

「みんなのために あなたといっしょに」

る RURAL らる

9

Vol.328  
2023 September

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

お米物語

 注目

伊那能チケット  
プレゼント

30ページをご覧ください。



青い空とお米 (中川中学校3年1組動画班)



代表理事専務理事  
下島 芳幸

日本の食料を考える

8月7日に農林水産省は日本の令和4年度の食料自給率をカロリーベースで昨年と同じ38%（概算）と発表しました（農水省HPより）。

一方、生産額ベースでは前年より5ポイント低い58%となりました。食料の輸入量は前年と同程度でしたが、国際的な生産資材価格の上昇、物流費の高騰、円安などの要因により輸入価格が上昇したためです。

食料品の価格が相次いで値上げされています。本年度では3万品目が値上げ見込みで値上がり率は15%とも言われています。輸入原料価格の上昇や物流改革、要員不足など、多様な要因があります。農畜産物や油脂の多くを輸入に頼る日本は世界の貿易情勢に大きく影響されます。

農畜産物価格が高くなっても輸入できれば飢える心配はありません。しかし、世界の人口は増加しており、気象災害の発生やウクライナ情勢などにより自国の都合で輸出しなくなることが考えられます。輸入に多くを頼る日本はどうか不安です。これが「食料安全保障」です。

戦争以外でも有事の際に国民の食料をきちんと確保できるような普段から考え、行動することが必要です。

『その時、日本は何人養える？（家の光協会発行）』では、なにも輸入できなくなったら3,000万人しか養うことができないとあります。江戸時代は鎖国をしており輸入はほとんどありません。江戸時代後半、約100年間の日本の人口は3,000万人が続いたようです。

輸入がゼロは極端ですが普段から考えておく必要はあると思います。



丁寧に選花する唐澤さん



最盛期を迎えたハウス

**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-kamline.lj.jan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



「しずく」を抱える唐澤さん

農業に  
**夢中!!**

伊那市小沢  
から  
唐澤 康志  
さん(38)

**挑戦!**  
とりあえず

**未開拓の品目に挑戦**

伊那市小沢でトルコギキョウをメインに栽培している唐澤さん。もともとは東京都で会社員として働いていたが、高齢化などで農家を辞める人が増え、利用されなくなった地元農地を活用したいと、昨年からは農業を始めた。現在は、ハウス2棟（2a）で4品種のトルコギキョウを栽培。妻と2人で管理し、最盛期には1日約1,500本を出荷している。そのほかにも、30aの圃場でフロッコリーも栽培している。

「小さいころから米の栽培などは手伝っていたが、親もやめたことのない品目を独自で始めたかった」と話す唐澤さん。広い面積を使わずに栽培できること、伊那市がトルコギキョウなどの花卉で有名な地域だったことが決め手になったという。唐澤さんは使わなくなった育苗ハウスを借り、周りの農家に教えてもらいながら栽培を開始。もともとは花が好きだった訳ではないが、育てているからこそ感じる思いがあるという。「トルコギキョウは花が咲いてから収穫するため、どんな花が確認して出荷できる。たくさん咲いているところはきれいで、それを見られるのが醍醐味だと思う」と笑顔を見せた。

**使ってもらうやすい花を**

唐澤さんは、1棟のハウスで栽培していたが品種ごとの生育に合わせて水管理を行うため、今年ハウスを増設。昨年の3倍となる9,000本のトルコギキョウを育てている。より良い品質にするため水管理を心がけているほか、選花の際には花芽の高さをそろえたり、小さなつぼみまで取り残さないようにしたりするなど、お客様に使用してもらいやすい花にするなどを心がけている。唐澤さんは「上伊那の生産者みんなで規格を合わせるのには思ったより難しい。選花を出しても同じような花になるよう基準に沿った選花を大切にしている」と話した。

**地道にコツコツ**

「もらった情報はとりあえずなんでもやってみる」と話す唐澤さん。降雨が多く病気が出やすかった昨年の反省を生かし、今年は水はけをよくするため高畝で栽培した。しかし、今年は雨が少なく水管理が大変だったという。ほかに、モグラや害虫対策にも挑戦。周りの農家が教えてくれることは1から10まで全てが参考になるという。唐澤さんは「毎年天候が違うため難しいが、農業の魅力は自分の責任でできること。今は地道にコツコツがんばり、いずれ今の10倍くらいまで広げたい」と目標を語った。

CONTENTS

September 2023 Vol.328

<b>夢中!!</b> とりあえず挑戦! 伊那市小沢 唐澤 康志さん	2
<b>特集</b> お米物語	4
Topics & Event 環境に優しい農業を バイオ炭施用のもち麦を販売	8
<b>農が家のげんキッス!</b> 今も輝いて...	14
<b>ALL GREEN</b> 野菜に関することわざ・故事 おすすめの天然きのこ	16
直売所情報 <b>旬のおたより</b>	18
エンタメライブ 移りゆく季節の中で	20
<b>商品紹介</b> エコーブ みりん風調味料・料理酒	34

## 上伊那の米づくりの歴史

こ上伊那では、その昔天竜川西の河岸段丘には水がなく、米がつくれませんでした。どうにかして水を引こうと、江戸時代の伝兵衛井に始まり、いくたの困難を乗り越えて、昭和3年に天竜川の上流、岡谷市の川岸から延々26kmにおよぶ西天竜水路を完成させ、天竜川西岸の1,180haを潤し、広大な稲作地帯としたのです。



## コシヒカリの産地となるまで

長野県で栽培されていた米の品種と言えば、以前は『トドロキワセ』、『ホウネンワセ』、『しなのこがね』などで、昭和40年代ごろまで、『コシヒカリ』はごく一部でしかつくられていませんでした。『コシヒカリ』は今までの品種と比べて、病気に強く、たくさん収穫しようとして肥料をまくと倒れやすい、つくりにくい品種とされていたからです。

ところが長野県でも「おいしい米を！」という声が高まり、試験場では、『コシヒカリ』のつくり方の研究を重ねました。

ここ上伊那でも今の農業農村支援センター、JA、農家が協力して、肥料のやりかたなどつくり方を工夫して、病気が少なく倒れにくい『コシヒカリ』の栽培方法を普及したのです。

昭和53年には『コシヒカリ』は県の奨励品種となり、上伊那では8割近くが『コシヒカリ』となりました。

おいしい米づくり



## 米はどこから来たの？

米のふるさとは、インドのアッサム地方から中国の雲南省にかけての山あいです。今から約7,000年～10,000年前、この地方の水辺に生えていた野生のイネを人々が集めて食べていましたが、やがて自分たちで種をまき、刈り取るようになりました。

2,400年～2,500年前(縄文後期)には九州北部にも伝えられました。どのような道をとって伝わってきたかは、明らかではありませんが次の3つの考え方があります。



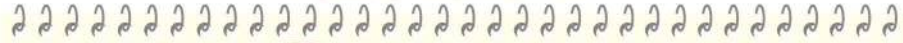
- 1 北方ルート説**  
中国北部から朝鮮半島を経て北九州に伝来。
- 2 南方ルート説**  
中国南部から台湾・沖縄を経て九州に伝来。
- 3 揚子江・東シナ海ルート説**  
揚子江(長江)下流の南方民族の北九州移住により伝来。



