
玄米保冷库または米保冷库1台を
無料引取り

ご注文の際、「無料引取り申込番号」
を一緒にお申し付けください。
無料引取り申込番号
98656
※パネル型、プレハブ型は引き取り対象外です。※お届け当日のお申込はお受けできません。

「ここに置ける?」「電源は?」
等の不安を解消!
下見無料
ご希望の方に下見サービス実施中!
お宅にお伺い致します
お電話でのご予約が必要です。
詳しくはフリーダイヤルまで

設置込み
①ご希望の場所にしっかり設置。
②不要な梱包資材は持ち帰ります。

※土・祝日の設置はお受けできません。ご了承ください。
※一部地域、設置場所の状況によっては、設置できない場所や、別途設置料金を頂く場合がございます。
5年保証
(本体は1年保証)

ホシザキ製 玄米保冷库 HZ23 ※庫内温度を均一に保つため、冬場でも庫内ファンは常時回転します(設定温度7度以下は連続運転、8度以上は間欠運転)。

| タイプ | 申込番号 | 設置込み 送料込/税込価格 | (外寸/約cm)幅×奥行×高さ (内寸/約cm)幅×奥行×高さ | 重量 (約) | 定格消費電力 (50/60Hz) | 電気代目安 1ヶ月当り (年間平均値) |
|----------|-------|------------------|------------------------------------|-----------|---------------------|---------------------------|
| 6袋 (3俵) | 98651 | 149,900円 | 60 × 78.1 × 163 46 × 67 × 120 | 54kg | 143/157W | 312円 |
| 10袋 (5俵) | 98653 | 169,900円 | 85 × 78.3 × 148.1 77 × 67 × 104 | 60kg | 146/167W | 326円 |
| 14袋 (7俵) | 98655 | 179,900円 | 85 × 78.3 × 184.1 77 × 67 × 140 | 70kg | 146/167W | 326円 |

別売 **かかしさんオリジナル** 中国製
保冷库用スチール棚 ITC23

| タイプ | 申込番号 | 送料込 税込価格 | 高さ調節 | 1枚当り耐荷重 |
|------|-------|----------------|--------|---------|
| 6袋用 | 98652 | 10,990円 | 10cm間隔 | 50kg |
| 10袋用 | 98654 | 13,490円 | 19cm間隔 | 30kg |
| 14袋用 | 98654 | 13,490円 | 19cm間隔 | 30kg |

◎材質/外装(扉)ステンレス鋼板、(側面他)カラー鋼板、(背面)亜鉛メッキ鋼板、内装/ABS樹脂◎電源:AC100V(50/60Hz)◎電源コード:約2.8m ◎日本製

商品のお申し込み・お問合せは **かかしさんのJA通信販売(顧客サービスセンター)** まで 企画コード **565025**

ご注文は **0120-86-1188** (通話料無料) 平日朝9時~夜9時/土日祝朝9時~夕方6時まで承ります。
お問い合わせは **0120-889-147** (通話料無料) 平日のみ朝9時~夕方5時まで承ります。
FAXでのご注文は **0120-12-5251** (通話料無料 24時間受付)

くらしのセンター JA上伊那
0120-972-223
0265-76-1941

定年退職し、ぬか漬けなどの漬物にも挑戦したところ、家族にも好評でやみつきになりました(笑)

伊那市 PN ハースさん

評価がいいといううれしいですね。これまでできなかったいろんなことに挑戦してみてください。

生産者直売コーナーの愛称にかけたコメントです。皆さんも新鮮な野菜を買いに足を運んでみてはいかがですか。

Aコープファーマーズこまがね店がオープンし、直売コーナーも広くなりました。多くの人が利用し、「ハッピー」な店舗になりますように。

駒ヶ根市 塚澤みつ子さん

私も今年はカエルを見かける機会が少なくないように感じます。どの生物も一生懸命に生きてるので何とも感慨深いものです。

箕輪町 白鳥恵里子さん

ウッドデッキを掃除していたらアマガエルが飛び込んできました。いつもならたくさん見かけますが、今年は初めてです。カラスやヘビのエサにならないことを祈っています。

中川村 長谷川 トシ子さん

活用いただきありがとうございます。これからもおいしい野菜づくりの参考にしてください。

伊那市 竹松とよみさん

我が家は非農家です。主人は少しばかりの畑をつくるのに「やさしい野菜づくり」のページを楽しみにつとめていきます。もうずいぶんたまって簡単な1冊となりそうです。助かっているようです。83歳と80歳の老夫婦です。

