


『 みんなのために あなたといっしょに 』

る RURAL らる

11

Vol.330
2023 November

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

JA上伊那の農産物加工品

 注目

JA上伊那ふれあい謝恩紀行
修善寺梅林と河津桜観賞の旅

24ページをご覧ください。



皆でお菜洗い（山田宗彦さん）



常勤監事
春日 俊朗

上伊那18万人の未来図

日本経済新聞は【農家が8割減る日、主食イモの覚悟ある?】(コラム1億人の未来図)で世界の人口が増える中、輸入を減らし、飽食の意識を変え、食材の無駄をなくし、食の未来を守るため農業が存続できる販売価格への理解を深める必要があるという記事を掲載しました。これは2020年、107万戸だった販売農家が2050年には17万戸ほどに減り、米生産が半減するだけでなく、農畜産物の生産が減少や消滅する危惧があるという視点から書かれた内容です。

過去を振り返ると、日本の販売農家は2020年までの20年間で半減しました。現在、農家の平均年齢は68歳で、2030年には60万戸を割り、その後は10年ごとに半減すると予想されており、農家数の予測は記事の内容とほぼ一致します。

さらに、異常気象の頻発による自然災害や、ウクライナ危機により、食糧価格だけでなく肥料、飼料や燃料の国際相場の高騰が農業の継続を困難なものにし、販売農家減少の要因になり得ると考えられます。

現在、農水省は食料・農業・農村基本法の改正を検討しており、食糧安全保障面から抜本的な対策を期待したいと思います。ただ、国の食糧政策だけでは中山間地の田畑の放置や、美しい田園風景の侵食を喰い止めることはできません。【主食をイモにしない】ために農工商業一体となり受け継がれてきた『地域安定兼業』の維持とともに、上伊那に住み続ける新たな魅力の創造と発信が求められていると感じています。



田起こしをする正礼さん



燃焼時間が薪の3倍『モミガライト』

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

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

QRコードから
簡単アクセス!



モミガライトの製造機の前で

夢中!!

辰野町
林 正礼さん(52)
みき 久子さん(49)

農業は 支え合い!

CONTENTS

November 2023 Vol.330

農業に夢中!!	農業は支え合い!	辰野町 林 正礼さん・久子さん	2
特集	JA上伊那の農産物加工品		4
Topics & Event	南極の暮らしから学ぶ 健康寿命創造運動「食生活セミナー」		8
我が家のげんキッズ!	今も輝いて...		14
ALL GREEN	土壌診断を行いましょう 鶏卵について		16
直売所情報	旬のおたより		18
エンジョイライブ	伊那谷っていい所だね		20
商品紹介	エーコーブ だし入りみそ		36

ていくためにも、環境保全に取り組むことが大切だ」と力強く話した。

地域をより良く

林さんのところでは作物を栽培しているほかに、本業である石材業の重機やトラックを使って、田んぼの整地やU字溝の取り換えなど農業に関する土木作業の依頼にも応じている。自身が農業事業者であるからこそできる仕事だという。林さんは「地域と共生していくためにも地域を良くしていきたい。『困った時はお互い様』の思いやりのある関係を大事に、これからも支えあって地域を盛り上げていきたい」と意気込んだ。

循環型の農業を

「農業は人の協力なしにはできない」と話す林さん。農業を始めた祖父の代から続く地元農家とのつながりを大切にしている。70戸の稲刈り作業も代行し、所有する9台の乾燥機で個別に籾を乾燥させるなど、自分でつくった米を食べたいという要望にも応えている。また今年は、飼料価格高騰の影響を大きく受けている地元の養鶏場の力になりたいと、飼料米の栽培も開始。米の転作として取り組み、年間4tほどを卸した。正礼さんは「おいしかった」と喜んでもらえることが一番うれしい。地産地消のつながりを大切にしながら、安全安心な米を提供できることがやりがいになっていると話した。

地産地消のつながり

辰野町で水稻をメインに栽培している林さん夫婦。石材業を営むかたわら、6haの水田を管理しコンヒカリを中心に栽培。育苗から稲刈り後の乾燥調製まで全ての作業を行っている。また、水稻のほかにもリンゴなどの果樹や加工用トマトなどの野菜も栽培し、農業や化学肥料をなるべく使わない環境にやさしい農業で、地域の活性化をめざしている。

農業の経験はあまりなかったが地域おこし協力隊として『6次産業化で地域ブランドを創出』をテーマに、東京から移住してきた久子さん。実際に農業の大変さを経験することで、より作物を無駄にできないとの思いが強くなったという。そんな中、カーボンニュートラルとして注目されている燃料『モミガライト』の製造・販売に挑戦。もみ殻を小さく圧縮してつくるモミガライトは10年以上保存することができ、火持ちも良いため災害用の備蓄燃料としても期待される。また、燃やした後の灰は土壌改良材として田畑に戻すことで、無駄のない循環サイクルを生み出すことができる。久さんは「自然環境がこの地域の財産。維持し