やがて、九州から本州へ驚くほどのスピードで広がっていきました。

### 米の使い方

**米** は、料理でいろいろなものに変身し、私たちの食卓を豊かなものしてくれます。  
米が工場で加工されると、さらにいろいろなものに生まれ変わります。



#### 米を使った加工食品

##### 👉 ごはんを冷凍

- 冷凍米飯



##### 👉 かゆ状にして

- 即席のかゆ
- 雑炊
- 離乳食



##### 👉 粉にして

- 白玉粉
- 道明寺粉(もち米)
- 上新粉
- 玄米粉



##### 👉 お米の形のまま

- レトルト米飯
- カップライス
- アルファ化米



##### 👉 めんにして

- 米粉めん
- ビーフン



##### 👉 醸造して

- 清酒・米酢
- 米みそ
- ライスワイン



##### 👉 お菓子にして

- だんご
- あられ
- 玄米パン
- せんべい
- ライスアイスクリーム



### 米のことわざ集

#### 稲草がほめられる田は米がとれない

まだ実らないうちに田の稲のできの良いのは、あてにならない。人も同じで、子どもの頃のことはあてにならない。

#### 苗半作

米は苗作りの善し悪しで採れるか採れないか半分は決まってしまう。人も子どもの頃が、大事な時期です。

#### 実るほど頭を垂れる稲穂かな

稲の穂は実るほど頭を下げるものだが、人も心が豊かになるほど遠慮深くなる。

### おいしい米ができるまでカレンダー

**3月** **タネえらび**  
おいしい米をつくるためには、良いタネもみを選ぶことが大切です。塩水に漬けて、浮く悪いタネもみは捨て、沈む良いタネもみだけを使います。

**4月** **タネまき**  
選んだタネもみを、病気にかからないように消毒し、発芽を早めるために7~10日間水につけます。こうして少し芽の出たタネもみを、4月上旬~中旬ごろ育苗箱にまきます。

**5月** **苗づくり 田植えの準備**  
⇒ 田おこし  
⇒ しろかき  
おこした田に水を入れ、トラクターでかき混ぜて、平らにし田植えの準備をします。このとき肥料も混ぜます。『荒しろ』と『植えしろ』の2回、しろかきをします。

**5月** **田植え**  
機械では、1日150aを植えることができます。(6条植えの場合)  
手作業による田植えは1日1人約8aしか植えられません。今ではほとんど行われていません。

**5月 ~ 9月** **水管理**

**7月 8月** **除草・防除**

**9月 10月** **収穫**  
イネの刈り取りには、今ではほとんどコンバインが使われています。刈り取ったもみは、ライスセンターやカントリーエレベーターで乾燥し、もみ摺りをします。もみがらをはずした米を「玄米」と言います。

**精米**  
私たちが食べている米は玄米をさらに精米機にかけて、ぬかや胚芽を取り除いた「白米」です。







### ▶ 適期収穫を心がけて シナノリップ収穫出荷説明会

JAは8月3日と7日の2日間、管内4カ所でシナノリップ収穫出荷説明会を開きました。中川村で開かれた説明会には生産者28人が出席。収穫時の注意点や、収穫時期の判断方法などを説明しました。その後、目ぞろえや登熟調査が行われ、生産者は出荷規格や収穫前の目安を確認しました。JA担当職員は「果実の地色を見ながら収穫時期をしっかりと確認し、より良いものを出荷してほしい」と呼びかけました。また、17日にはシナノリップ品評会が開催され12点が出展されました。



出荷に向け目ぞろえを行う生産者



農業機械のコントローラーを持ち笑顔の子ども

### ▶ 最新農業機械を見て触って乗って体感 みのわスマート農業機械体感フェア

箕輪町やJA、JA全農長野は8月5日にみのわテラス西側農地で「みのわスマート農業機械体感フェア」を開きました。当日は農業用ドローンや直進アシスト機能付トラクター、ラジコン草刈機などの実演や展示が行われました。また、みのわテラスの月例イベントと同時開催されたため、スタンプラリーの会場となっており、農家はもちろん子どもたちも多く来場。ICT技術を活用した最新の農業機械を見て、触って乗って体感しました。

### ▶ 上伊那の酪農家を支援 酪農家のおもてなし牛乳認定16商品目

上伊那地域酪農協議会は「酪農家のおもてなし牛乳」を使った商品として箕輪町のニチノウ食品株式会社の「信州ミルクジェラート」を新たに認定。8月7日にはJA本所で、協議会の白鳥健一会長が有賀哲哉代表取締役社長に認定証を手渡しました。認定16商品目となる信州ミルクジェラートは箕輪町のふるさと納税の返礼品として提供しています。有賀社長は「地元のものを使い、地元に戻元したい。地元牛乳の消費拡大を応援し、酪農家の支援につながれば」と話しました。



認定証を受け取る有賀社長（左）



迷路を楽しむ園児たち

### ▶ 園児が笑顔でかけまわる JA青壮年部西箕輪支部『ひまわり迷路』完成

JA青壮年部西箕輪支部は8月10日、伊那市の西箕輪南部保育園近くの畑につくった『ひまわり迷路』をお披露目しました。この日は招待した南部保育園の園児30人が見ごろを迎えたひまわり畑を楽しそうに駆け回りました。ひまわり迷路はチャイルドファーム21運動の一環です。耕作放棄地を活用し、今年は総延長150メートルの迷路を完成させました。唐澤和幸副支部長は「保育園での思い出の1ページとなり、農業に関心を持ってもらうきっかけになればうれしい」と話しました。



地元の人でにぎわうち麦の販売

### ▶ 環境に優しい農業を バイオ炭施用のもち麦を販売

JA長野中央会などが進めている「バイオ炭活用による三方（生産者・消費者・地域）よしプロジェクト」に参画する伊那市の農事組合法人南福地ファームはバイオ炭を施用して栽培したもち麦をJA農産物直売所ファーマーズあじ〜などで販売しています。バイオ炭施用農産物として表示して販売するのは県内初です。7月29日には、地元住民に感謝を伝えるため、法人の事務所前でもち麦を先行販売。牛山喜文組合長は「環境に優しい農業の事例として参考になれば」と話しました。

### ▶ 春富支所ではキャベツ祭りを開催 准組合員限定イベント

JA各支所で今年も准組合員限定イベントが開かれています。このうち春富支所は7月30日に「キャベツ祭り」と題して開催。9組27人の家族が参加しました。当日は収穫やキャベツを使った料理を食べるなど農業の楽しさや大変さ、上伊那産キャベツのおいしさを味わいました。JAでは准組合員を地域農業の応援団として位置づけています。イベントでは応援団としての理解を深め、JA事業の利用・参加を促す目的で令和元年より開催。支所ごとに特色のあるイベントを計画しています。



キャベツを収穫する様子

### ▶ 未来ある子どもたちへ 『伊那華の米』年間500kg提供

JAと上伊那農政対策委員会は、伊那市の「子どもの未来応援事業」に協賛し、年間500kgの『伊那華の米』を今年も無償提供しています。7月31日には西村篤組合長らが伊那市役所を訪問。白鳥孝市長と伊那市社会福祉協議会の林俊宏会長へ手渡しました。JAは持続可能な開発目標（SDGs）や食農教育の一環として、令和3年から伊那市子どもの未来応援隊に登録しています。西村組合長は「子どもたちに上伊那の米を食べてもらい未来につなげてほしい」と期待しました。



『伊那華の米』を手渡す西村組合長（左）

### ▶ 果実の本格的な出荷シーズンに JA上伊那果実選果場 開場式

JAは本格的な果実の出荷シーズンを迎えた8月1日、箕輪町にあるJA上伊那果実選果場の開場式を行いました。JAの西村篤組合長やJA果樹部会の村上孝治部会長、選果員ら約20人が出席。選果計画などを確認しました。式の後は早速、シナノレッドとあかつきを選果。1玉ずつ目視で着色や傷の有無などを確認し、センサーで糖度や熟度を測定して等級ごとに箱詰めしました。村上部会長は「物流の『2024年問題』も考え産地として対策を取りながら出荷していく」と話しました。



ひとつずつ丁寧に選果する選果員

## ▶ いよいよ実りの秋 上伊那で最初の稲刈り

JA管内では8月18日から稲刈りが始まりました。管内では今年、平年より5日ほど生育が早まっていて、最盛期は9月中・下旬となる見込みです。収穫量1万4400トン、販売高約32億円をめざしています。この日は伊那市の株式会社中坪ノーサンが管内で最初の稲刈りを行いました。社員3人で約15aの「五百川」を刈り取り。登内美穂社長は「高温の日が続いたため、水管理には特に気をつけてきた。今後も適期収穫を心がけ、皆さんに高品質の米を届けたい」と話しました。



上伊那管内で最初の稲刈り



生育状況を確認する様子

## ▶ 中電にJA、(株)フロムシードが協力 新たな栽培方法『隔離栽培』を研究

中部電力は伊那市の株式会社フロムシードの農業ハウスで新たな栽培方法『隔離栽培』の実証試験を進めています。この取り組みは中電の電力技術研究所バイオグループにJAと(株)フロムシードが協力。土壌病害対策に使っている殺菌剤が健康や自然環境へ悪影響をおよぼしているため、バイオグループが研究に乗り出しました。22日には3者が生育状況を確認。約300本を出荷しました。使用する培土や資材の高騰などによる経営面での課題があるため今回の結果をもとにさらに研究を深めていきます。

## ▶ ほかの生産者の工夫を学ぶ アルストロメリア4圃場を巡回

JA花卉部会アルストロメリア専門部会は4年ぶりとなるアルストロメリアの圃場巡回を各支部で行いました。ほかの生産者の圃場を見学することでお互いに栽培管理の工夫を学ぶことが目的。8月23日には北部支部が行い、生産者やJA、全農の担当職員約25人が4圃場を回りました。今年は高温傾向が続いたため高温障害の影響が心配されています。JA担当職員は「秋の出荷に向け、しっかりと管理されていた。それぞれの栽培に生かしてもらいたい」と話しました。



圃場を見て回る生産者ら



インターン研修生(中)を激励する西村組合長(右)

## ▶ 要望を聴いて就農につなげる インターン研修生を西村組合長が激励

JAは農業インターン研修制度に取り組んでいます。8月23日には上伊那での定着につなげようと、JAの西村篤組合長が今年度の研修生2人の研修先圃場をそれぞれ訪問。本人や受入農家と対話し、現状や要望を確認しました。27年前から行っている研修制度は計99人が受講し、定着率約80%となっています。訪問先からは「お互いに情報交換できる機会をもっと増やしてほしい」などの声が上がりました。西村組合長は「要望を生かし、できる限りの応援をしていく」と話しました。