伊那市 平澤芳春さん

3月いっぱいまで勤めを辞め主婦となりました。することばかりで毎日小走り家事をする中、転倒し骨折してしまいました。不自由となり健康のありがたさを痛感した近況です。

伊那市 伊藤治子さん

私の実家は耕作放棄地や空き家がどんどん増える限界集落のようなところがあります。両親亡き後、家や畑、山の維持・管理をがんばってききましたが、自分も年齢を重ねこの先のことは不安ばかりです。自然いっばいの静かな場所が集落の方々には穏やかでのんびりとしていて、いいところなのですがなんと不便で。こんな下界の様子をご先祖様はどんな思いでみていたのかなとお盆を前に考えます。

南箕輪村 PN うさぎのピョン子さん

地域によって耕作放棄地の増加や過疎化は本当に深刻な問題ですね。特効薬のような確実で即効性のある解決策がないのがまたもどかしいところですね。

伊那市 平澤芳春さん

長野県では幸いに大きな被害にはなっていないですが、地域によっては本当に大変な事態ですね。台風や地震でもなく「雨」でここまで被害が出るなんて思いもよらなかった。

伊那市 PN みばりんさん

自家製野菜のナスが採れ始めました。母さんのつくってくれたナスのおやきが恋しいです。もう食べられない母さんのおやき。おふくろの味って言うんですかね？母さんのようにはできないわ。母さんの味にはならないわ。今年は何度も挑戦してみます。

伊那市 PN ハースさん

おふくろの味はその人の絶妙な味つけでつくられているのでなかなか同じ味にはなりませんね。いつか同じような味になるといいですね。

伊那市 PN 宮下千代子さん

方言は慣れ親しんだ人でないと何を言われたか分からないですね。褒められるとうれしくなるのは何歳になっても変わらないんです。

飯島町 宮下千代子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

各地で大雨による大きな被害が出ています。被害にあわれた皆さまにお見舞い申し上げます。共済の方は大変ですが、丁寧に親切に対応してくださいね。

伊那市 平澤芳春さん

長野県では幸いに大きな被害にはなっていないですが、地域によっては本当に大変な事態ですね。台風や地震でもなく「雨」でここまで被害が出るなんて思いもよらなかった。

伊那市 PN 宮下千代子さん

自家製野菜のナスが採れ始めました。母さんのつくってくれたナスのおやきが恋しいです。もう食べられない母さんのおやき。おふくろの味って言うんですかね？母さんのようにはできないわ。母さんの味にはならないわ。今年は何度も挑戦してみます。

伊那市 PN ハースさん

おふくろの味はその人の絶妙な味つけでつくられているのでなかなか同じ味にはなりませんね。いつか同じような味になるといいですね。

伊那市 PN 宮下千代子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん

今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

伊那市 伊藤治子さん



A-COOP 安全安心エコーブマーク品 商品紹介

今月のイチオシ!

エコーブ むぎ茶(ティーバッグ56袋入り) 本体価格 179円 (参考税込 193円)

今月のおすすめのエコーブマーク品は、「むぎ茶(ティーバッグ56袋入り)」をご紹介します。「エコーブむぎ茶(ティーバッグ56袋入り)」は、国産愛用マーク入り!原料の大麦は100%国産を使用しています。また、むぎ茶の風味がまろやかになる熱風焙煎方式です。熱風で麦の中心までじっくりと焼き上げていますので、すっきりとしたど越しと香り豊かなむぎ茶が楽しめます。

- ～おすすめポイント～
- ① 原料の大麦は100%国産です。
 - ② 熱風焙煎方式でじっくりと焼き上げました。
 - ③ 煮出しても冷水でも手軽に美味しいむぎ茶ができます。