富田支所

## ▶ 地元の花でご先祖を迎えて 盆花市が開かれる

8月11日～13日にかけて毎年恒例の盆花市が開かれました。このうち12日にJA宮田支所旧資材店前で開かれた盆花市は、4年ぶりに対面販売で行われ、開始時間に合わせて多くの地元住民らが列をつくりました。用意した花束約300束は開始から1時間ほどで完売。コロナ禍前の賑わいが戻りました。このほかにもJA農産物直売所3店でも開催され、多くの来店者でにぎわいました。



ファーマーズあじーな



とれたて市場



ファームテラスみのわ

## ▶ 「だろろう」ではなく「間違いない」きのこを 野生きのこ出荷者講習会

JA生産者直売部会は8月18日に管内3会場で野生きのこ出荷者講習会を開きました。このうちJA本所で開いた講習会には出荷者や直売所担当者ら38人が出席。出荷に際しての注意点や可食きのこに似ている毒きのこなどについて説明を受けました。昨年、管内直売所等で購入した野生きのこによる事故や保健所の指導等はゼロ。購入者は売られているものは安全なものとして認識して食すため、部会やJAは「間違いないだろろう」ではなく「間違いない」という確信のある野生きのこの出荷・販売に努めています。



毒きのこについて説明を聞く参加者



舞台上であいさつする西村組合長

## ▶ 『現代版組踊「息吹～南山義民喜四郎伝』 信州上伊那次世代育成実行委員会が主催

JAの協同会社、株式会社オートパル上伊那とJA、伊那食品工業株式会社などでつくる信州上伊那次世代育成実行委員会は8月19、20日に『現代版組踊「息吹～南山義民喜四郎伝』の県内初公演を主催。伊那市の伊那文化会館で約800人を呼び込みました。現代版組踊は、沖縄県の伝統芸能「組踊」にアレンジを加えたものです。20日の公演では西村篤組合長が「演者である子どもたちは一生懸命に取り組んでいる。今回の演目を見て最後はさすがらしい気分になってもらえれば」とあいさつしました。



上農高校の  
お兄ちゃん



お姉さん



ありがとうございます！  
また来てねー！



Instagram  
@kaminna\_aguri



いろいろなことが体験できたよ。



特別な薬を混ぜて  
葉脈だけ残して



植物コース  
植物コースは、お兄ちゃんお姉さんと一緒に体験する



リクエストに応じた  
しおりの完成！



顕微鏡でちゅうぶを顕微鏡したよ。



食べられる野草で  
しゃぶしゃぶもしたね。



みんなで協力して  
木を切ってみたよ。



里山コース  
里山コースでは  
アスレチックを体験したり、  
音舟をつくったり。

イエーイ！



オリジナル  
ハンドクリームの完成！



どのコースも  
とても内容たっぷり  
勉強になったね！  
次回はいいよ。  
稲刈りだよ。



好みの香りの  
オイルと混ぜれば...



グローバルコース  
グローバルコースは  
ハンドクリームづくりに挑戦！



ミツバチから  
分泌される  
「蜂毒」を溶かして、

# あぐりスクール 体験記

令和5年 第5回  
上農高校でお勉強の巻



ミニミニの種まきも  
体験させて  
もらったね。



今回は  
上農高校の  
先生や  
お兄ちゃん  
お姉さんか  
農業について  
学んだね。



その後は  
収穫した野菜をスケッチ。  
絵日記を書いたね。



大きいのが採れたよ！



野菜コース  
野菜コースでは  
ナスやキュウリ、  
トマトといった  
夏野菜の収穫や



剪定について勉強したり



収穫はもちろん



果樹コースでは  
旬のももづくし！



匂いを体験したね！

# 健康情報局



デイサービスなごみの家  
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!**

- 前回紹介したPFC【Protein(たんぱく質)、Fat(脂質)、Carbohydrate(炭水化物)】バランスについて、食事メニューの紹介をします。
- 朝食からしっかりたんぱく質を!**  
朝食は忙しいし、簡単に調理でき、食事量も少なめという人も多いと思います。しかし、カラダづくりのためには朝からしっかりたんぱく質を摂取しましょう。  
朝にしっかりたんぱく質を摂取したほうが、筋肉が付きやすとも言われています。豆腐を味噌汁の具材にしたり、手軽に食べられるゆで卵・納豆など有効活用しましょう。
  - 魚は高たんぱく質なうえ、良質な脂質も摂取可能!**  
魚はたんぱく質が豊富です。マグロやタラは低脂質・高たんぱく質です。マグロ、イワシ、ブリ、サバ、サンマなど青魚の脂質はオメガ3脂肪酸といって、人間の体内ではほとんど合成できない脂質です。オメガ3脂肪酸を摂ることで、脳を活性化し、動脈硬化を防止、心筋梗塞や虚血性心疾患の予防効果が期待できます。
  - 鶏むね肉はカラダづくりに万能な食材!**  
たんぱく質をしっかりと摂取するためには、「肉」が欠かせません。さまざまなお肉の中で、1番オススメなのは鶏むね肉です。鶏むね肉はたんぱく質が豊富で、脂質が少ないためカラダづくりにオススメの食材です。最近では、ほとんどのコンビニやスーパーで、手軽に買える『サラダチキン』があります。これを1つ食事に取り入れるだけで、グッとたんぱく質摂取量が増えるのでうまく活用しましょう。
  - 肉は脂身の少ない赤身を中心に!**  
もちろん牛肉や豚肉も、食べる部分を選ぶことで、脂質の摂取量を抑えながらたんぱく質摂取量を増やすことができます。豚も肉は、たんぱく質や鉄分が豊富でダイエット向きです。牛肉には脂肪燃焼を助けるLカルニチンが含まれています。赤身の多い肉を選ぶようにしましょう。
  - 副菜でお手軽にたんぱく質が摂取できる食品!**  
納豆は、植物性たんぱく質だけでなく、大豆に含まれるインフラボンも豊富に含まれており、ダイエットや美容に効果的です。同様に、豆腐もおすすめです。味噌汁などに入れて、手軽に食べられるうえ、量も多く摂取できるので優待的にも良くなります。そのほかにも、ゆで卵やブロッコリーなどもたんぱく質豊富な食材です。意識して食べましょう。
  - たんぱく質摂取量が不足するなら食事や副食にプロテインを!**  
これだけ意識しても、たんぱく質が1日の摂取量に足りない場合も多いです。また、食事だけでたんぱく質を確保しようとすると、どうしても食事量が多くなってしまいます。そんな時はプロテインを活用しましょう。プロテインにもいろいろな種類があるため、自分に合ったプロテインを選び、食事に追加してみてください。
  - コンビニをうまく活用してカラダづくりを!**  
しっかりとした食事は、自炊しなければいけないと思っている人もいますが、忙しい現代、自炊できないことも…。そんな時はコンビニに頼ってもOKです。実はコンビニにも健康を意識した商品がたくさん販売されています。

### PFCバランスを考慮した食事メニュー例

<b>【朝食】</b> ごはん100g、豆腐の味噌汁、ゆで卵、バナナ	<b>【昼食】</b> コンビニおにぎり2個、サラダチキン、サラダ、スープ	<b>【夕食】</b> ごはん100g、白身のフライ、豚汁、納豆
---------------------------------------	--	-------------------------------------

※ごはん・たんぱく質の量は性別・年齢・活動量で異なります。

## 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(9月11日~10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)	藤原(2) 藤原(3) 藤原(4) リハ診察(第1-3週予約のみ)	麻沼(内科)	矢澤(第1-4週)(内科) (整形)石原(10/14休診) 安田(第3週) 藤原(第4週)(10/7休診)
午後	麻沼(内科)	リハ診察 ※予約のみ	小川(内科) 9/20休診 藤原(内科) 9/20休診 リハ診察(第4週予約のみ)		塩澤(内科) 胃力メラ 演習(第10週) 4/30	

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 休診日…9月17日(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) 胃力メラ 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) 野野(第2-4週)(整形)	唐澤(内科)	唐澤(第1-3週)(内科) 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 休診日…10月1日(日)

### 両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科) 下川(整形)外科 井上(第2週) 泌尿器科	岩脇(内科) 10/3休診 原田(泌尿器科)	岩脇(内科)	岩脇(内科) 9/14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) 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 ばんキッズ!

### サッカー大好き! 仲よし3兄弟



【南箕輪】  
(哲也さん、優希さんのお子さん)  
池上 葵くん(9歳)  
空那くん(8歳)  
眺太朗くん(5歳)

葵くんは長男として弟たちの世話をしてくれるお兄ちゃん。サッカーが大好きで地元のチームに所属しているよ! フティングもどんでできる回数が増えてきて今は30回近くできるんだ! ☆空那くんはまじめでお兄ちゃんのこと好きな男の子。いろんなことが器用にできちゃうよ! お兄ちゃんと同じサッカーチームに所属しているんだ! 眺太朗くんは天真爛漫で家族の元気印。サッカーを含めたボール遊びが大好きだよ! ☆今は小学校入学に向けてひらがなを一生懸命勉強中だよ。

両親から  
ひとつこと  
兄弟仲良く元気に大きくなってね♡

# 今も輝いて...

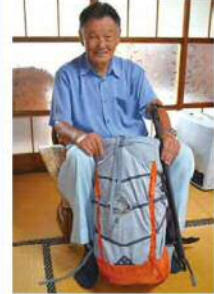
登山とわら細工  
駒ヶ根市飯坂 山田和義さん(77)



手づくりしたわら細工と笑顔の山田さん

山田さんは夏から秋にかけて奥さんと2人で登山に出かけ、米の収穫が終わると今度は自らの田んぼから出たわらのうち約80束を使って正月に飾るわら細工をつくっています。体力を使う登山から器用さが求められるわら細工まで、異なる2つの趣味を楽しんでいます。

若いときから登山経験のあった山田さん。定年後、新たな勤め先で環境の変化により、体調を崩してしまいました。その時に「仕事も大事だけれど体力のあるうちに山に登っておきたい」と思い、子育てもひと段落し、時間が取れるようになったこともあって今度は奥さんと2人で登るようになりました。登る山は北・南・中央アルプス。長いときは4泊5日で小屋から水場だけ借りてテント泊するのがこだわりです。また、帰省したときに乾燥くんと2〜3日のうちに次の山へ出かける時もあります。わら細工も、もともと自宅で



愛用のザックとストックと山田さん

季節に応じて趣味を楽しむ山田さん。登山では「バテるのも楽しみの1つで、バテるからこそ初めて達成感がある。まだ登ったことのない山もあるので行ってみたい」と話します。またわら細工については「正月のしめ飾りは日本の文化。買うのもしめ飾り手づくりしてもらいたい」と話す山田さんです。

飾るためにつくっていた山田さん。しかし、なかなかうまくつくれなかったため地元のしめ飾り講座に行き、縄を編むところから習いました。すると次第にきれいにできるようになり、定年前にも働く人から門松のつくり方を教わったこともあって、わら細工の魅力にひかれていきました。4年前からは地元のしめ飾り講座の講師を務めており、自身でも懐やオリジナルの花瓶などをつくっています。





やさしい  
野菜講座

# 野菜に関わることわざ・故事

営農経済部  
中部営農センター

齊藤愛実



8月の酷暑を乗り切り少しずつ秋を感じるようになりました。秋と言えば何を思い浮かべますか？「○○の秋」と、○○にはさまざまな言葉が入り活動しやすい季節になります。今回は題名にあるように「野菜に関わることわざ・故事」を集めました。「文学の秋」はいかがでしょうか。



○師走蕎麦茄子(しむすだけのこかんなすび)ーナスー

【意味】 望んでも叶わないこと。  
タケノコの旬は春、ナスの旬は夏から秋になります。どちらの旬ではない冬場に手に入れることが難しいことが由来だと言われています。タケノコやナスはどんな料理がお好きですか？個人的には炒め物ですが、

夏場に火を使う料理は暑くて大変です。冬に春や夏が旬の野菜を使うこととはできないですね。



○冬至南瓜に年取らせるな(とうじかぼちゃにとしとらさせるな)ーカボチャー

【意味】 年内に収穫したカボチャはその年のうちに食べると良い。カボチャは夏から秋に収穫を行い、しばらくの間は栄養を失わずに保存できます。昔は野菜がない冬の貴重な作物でした。しかし冬至を過ぎるとカボチャも傷んでくるので、年内に食べましょうという教えです。現在でも倉庫に置いていたら腐っ



○青菜に塩(あおなしお)ー菜っ葉ー

【意味】 元気がなくしおれている人の様子を表現しています。菜っ葉に塩をかける時、くたりとしおれてしまいます。これが漬物になります。これから訪れる寒い時期に収穫して、洗い、漬ける家庭が多いのではと思います。ダイコンなど



もそうですが洗う際は寒さ対策をしつかりしてください。また、お茶うけに漬物は定番です。テレビを見ながら、誰かと話しながら食べるうちについて食べてしまふことがあります。食べ過ぎは塩分過多になり血圧が上がりやすくなってしまふので注意しましょう！



やさしい  
きのこ講座

# おすすめの天然きのこ

営農経済部  
園芸課

中島勇二



上伊那はぶなしめじなど栽培きのこの産地ですが、9月中旬ごろから11月上旬ごろまで松茸をはじめとするおいしい天然きのこがたくさん採れます。直売所でもたくさん販売されるため、今回は上伊那で採れるおすすめのきのこを紹介します。

## ① 松茸



言わずと知れた、日本でのきのこの最高峰。国内では長野県がもっとも生産量が多いです。松茸は比較的口当たりのいい場所、おもにアカマツの林に生えますが、それ以外でも針葉樹が多い林でも生えることがあります。収穫時期は9月末から10月で、温暖な地方では11月上旬ごろまで採れるところもあります。調理方法はすき焼き、炊き込みご飯、てんぷらなどいろいろありますが、そのまま焼きで香りを堪能するのがおすすめです。

② ショウゲンジ  
伊北ではコムソウ、伊南ではスポ



ウと呼ばれるきのこ。毎年10月上旬ごろに上伊那でたくさん採れるきのこで人気も高く、直売所にたくさん並んでいます。クセがないうえに食感が良く、煮物に良く合います。調理方法はすき焼きが定番！煮物など、甘辛く煮るのもおすすめです。

## ③ ホンシメジ



「香り松茸、味しめじ」のしめじです。最近ではかなり高級品ですが、味は最高です。直売所でもなかなかお目にかかれないきのこです。ちょっとお高めですが直売所で見つけたときが買い時です。ぜひ一度は味わってほしいきのこのひとつです。調理方法はお吸い物、炊き込みご飯、てんぷらがおおすすめです。



「香茸」と書きます。その名の通り非常に香りの強いきのこです。見た目は黒つぶじですが、香り、食感ともに良くおいしいきのこです。調理方法は炊き込みご飯、味噌漬けがおおすすめです。

## ⑤ アミタケ



イブチ科の一種ですが、上伊那ではアミタケのことを「クチ」と呼ぶところが多いです。生では黄土色ですが、茹でると紫色に変わります。ぷるぷるとした食感でクセがなくおいしいきのこです。調理方法は味噌汁や茹でて大根おろしと和えるのがおすすめです。

## ⑥ ハナイグチ

長野県では「シコボウ」と呼ばれているきのこです。唐松林に生えるきのこであり、唐松の多い長野県で



はたくさん採れるきのこのひとつです。調理方法は味噌汁やバター炒めがおおすすめです。そのほかにもおいしいきのこがたくさんあります。信州の山の恵みを旬の時期にぜひ「賞味ください!!」・「趣味できのこを採集される方へ」きのこの採れる山では個人所有の山や競売で譲り落としたり山があり、入山禁止の看板やテープを張り巡らせて止め山となっています。そのような場所では絶対にきのこを採らないでください。

また食中毒が毎年発生しています。中には一本で死に至るきのこもありますので気を付けてください。「地味なきのこは食べられる」「縦に裂けるきのこは食べられる」「虫がついていれば食べられる」などは迷信です!!知らないきのこ、分からないきのこは絶対食べないようにしてください。絶対ない時はきのこに詳しい人に聞くようにしましょう。

① **年金手続きのサポート**  
年金制度は複雑でわかりにくいものです。「何歳から、いくらもらえるの?」「仕事をしながら年金を受け取る金額は?」「なげ、事前のご相談から受け取りの手続きまで、JA上伊那がサポートさせていただきます。」

② **年金手続きのサポート**  
年金制度は複雑でわかりにくいものです。「何歳から、いくらもらえるの?」「仕事をしながら年金を受け取る金額は?」「なげ、事前のご相談から受け取りの手続きまで、JA上伊那がサポートさせていただきます。」

Documents Folder

各種イベントの開催  
文化講演会や各種セミナー等を開催しております(内容は年度毎に異なる場合があります)。  
※キャンペーンに関するお問い合わせについては、金融窓口および各渉外担当者へお気軽にご相談ください。

年金プレリウド倶楽部  
新規ご加入キャンペーンのご案内

令和5年9月1日(金)〜令和5年9月30日(土)までの間、年金プレリウド倶楽部新規ご加入者に証書の保管に便利な「ドキュメントホルダー」をプレゼント(先着150名様)するキャンペーンを実施いたします。

② **定期貯金の金利上昇**  
「とくとく定期貯金」  
定期貯金期間1〜5年、預入金額500万円まで(店頭金利に年0.12%上乗せいたします)。  
「とくとく定期貯金プラス」  
定期貯金期間1年、預入金額500万円まで(店頭金利に年0.15%上乗せいたします)。  
※預入限度額は、「とくとく定期貯金」と「とくとく定期貯金プラス」の合算となります。  
取扱期間は令和5年3月1日(水)〜令和6年2月29日(木)となります。



共済部から **変化する医療環境** を考える

しかし! 「入院して治療」から、入院前・後の通院・在宅療養に変化してきています。入院期間は短期化してるはずなのに、自己負担となる医療費は15年間で約2倍!