つくり方は、煮出しの場合、やかんの中に水1.5ℓとティーバッグ1袋を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めます。さめてからティーバッグを取り出して容器に移しかえ、冷蔵庫でよく冷やしてください。またそのままホットでも香ばしい風味でいただけます。冷水でつくる場合は、容器に1ℓの水とティーバッグ1袋を入れて、冷蔵庫で冷やします。水が冷えるころには香りの高いおいしいむぎ茶ができあがります。

なお、むぎ茶は湿気を嫌いますので、開封後は袋を密封するか、缶などに移して、できるだけお早めにご使用願います。

【A・コープ店からのお知らせ】

8月はよいよお盆を迎えてまいります。毎年恒例、人気の【お花市】は8月11日(金)・12日(土)の2日間開催します。期間中は生産者の皆さんが丹精込めて栽培した盆花を販売してまいります。8月10日(木)～16日(水)の間は全店朝9時の開店となっております。また8月10日(木)～13日(日)の間、友の会ポイント5倍サービスを実施します。お盆のごちそうメニューをよりお値打ちにご利用いただけます。その他にも信州のお土産として長野県A・コープオリジナル商品も品揃え豊富にご用意しております。お得が盛りだくさんのA・コープへのご来店・ご利用を心よりお待ちしております。



A・コープファーマーズこまがね店 馬場 伊和保さん

| 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 | ●ファーマーズ | ●こまがね店 | ●いな店 | ●中川店 | |
| ●七久保店 | こまがね店 | ●いな電東店 | ●伊北インター店 | ●いいじま店 | ※一部取り扱いがない店舗があります |

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?

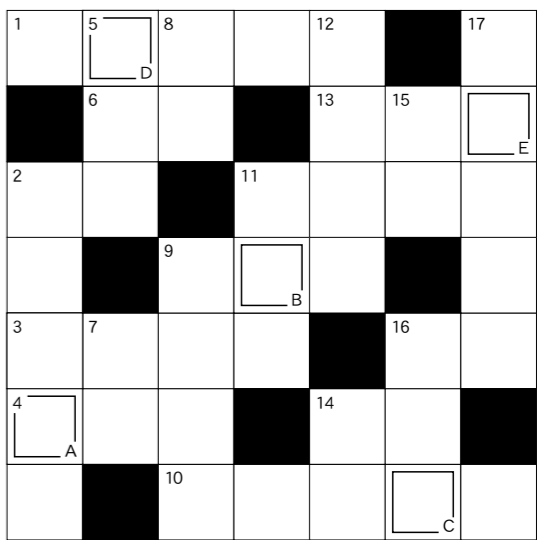
お楽しみパズル

ヨコのカギ

- ① 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- ② エビネもカトレアもこの花の仲間
- ③ 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- ④ どのドレッシングで食べようかな
- ⑤ 骨切りをする細長い魚
- ⑥ イタリアの現在の通貨単位
- ⑦ 山の頂上と麓の間
- ⑧ 一緒に暮らしています
- ⑨ 突破して決勝に進みます
- ⑩ 夕空に輝く――の明星
- ⑪ 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

タテのカギ

- ① パラシュートともいいます
- ② 法やルールなどに背くこと
- ③ イタリアの1つ前の通貨単位
- ④ 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- ⑤ 日暮れ頃にザーッと降ります
- ⑥ 読売ジャイアンツの本拠地は東京――です
- ⑦ 植物に水やりをするときに使う道具
- ⑧ 陰(いん)の反対語
- ⑨ 毎度、バカバカしいお笑いを――
- ⑩ 紙幣や貨幣を入れます
- ⑪ カレンダーに「FRI」と書かれていることも



●締め切り 8月31日(木) 正解者の中から抽選で10名様に
●当選は10月号で発表します。 A・コープなどで使える『JAまごころ商品券』
●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291 JA上伊那本所 へ
●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「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。



右の二次元コードからも応募できます。

63 POST CARD 3968510
伊那市狐島4291
JA上伊那本所
るらる編集係

ごたえ ○○○○
住所 _____
氏名 _____
年齢 _____ 職業 _____
電話番号 _____

6月 クロスワードパズル当選者 正解 ミズマシ (応募116通)
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