医療費	平成14年度	平成30年度
国民一人あたりの年間医療費(自己負担額)	48,580円	102,960円

【注】厚生労働省「平成29年〜平成30年 国民医療費の概況」を基にJA共済部作成

おすすめは一時金の医療保障 **入院には大きな自己負担が発生します。入院だけでなく、入院前後も含めた自己負担費用をカバーできる保障を考えましょう。** [3161980191]

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。

Seasonal Vegetables 旬のおたより 直売所情報

みはらしファームで新商品!

みはらしファーム「とれたて市場」では、みはらしいちごを贅沢に使用した新商品が仲間入り!

1つ目は、「みはらしいちごソフトクリーム」。みはらしいちごと濃厚なずらんソフトクリームを合わせた、イチゴの爽やかさ甘さすっきりな一品です。

2つ目は、「みはらしロール」。みはらしいちごとずらん牛乳、のむヨーグルトでさっぱり仕上げたクリームをふんわり生地で包んだ1本1本手づくりのロールケーキ(冷凍)です。ぜひご賞味あれ!

ファーマーズあじ〜な 毎月恒例! 農畜産フェア

今月の農畜産フェアは9月23日(土)・24日(日)です。定番のお肉やおもてなし牛乳のほか、リンゴやナシ、ブドウなども販売します。JAの直売所はJAカードでの買い物がお得です。フェア当日は店頭にて申込予約ができますのでこの機会にぜひJAカードを!

とれたて市場 旬の果実の収穫体験

9月2日(土)からリンゴ狩りがスタートしました。9月は「つがる」や「シナノスイート」が収穫できます。また9月16日(土)からはブドウ狩りがスタートします。中粒の「ナイアガラ」や大粒の「藤稜(ふじみのり)」などが収穫できます。ぜひお越しください。

ファームテラスみのわ 赤そば& 果物の季節です

9月16日(土)〜18日(月・祝)、23日(土)・24日(日)に赤そばフェア& 秋の果物特集を行います。リンゴの「シナノドルチェ」や「紅玉」、「秋映」、ナシの「二十世紀」や「豊水」の販売を予定しています。

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

とれたて市場

LINE公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 18:00  
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

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



リレーエッセイ 笑顔のごちそう



移りゆく季節の中で

飯島支所生活部会 部長 早稲田恵美子

60年ものこと。夏休みに関西方面から飯田線にゆられていこたちが信州に来て、電車の車窓から見える山なみに、「あー雪がある」と大声で叫んだと、おぼたから聞いたことがあります。半世紀前は伊那谷も涼しく、避暑には最高だったのですね。でも今は暑い毎日、ちよっと動いただけで汗がダラダラと流れ落ちます。それでも早朝の時間は涼しく、心地よい風に吹かれて水やりをしていると、小さなカエルたちも喜んで？ピョンピョンと飛びはねてきます。

暑い中でも収穫時期を迎えた果物たちは、色づき、香りも良くなり、いよいよ果樹農家は繁忙の時期を迎えます。我が家でも自家用のものから、直売所・JA出荷といういろと収穫が始まりました。そんな中、出荷には不向きな果物も出てきます。私はそれを米酢に漬けておき、3カ月くらいたったころ、ビンから出してこし、フルーツ酢として保存します。

結婚以来、パーモントドリンクを教えたくださった方からの方法で、ハチミツとつくった酢を同量に混ぜ、水で薄めて飲んでみます。それぞれの果物の香り、甘味も感じられ、とてもおいしいジュースとなります。



生活部会 NAVI

しあわせの連鎖

飯島支所 組合員組織課 山口あかり

くらしの活動相談員を担当してから、今年で3年目となりました。この約3年間はさまざまな場面で目には見えない温かい心の繋がりを感じる瞬間に出会ってきました。ありがたいことに最近も。とある生活班員さんのお宅におじゃましていただいた時のこと。玄関先でお話だけと思っていたところ、「ブルーベリーは食べる？」と空き容器たっぷりに入ったブルーベリーとご自身の好みに合わせた甘さ控えめの手づくりジャムを手渡してくれました。捨てるはずの空き容器…身近なものを活用して日ごろからSDGsを取り入れている姿に尊敬の思いと、おすそ分けの温かいお心が何よりうれしいでございました。また、班別懇談会でかわいらしい手づくりのミニ手提げ袋に鉛を2つ入れて配ってくれた方がいました。「つくり方を教えてください」と私の声に後日、包装紙と丁寧な文字でつくった手書きの説明書を持ち、支所へ足を運んでくださいました。私のために時間をつくり教えてくださいましたお心が何よりうれしい時間でした。「できごとはまだまだたくさん…！温かい心が伝わり繋がってうれしい気持ちが相手に溢れる。それをまた誰かに繋げる。幸せの連鎖です。そんな素敵な心のつながりが私にとって生活部会の皆さんから教えていただいた大切なことです。」

生活部会員さんを対象とした「ナイスマーム講座」が今年も開催されます。学びの場でもあり参加された方との交流を深める仲間づくりが魅力的な講座です。自ら1歩進んで参加し、その場ですれ違った人と交流する。きっとそれは自分の心が前進し、人との心のつながりが始まっていく1歩かもしれません。



旬 クッキング

カボチャの寒天寄せ

東部支所 組合員組織課 伊藤由香



◆材料 (6cm角約15個分)

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| カボチャ                 | 寒天液            |
| ……大 1/2個(約1kg)       | 昆布だし           |
| ミニトマト                | ……… 2と1/2 カップ  |
| ……… 200g(15~20個)     | 粉寒天 …… 4g      |
| えのき …… 100g          | しょうゆ …… 大さじ1/2 |
| 塩 …… 少々              | 塩 …… 小さじ1/2 弱  |
| 薬味                   |                |
| 貝割れ菜・ミョウガ・青じそ …… 各適量 |                |
| ポン酢じょうゆ・一味唐辛子        |                |

◆作り方

- カボチャは1.5cm角に切る。ミニトマトは湯むきし、4等分する。えのきは1cmの長さに切る。
- 厚手の鍋にカボチャを入れて水 3/4 カップと塩少々を加え、ふたをして弱火に、柔らかくなったらふたを取り、火を強めて水けをとばす。
- 別鍋に寒天液の材料を入れて中火にかけ、かき混ぜながら温める。沸騰したら、えのきと②を加える。弱火で1分ほど煮て、ミニトマトを混ぜ合わせる。
- 流し型に③を流し入れ、表面を軽くならす。粗熱が取れたらラップをかけ、冷蔵庫で1時間ほど冷やして固める。
- 香味の貝割れ菜は根元を切り落とす。ミョウガは縦半分に切って薄切りに、青じそは千切りにする。
- ④が固まったら食べやすく切り、器に盛る。⑤の薬味をあしらひ、ポン酢じょうゆをかける。お好みで一味唐辛子をかける。

冷たくてのど越しが良い寒天寄せに、ポン酢をかけてさっぱりと。  
カボチャは体を温めて胃腸の働きを活性化し、消化をよくして免疫力を高める働きがあります。積極的に取り入れましょう！



………フルーツ酢とオリジナルドリンク………



〈作り方〉

- 好きな果物を洗って適当な大きさに切り、煮沸消毒した保存びんに入れる。果物が全体的に漬かるよう、米酢をひたひたになるまで注ぐ(果物1:米酢2くらいが目安)。漬けてからはときどきゆすり、果物が酢に漬かるようにする。
- 涼しい場所に3ヵ月ほど置いたら、果物を取り除いてからこして、煮沸消毒した保存びんに入れ替えフルーツ酢として保存する。
- フルーツ酢とはちみつを同量入れてよく混ぜる(はちみつは量は好みで)。コップに1cmくらい入れ、水を注ぐ(5~7倍くらいに希釈)。暑いときは水を入れて飲んでもおいしいですよ。
- 砂糖を使わないでつくるフルーツ酢なので、まろやかで酸味の少ない米酢を使うのがおすすめです。

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**  
9月7日(木)より  
JA上伊那の動き ~8月~  
9月21日(木)より  
JA施設を見学しよう!

	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 朝ヶ岳	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。

今月の特集

JA施設を見学しよう!

9月21日(木)から放送!

豊かな気候に恵まれている上伊那。そんな上伊那で育ったおいしい農畜産物を皆さんのもたに届けるためのJA施設を紹介します。

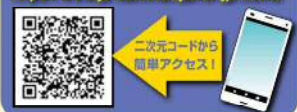
パソコンスマホからもアクセス!

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上伊那の~らるコミュニティ 検索

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



# 上伊那米だより

令和5年9月  
第297号  
発行 JA上伊那米穀部会

《作柄概況について》

米穀データバンクの令和5年産水稲作柄予想は、長野県が作況「100」(平年並み)と見込まれています。上伊那管内では、一部地域で降雹があり、水稲では出穂期を迎えたところで雹が当たったところは被害が大きく、収量への影響が懸念されています。

伊那米試験地の生育は、5月の低温・日照不足により遅れたものの6月以降の高温で回復し、コシヒカリの出穂期は7月29日で平年より3日早くなりました。その後も高温となったため、コシヒカリの成熟日の予想は9月11日と平年より6日早くなっており、そのほかの品種も平年より早くなっています。

カントリーエレベーター・ライスセンターなどの施設ではコシヒカリで9月5日から稼働しています。今年は例年より早く刈り取りが始まっていますので、下記に注意し品質維持にご協力をお願いいたします。

《米の収穫・乾燥・調整の留意点について》

【計画的な収穫と乾燥調整を実施する】

- ① 安全安心、品質の向上を第一としたコンバインや乾燥施設の整備は早めに行い、ゆとりある収穫・乾燥調整の計画をお願いします。また、刈り取り前に圃場の見回りをを行い、異品種・異物混入の防止に努めましょう。
  - ② 籾水分が高い時は、コンバインの刈り取り速度を落としましょう。さらに、収穫後すみやかに乾燥作業へ移行し、ムレ米にならないように注意してください。細菌やカビによる着色粒や異臭発生の原因となります。
  - ③ 乾燥速度は、玄米品質・食味を低下させることのないよう適正に実施し、水分過多、過乾燥の防止に努めましょう。
- ◇ 仕上げ水分はうるち米・酒米とも **14.5%が玄米水分目標です**。もち米はハゼさせるため **14.0%が玄米水分目標です**。  
乾燥終了後は必ず穀温が常温に戻ってから水分測定を行い、水分が規定値になっているのを確認してから粉摺りを行ってください。穀温が高いと正確な水分が測れません。
- ◇ 調整は整粒歩合80%以上を目標に、ライスグレーダーの網目は、コシヒカリは1.85ミリ、その他は1.8ミリを使用し調整してください。酒米は2.0ミリを使用してください。
- ◇ 量目は紙袋、皆掛けで30.5kgとしてください。  
◇ 異種穀粒および異品種・異物の混入防止として、細心の注意を払い、掃除の徹底をお願いします。  
◇ 今年はカメムシの発生が多く斑点米等が心配されますので注意してください。

《米の品質低下防止について》

適期刈り取りに努め、刈り遅れによる胴割れを防ぎましょう。まだ緑色の籾が1つの穂の内にしめる割合(これを帯緑色籾歩合といいます)で、5~10%のところが収穫適期となります。穂の籾は約100粒なので、帯緑色籾が10粒になったら収穫適期となります。最後まで生育状況に合わせた水管理を行い、適期収穫による品質向上に努めてください。



【計画的な収穫作業で安全作業をお願いいたします!】

クルマ買取・委託販売の専門店 **カーリンク** 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 ファミリーマート JA小野たのめ店	旧東箕輪支所 市野瀬公民館横 (10:00~11:00)	旧片桐支所 伊那藤沢バス停	旧東伊那支所 (10:00~12:30) ファミリーマート JA小野たのめ店 (10:00~12:00)	旧手良支所 片倉多目的集会所
13:00 ~14:30	旧片桐支所 川島介護予防センター	旧手良支所 旧美和支所 (12:30~14:30)	旧七久保支所 旧長藤支所	旧東伊那支所 (13:30~14:30) ファミリーマート JA小野たのめ店	旧東箕輪支所 伊那藤沢バス停 (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」へ変更となりました。

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和5年7月

農畜産物販売高	37億0,285万円
貯金高(平残)	3,111億5,190万円
貸出高(平残)	771億7,321万円
長期共済保有高(長期保障)	9,009億1,214万円
購買品取扱高(組織の状況)	43億2,925万円
正組合員	14,665人
准組合員	16,441人
組合員戸数	25,372戸
出資金	81億4,747万円
固定資産(帳簿価格)	89億1,494万円
職員数(臨時職員含む)	707人

理事会報告 令和5年8月28日

(決議事項)

- 令和5年度 第1四半期監事監査処理類末報告書について
- 当組合における取引のリスク評価書(特定事業者作成書面)の改正について
- 農業機械課業務改善について
- 組合と理事との契約について(事務受委託契約締結団体)
- 組合と理事との契約について(貸出取引)

以上理事会にて決定いたしました。

農畜産物の出荷に係る経費控除は・・・

農畜産物の販売代金精算書等に  
登録番号が記載してあります。

年間の園芸販売品目別集計表は  
インボイスではありません。

販売代金精算書の他、米穀検査表  
兼概算金明細書、最終精算通知  
書、畜産物導入代金請求書兼通知  
書もインボイスとなります。

園芸販売代金  
精算書の場合  
はここに記載

その他・・・

振込手数料等・・・手数料受取書、振込依頼書、後納手数料のご案内等  
JAまごころ宅配・・・月間ご利用日別集計表  
その他、登録番号が記載してある納品書、請求書、領収書がインボイスとなります。  
共済のお取引には消費税が含まれないためインボイスの発行はありません。

お問い合わせ先・・・営農経済部営農企画課 (TEL:0265-72-8833)

オートパル上伊那が発行する書類のうち・・・

登録番号：T 1100001020993

が記載されているものがインボイスになります



自動車の車検・点検・修理は・・・

燃料等の購入は・・・

自動車の車検・点検・修理  
等の請求書に登録番号が  
記載してあります。

自動車関係の  
請求書はここ  
に記載

燃料等の請求書  
はここに記載

お問い合わせ先・・・(株)オートパル上伊那 (TEL:0265-78-0831)

消費税を「本則課税」で申告・納付されている組合員さんへ

JAが発行するインボイスについて

10月1日から消費税インボイス制度がスタートします。JAが発行するインボイスは次の通りとなります。消費税を「本則課税」で申告・納付されている組合員さんはこれらのインボイスを保存の上、申告をお願いします。

簡易課税で申告されている方、免税事業者の方につきましてはインボイスの保存は不要です。引き続き、いままでの申告で利用した帳票の保存で構いません。

JA上伊那が発行する書類のうち・・・

登録番号：T 6100005008799

が記載されているものがインボイスになります



資材の購入は・・・

納品書、購買品納品書、レシートに登録番号が記載してあります。

毎月発行される購買品請求書はインボイスではありませんのでご注意ください。



納品書の場合  
はここに記載

燃料の購入は・・・

LPガス・・・

「検針通知・領収書」または「LPガス使用量のお知らせ兼納品書(領収書)」に  
登録番号が記載してあります。

毎月発行される購買品請求書はインボイスではありませんのでご注意ください。

# JA上伊那 資産相談センターのご案内

## 資産相談センターとは

組合員・利用者の幅広いニーズに対応することを目的に、相続や資産運用・資産形成、年金受給、共済など、将来や老後への不安や悩みを事前に相談できる施設です。

私たちがご対応させていただきます!



相続に対する不安。争族にならないために…

- 相続税はどのくらいかかるの？
- 相続が発生するまでに何か対策をたてておいたほうがいいのか？



年金・雇用保険・健康保険の疑問・質問にお答えします

- 日本年金機構から送られてきた書類の見方がわかりにくい。
- 60歳以降も働くと年金は減額されるの？



- 資産の運用・形成をしよう!  
→ まとまったお金がある方は運用、まとまったお金がない方は形成



共済の内容わかっているつもりだけど、意外と知らない

- 保障額が万が一の際に十分か
- どんな時に保障が受け取れるのか



相談はもちろん無料!!  
電話予約でスムーズに!