小澤みどり 大和宏 春名紗季江 座光寺定子 鈴木マリベル 北原明美 松原正枝 齋藤礼子 気賀澤みはる 井上一男



撮影者・荏司静香さん
撮影地・駒ヶ根市

表紙紹介「自然の中で涼む夏」

編集者のポツリ

▼今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

▼今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

▼今年はいよいよ暑いので熱中症警戒アラートが何回も出ています。暑さ10月ごろまで続くとの予報も。外で作業する時はもちろん、家の中にも熱中症対策は忘れず！「トマトが赤くなる」と医者も青くなるや「キュウリは体を冷やす」といわれるように、旬のものを食べることは理に適っていることも多いみたい。休憩のおともによく冷やした夏野菜はいかがですか。(上條梨緒)

JA上伊那 フォトコンテスト 2023

応募締切
2023年
9月15日(金)



応募数
各部門1人
3点まで

応募数
各部門1人
3点まで

📷 フォトコンテスト部門

| | | |
|-----------|-----|--------------|
| JA上伊那組合長賞 | 1点 | 賞金30,000円+副賞 |
| 優秀賞 | 3点 | 賞金15,000円+副賞 |
| 新人賞 | 1点 | 賞金10,000円+副賞 |
| 優良賞 | 6点 | 賞金5,000円+副賞 |
| 佳作 | 若干点 | 賞金3,000円+副賞 |

📅 カレンダー部門

JA上伊那
カレンダー採用賞 13点 賞金 5,000円+副賞

作品テーマ…上伊那の「農のある暮らし」「魅力ある風景」 元気な農作業風景や季節感あふれる風景 生き生きとした人々の暮らし…

- 作品テーマ** 上伊那の「農のある暮らし」「魅力ある風景」
- 写真サイズ** ワイド四切 (254×366mm) のカラー写真 ※四切および、極度にデータ加工したものは不可
- 審査・表彰・発表** JA上伊那ならびにJA上伊那が委嘱した審査員が審査します。入賞者の発表と表彰式については検討中です。
- 応募方法** 応募票に必要事項を記入し、作品の裏面に貼付のうえ、JA上伊那本所・各支所窓口で直接お持ちいただくか、または下記応募先まで郵送してください。応募票はJA上伊那本所・各支所窓口で受け取れるほかJA上伊那HPから印刷できます。
- 応募締切** 2023年9月15日(金)まで ※郵送の場合は当日消印まで有効
- 応募規定**
 - ①組合員資格問わず、初心者を含めどなたでもご応募いただけます。
 - ②上伊那管内(辰野町～中川村)で2022年以降に撮影した未発表作品に限ります。
 - ③台紙・額・パネルに貼った作品や、規定のサイズ以外の作品は選外となります。
 - ④【フォトコンテスト部門】と【カレンダー部門】の両部門に同一作品を応募することはできません。
【カレンダー部門】に縦の写真を応募することもできません。
 - ⑤入賞作品の使用権は主催者(JA上伊那)に帰属し、すべての広報活動に使用できるものとします。その際、トリミングや色補正をする場合があります。
 - ⑥入賞作品は写真データのコピーを提出いただきます。
 - ⑦選外作品のみ返却します。応募票に記入いただいたJA窓口にお越しいただくか、返信用切手を貼った宛名記入の封筒を添えて応募してください。封筒がないとお返しできません。また、返却希望の作品であっても、返却開始から3ヶ月経過した場合は処分させていただきます。
 - ⑧応募写真は被写体(本人)の了解を得たもので、肖像権侵害等その他の問題については応募者の責任とし、JA上伊那では一切責任を負いません。



カレンダー詳細

壁掛けカレンダーは暦2ヶ月につき1枚ずつ(6枚)、卓上カレンダーは暦1ヶ月につき1枚ずつ(6枚)、各表紙に1枚、計13枚写真を使い製作する予定です。壁掛けカレンダーに採用された作品は、卓上カレンダーにも使用します。

応募先・問い合わせ先

〒396-8510 長野県伊那市狐島4291 JA上伊那 企画管理課 JA上伊那フォトコンテスト係
TEL:0265-72-6218 E-mail:s-koho@ina.nn-ja.or.jp