資産の不安や悩みをいっしょに考え、より良いライフプランを設計することができます。困る前にぜひ一度ご相談ください。

専門的な内容に関しては…より複雑で難しい内容に関してもぜひ一度ご相談ください。士業者を交えた相談体制を整えております。

- 士業者**
- ・ 税理士
  - ・ 司法書士
  - ・ 社会保険労務士

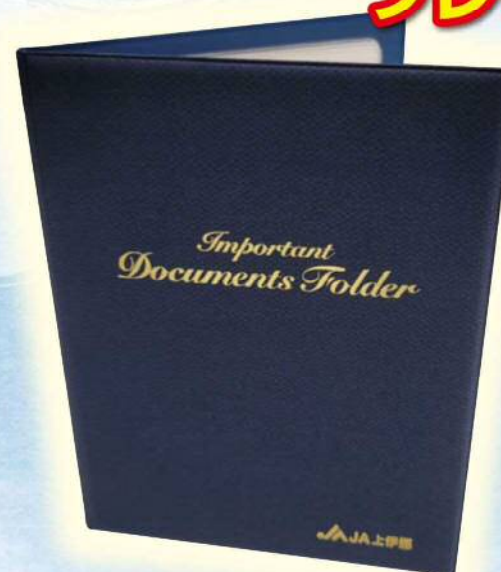


JA 上伊那 資産相談センター フリーダイヤル：0120-200-786  
営業時間：平日 10:00 ~ 18:00 定休日：土・日・祝

# 「年金プレリユード倶楽部」

新規会員申込で  
先着150名様に

## ドキュメントホルダーを プレゼント!!



©よりぞう

令和5年9月1日 ~ 令和5年9月30日の期間限定です!

お申し込みはお早めに!!

景品は後日「会員証」と一緒にお渡しします。

年金プレリユード倶楽部の詳細は19ページ「よりぞうからのお知らせだぞう」で確認してください。

長野県民の皆さまへ  
県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

あなたも一緒に! みんなで健康づくりを始めましょう!



3 74歳以上の健康と暮らしを  
SDGsゴール3 すべての人に健康と福祉を

# 信州まるごと健康チャレンジ 2023



Webでさらに詳しく!!



▲Webからも参加できます

お子さんと一緒に! ご家族みんなで! お友達やグループで! 職場の仲間と!

参加費 無料

チャレンジ期間: 8月1日~11月30日のうち60日間  
結果提出締切: 2023年12月15日 ※詳細は参加方法をご確認ください。

- ### チャレンジコース
- 無理なく、楽しく続けよう!
- 1 つづきよう「減塩生活」
  - 2 いいとこいっぱい 早寝早起き
  - 3 きっぱり 禁煙
  - 4 お酒は上手に
  - 5 運動習慣をもつ
  - 6 バランスの良い食事
  - 7 あいつ体操
  - 8 だれかとおしゃべり
  - 9 じぶん決めてよう マイチャレンジ

- ### 健康チャレンジ参加方法
- 1 チャレンジコースからコースを選択してください
  - 2 専用ハガキで! チャレンジ期間は8月~11月のうち60日間
  - 3 Webからでも報告ができます!

抽選で 500名様は「オリジナルタオル」  
結果報告者の中から プレゼント!!

厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

主催  
長野県協同組合連絡会  
信州まるごと健康チャレンジ2023実行委員会  
お問い合わせ先  
長野県生活協同組合連合会 ☎026-261-1380  
JA長野中央会 総務企画部 ☎026-236-2016

共済部から

## Webマイページのご登録で、もっと安心、もっと便利!!



こんなとき安心!!

- ポイント1** 自分の契約内容をかんたんに確認したい  
24時間365日、いつでもスマートフォンやパソコンからご契約内容を確認できるから安心!
- ポイント2** 何かがあったとき、家族にも連絡してほしい  
突然の入院などでJAの連絡を受けとれないときに備えて、家族の連絡先を登録できるから安心!

こんなとき便利!!

- ポイント3** JAに行けないときでもすぐに手続きしたい  
窓口に行かなくても、住所や電話番号の変更などさまざまな手続きがWeb上で完了!
- ポイント4** 思い立ったら、いつでも相談・連絡したい  
気になったことはいつでもWeb上から気軽に連絡できるから便利!

さらに! 長期共済・自動車共済にご加入のみなさまへ。こんなときにも、もっと安心、もっと便利に!!

もし、災害や火災などで建物に被害がでてしまったときにも

- ▶その場ですぐに事故連絡ができます!  
地震や、台風・強風などの災害が発生し、ご契約の建物などが被災した際に、スムーズに被害状況の連絡ができます。\*1



共済掛金の振替口座を変更したいときにも

- ▶振替口座の変更をいつでもどこでもWeb上で行えます!  
平日日中は仕事が忙しくて、窓口へ行く時間がなくても、Web上で振替口座の変更のお手続きが完了できます。



もし、事故にあってしまったときにも

- ▶その場ですぐに事故連絡ができます!  
事故や故障など、ご契約のお車の緊急時に、受付窓口へのスムーズな連絡や、レッカー・ロードサービスの手配をすることができます。\*1 \*2



自動車共済の継続のときにも

- ▶自動車共済の継続手続きをいつでもどこでもWeb上で行えます!  
平日日中は仕事が忙しくて、窓口へ行く時間がなくても、Web上で自動車共済の継続のお手続きが完了できます。



登録はこちら



※違料はご利用者様のご負担となります。Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけません。JA共済アプリは、スマートフォン向けのアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合があります。

(23161980192)





# 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

ご自宅へ伺いいたします！



「家まで来てくれて助かる！」

そんな声がたくさん寄せられています！

《出張料金は無料です！》

新規ご相談、聴力測定、電池のご注文、音の調整、お掃除など…お気軽にご相談下さい。  
ひまわりめがねでは、お客様がお買い求めになりたい補聴器での**無料お試し**ができます！  
また一定レベル以下の聴力の方には各市町村より**補助金**が支給される制度があります。

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

下記の日時にて開催いたします

- 10月5日(木) 春富支所
- 10月6日(金) 富県支所
- 10月10日(火) 伊那支所
- 10月11日(水) 西箕輪支所

AM9:30~PM12:30まで

※状況により、展示会が中止になる場合がございます。

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



組合員の皆さまへ

お悩みではありませんか？



だったら **グルコサミン&コンドロイチン**

「グルコサミン&コンドロイチン」は、食べるだけで痛みを楽にする」と注目されているグルコサミンがたっぷり。骨と骨の間のクッション役をするコンドロイチン、更に欧米ではそのパワーが人気のデビルズクロウ。全て天然原料で作られた「グルコサミン&コンドロイチン」は 関節に着さすと元気を与えます。

高品質、高成分の天然素材4種の相乗パワー

<b>グルコサミン</b> 1,600mg (カニ・エビ由来)	<b>サナ軟骨抽出物</b> 400mg (コンドロイチン含有)	<b>デビルズクロウ</b> 80mg	<b>ヒアルロン酸</b> 16mg (乳酸菌由来)
ムコ多糖類の一種で、カニやエビなどの甲殻類の殻のキチンに含まれる人体でも軟骨、爪、髪などに存在し、軟骨細胞を形成する成分です。	結合組織に含まれるムコ多糖類の一種で、多くの軟骨を構成する材料として、関節、軟骨、腱などの弾力性、円滑性を保ち維持するの他に、骨と骨との摩擦を防ぐクッション的な役割も果たしています。	南アフリカ産のゴマ科の植物で、ドイツ植物治療学指針にも掲載されています。	眼球、関節などに多く含まれる結合組織の成分で、粘性・保水性が高いムコ多糖類の一種です。

※8粒/1日分の含有成分量です。業界ダントツ！

こんな方にお勧め

- 歩行がづらい
- 立ち座りがづらい
- 冷えると腰が痛む
- 立ち仕事が多い
- 正座がづらい



わたしもお奨めします。  
片岡接骨院(東京) 院長 片岡謙仁

当院では本来の治療を基本に、加齢と共に起こりがちな関節軟骨の減少や損傷による膝や腰などの痛みやむくみ患者には「グルコサミン&コンドロイチン」の併用を勧めることで、その相乗効果ともいえる好結果を得ています。グルコサミンやコンドロイチンが関節の痛みにも有効であることは、欧米や日本でも専門家の報告がある、以前から感心を持っていましたが、様々な商品がある中で、東フレスカールの「グルコサミン&コンドロイチン」を選んだ理由は、商品や健康知識に関する質問に対して明確な回答が出来る会社であること、そしてグルコサミンなどの有効成分含有量が多く、経済的であることからです。患者の状況には個人差があるため一概に言えませんが、2~4ヶ月間ほど継続することで、多くの方が日頃の痛みが軽減され、中には私自身も驚くほどに長年の痛みが解消される方もいます。私は自信を持って「グルコサミン&コンドロイチン」をお勧めしています。



元気な中高年  
**グルコサミン&コンドロイチン**

+

**ヒアルロン酸  
デビルズクロウ**

3ヶ月は必ずお試し下さい。

■グルコサミン加工食品  
237.6g (332mg×720粒)

約3ヶ月分で **9,975円** (税込)



本品は ISO9001、ISO22000、GMP認証工場で原料段階から最終製品に至るまで徹底した品質管理の下に製造しています。

■お申し込み方  
1日に6~8粒を目安に水などでお召し上がりください。食前食後、いつでもお召し上がりいただけます。2粒~3粒にしてください。お召し上がりたいたいでありません。

<ご注文はお電話で>

◆お申込み先

**JA上伊那 暮らしのセンター**

0120)972-223 TEL.(0265)76-1941

※ご注文・お問い合わせいただいた個人情報、申込み商品の発送、代金決済、関連するアフターサービスの提供、およびその他JAの提供する商品・サービスのご案内に利用します。

## 頭の体操 穴ぼこ熟語パズル

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

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

例題

タ□ジ□ウ→□□  
ト□ヨ□ツ→□□□  
エ□カ□ワ→□□□

リスト 英会室書上図体卓話

答え 体

タ□ジ□ヨ□ウ→**団上**  
ト□ヨ□ツ→**図書館**  
エ□カ□ワ→**英会話**



**問題1**  
ア□ゴ□ン→□□□  
キ□ツ□ン→□□□  
マ□ウ□ン→□□□  
ツ□カ□ン→□□□  
リ□ツ□ン→□□□

一過季御生朝通店  
点髪飯瓶法本魔理

**問題2**  
チ□キ□ン→□□□  
ト□ン□チ→□□□  
セ□ン□イ→□□□  
ア□オ□ナ→□□□  
メ□ブ□カ→□□□

雨化間□山識女人  
世体知登背文明

答えは「今月の〜ら〜さん」のページに掲載

# 今月のる〜ら〜さん

先日、班の区費徴収に回ったところ、1時間  
で済むかと思いきや班員の話聞いていたので、  
半日かかってしまった。  
宮田村 橋爪正男さん

近所を訪問するついでに長居してしまっ  
た。これは誰にでも経験があるのではないでしょ  
うか。  
伊那市 P N T・Kさん

今年もトマトケチャップをつくります！加工  
用トマトが赤くなるまで待っていたらサルに何  
個か食べられてしまいました！加工用はあまり  
おいしくないって聞いていたので、慌てて赤く  
なったトマトを探りました！さあがんばるぞ。  
辰野町 大澤恵子さん

自家製のトマトケチャップをつくっている  
んですね。サルに食べられた分は残念ですが、  
残りでおいしいトマトケチャップをつくって  
ください。  
南箕輪村 P N Mさん

この時期は本当に野菜をいただくことが多  
いですね。本当に感謝です。来年はおすそ分け  
する側になって恩返しできるといいですね。  
飯島町 宮下千代子さん

コロナが5類に移行し、伊那祭りや花火など  
ができて良かったですね。  
伊那市 平澤芳春さん

エアコンが効く部屋で大好きな高校野球を見  
ていると幸せを感じます。  
辰野町 小林久子さん

セミの鳴き声や夜のカエルの声を聴くと「夏が  
来たな〜」と感じます。暑いので熱中症にならな  
いよう、こまめに水分をとるようにしていきな  
いよう。  
伊那市 P N カメさん


夏野菜をあらちちからたくさんいただいた  
て夏野菜カレーをつくりました。おいしくてこ  
の暑さの中でも食欲が出て、野菜をくれた方  
にはありがたい気持ちです。来年は夫に野菜つ  
くりががんばってほしいな〜と思っています。  
伊那市 P N カメさん

きつともうすぐ秋の虫の音が変わり秋を感  
じるようになりますね。ですが、まだまだ暑い  
ですので熱中症対策はしっかりと取りましょ  
う。  
伊那市 P N カメさん




## 安全安心エコーマーク品

# 商・品・紹・介



**エコーブ みりん風調味料 1000ml**  
本体価格 299円 (参考税込 322円)



**エコーブ 料理酒 1000ml**  
本体価格 259円 (参考税込 279円)

今月のおすすめエコーマーク品は、「みりん風調味料」と「料理酒」をご紹介します。アルコール分1%未満のため、煮る必要がなく料理の仕上げ段階で使用していただくことが可能です。また焼き物など加熱時間の短い料理にも最適です。

【エコーブみりん風調味料】はお酒の機能（素材を柔らかくする・素材にコク・旨みを与える・味を染みこませる・素材の臭みをとる）を追求した料理用のお酒です。汎用性が高く、和食（煮物・焼き物・焼き物）だけでなく、中華（炒め物）や、洋食（ハンバーグの下ごしらえ、ステーキを焼く）にも幅広く使用できます。味のしっかりした料理にも適していますので、「エコーブみりん風調味料」との組み合わせでお使いください。

～おすすめポイント～

- 【エコーブみりん風調味料】 糖の含有量が本みりんより多いため、深みのある甘さやテリ、ツヤがしっかりです。
- 【エコーブ料理酒】 原料米は、国産米100%使用です。
- 【みりん風調味料・料理酒】 醤油といっしょに使用する甘辛い味のしっかりした料理に最適です。肉じゃが・生妻焼き・照り焼き（肉・魚）・乾物（切干大根・ひじき・煮豆）との相性も良いです。



今月のイチオシ！  
A・コープ宮田店  
北澤彩星さん

## 頭の体操の答え


**問題1** 答え 季

ア[サ]ゴ[ハ]ン → 朝御飯  
キ[イ]ツ[ボ]ン → 生一本  
マ[ホ]ウ[ピ]ン → 魔法瓶  
ツ[ウ]カ[テ]ン → 通過点  
リ[ハ]ツ[テ]ン → 理髮店

**問題2** 答え 背

チ[シ]キ[シ]ン → 知識人  
ト[ザ]ン[グ]チ → 登山口  
セ[ケ]ン[テ]イ → 世間体  
ア[メ]オ[シ]ナ → 雨女  
メ[イ]ブ[ン]カ → 明文化

表紙紹介【青い空とお米】



撮影者：中川中学校3年1組動画班さん  
撮影地：中川村

### 編集者のポツリ

▼稲が黄金色に輝く秋。広報をして  
いると旬の農産物や時季のイベ  
ントから季節の流れを感じることが  
あります。皆さんから毎月届く  
たくさんのおハガキには、最近あつ  
た出来事が書かれていることが多  
く、中にはステキな絵もいっしょ  
に描いてくださった方も！皆さんか  
らいただくハガキからも季節を感  
じています。実りの秋、食欲の秋、  
芸術の秋など、さまざまな秋があ  
ります。皆さんは今年、どのような  
秋を楽しみますか。（上條梨緒）

▼先月21日に伊那市西春近を中心  
に雹が降り農作物に被害が出まし  
た。本所のある狐島も降り始めは  
雷でした。私は会議中でしたが、  
地面に氷の塊が転がる様子を見て  
生で見る雹でした。丹精込めて  
育てた農産物が天候で大きく狂わ  
される農業。そういった部分も消  
費者に理解してもらいたいと思っ  
た今日このごろです。（征矢大士）

A・コープ店	ファミリーマートJA各店
●伊那中央店	●西貢輪店
●宮田店	●平出店
●七久保店	●いな店
●美すず店	●伊北インター店
●ファーマーズ	●小野たのめ店
●こまがね店	●中川店
●いな電東店	●いいじま店
	●大芝高原店

※一部取り扱いがない店舗があります

### 二重枠に入った文字を、A-Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？

**ヨコのカギ**

- 十五夜に飾る植物
- 彈り道のこと
- 葉はコアラの顔になります
- 2の3—は6
- 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 鼻（あつもの）に惹かれて—を吹く
- 発車—の新幹線になんとか乗り込んだ
- 奈良や和歌山がある地域
- 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 台風—、よく晴れたね
- 吉米小百合さんの場合はサユリスト
- ml、mgの「m」
- お金を借りると付くことも

**タテのカギ**

- ポンペを担いで—ダイビングを楽しんだ
- アンダー—の左腕投手
- 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 陶磁器はここで焼き上げられます
- に敬老の日のプレゼントをもらった
- 「ギョー、チョン」と鳴く虫
- 陽（よう）の反対語
- 汁物をよそう食器の1つ
- 十五夜に楽しむもの
- ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 父と母のこと




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-jp.or.jp

●締め切り 9月29日(金)  
●当選は11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 へからの編集係  
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ご応募できます。



## 7月 クロスワードパズル当選者

正解 ヒヤケドメ (応募78通)  
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

花岡智稀 日野晴夫 加藤蘭 清水裕介 伊藤節子 水上順子 下平照明 笹古真義 山岸勝行 伊藤千枝

# JA上伊那の たっぷり きのこのこの 図鑑カレー

東日本エリア  
中部地区

## 長野県 代表



### JA「ご当地カレー」 ナンバーワン決定戦にエントリー

図鑑を開けば、おいしさだけじゃない  
きのこのこのヒミツが!!

投票期間

9/19(火) ▶ 29(金)  
13:00から 13:00まで

応援お願いします!!



JA「ご当地カレー」  
ナンバーワン決定戦とは?

自慢の特産品を使った「ご当地カレー」が日本全国たくさんあります。それらをご紹介して、食べてみたいカレーをユーザーの皆さんに投票してもらい、西日本・東日本のナンバーワンを決定しよう!という企画です。

たいへんおいしく  
作れました!



JA上伊那  
上伊那農政対策委員会