商品2 伊那華の信州八割そば・信州地粉うどん

〈八割そば〉

- 上伊那産そば粉を8割、上伊那産小麦を2割使用した100%上伊那産の商品です。
- そば本来の風味とのだ越しを感じられます。



〈地粉うどん〉

- 上伊那産小麦を7.5割、県産小麦を2.5割使用した乾麺です（県産小麦はのだ越しを滑らかにするために使用）。
 - 強いコシ、もっちりとした食感を楽しめます。
- 〈共通〉
- 従来の商品よりも食感を最大限に向上させ、乾麺ですが生麺に引けを取らない品質です。



販売開始：八割そば 2019年5月
 地粉うどん 2019年5月
 価 格：八割そば
 1束税込390円、1箱(10束入)税込3,700円
 地粉うどん
 1束税込230円、1箱(10束入)税込2,150円

商品3 伊那華のりんごジュース

- 上伊那産サンふじを使用した100%ストレートジュースです。
- リンゴの風味豊かで自然な甘さが特徴です。



販売開始：2018年12月
 (伊那華のシリーズとしてリニューアル)
 価 格：1缶税込110円、6缶パック税込630円、
 1箱(30缶入)税込3,300円、ビン1本税込500円

JA上伊那の農産物加工品



JA上伊那管内では米をはじめ、野菜・果実・きのこ・畜産などさまざまな農畜産物を栽培・飼育できるのが特徴の1つです。今回はそんな上伊那で栽培された農産物を使ってできた加工品を紹介します。

知っていますか？『伊那華の』シリーズ

皆さんは『伊那華の』シリーズを知っていますか？『伊那華の』シリーズはJA上伊那の独自ブランドで管内で栽培された農産物を主原料に商品化したものです。

第1号商品は1996年に発売した『伊那華の米』です。

そこからそばや小麦、リンゴなどを使った商品が開発・販売されています。ここからは現在発売されているシリーズ商品を見ていきましょう。



※商品の価格は10月末時点のあじ〜までの価格です。

商品1 伊那華の生そば

- 木曾町開田高原の株式会社霧しなの共同開発で誕生した商品です。
- 上伊那産そば100%の半生そば。実の殻まで挽いた『藪そば』です。香り高い風味やのだ越しの良さを楽しめます。つゆはかつお節や昆布、しいたけを使用した風味豊かな甘めのつゆ。ざるでも、温かいても味は変わらずオールシーズン楽しめます。
- 保存料なしで製造日から3ヵ月常温保存が可能。お土産や贈り物として最適です。

◎現在、新そばとして販売しています。



販売開始：2012年9月
 価 格：税込1,000円(1パック3人前、つゆ付き)

伊那華のシリーズのほかにも たっぷりきのこの図鑑カレー



- 上伊那産のぶなしめじ、えのき、なめこを1食75g使用しています。
- 肉は牛すじ肉を使い、うま味成分の相乗効果を発揮。1食230gとボリュームもあります。
- パッケージには図鑑を模して、きのこの豆知識やおすすめの食べ方などを掲載しています。

販売開始：2018年8月
価格：税込1,080円（2食入）



今回紹介した商品のほかにも鴨だしそばや五平餅、季節限定の商品もあります。JA上伊那農産物直売所や管内A・コープ店、ファミリーマートJA店などで販売していますのでぜひ食べてみてください。
※店舗によってはお取り扱いがない商品もございますのでご了承ください。

近日発表!!!! 『伊那華の』シリーズ 新商品!!



現在、新商品を
開発中です。
発売になりましたら
『る〜らる』等で
お知らせしますので
楽しみにお待ち
ください。



商品4 伊那華の信州のりんごワッフル・いちごワッフル・ブルーベリーワッフル

- 〈りんご〉
- 選果場を1本化した記念に開発された商品。『伊那華の』シリーズ初の洋菓子です。
 - 上伊那産の『サンふじ』と小麦を100%使用。りんごはふじの中でも糖度が13~14%と高い物を使用し、セミドライ加工が施されています。
 - 生地には12%もの果肉を練り込み、ふじ特有の香りと甘み、小麦のもっちりとした食感を楽しむことができます。



販売開始：りんご 1個 2020年2月、5個入 2019年12月
いちご 1個 2021年4月、5個入 2023年3月
ブルーベリー 1個 2021年11月、5個入 2023年3月
価格：1個税込各190円、5個入税込各950円

- 〈いちご〉
- ワッフル2商品目。
 - 上伊那産の夏秋いちご（セミドライ加工）と小麦を100%使用しています。
 - 甘みと酸味のバランスが良い夏秋いちごと小麦がお互いの長所を生かした、もっちり食感のワッフルです。

- 〈ブルーベリー〉
- ワッフル3商品目。
 - 上伊那産ブルーベリーと小麦を100%使用。セミドライ加工に加え、ピューレ状にしたブルーベリーが練り込まれています。
 - 香り高く甘みと酸味のバランスが絶妙です。



商品5 伊那華の五平餅せんべい・ごま味噌せんべい・長谷の太陽ラー油せんべい

- せんべいは上伊那産うるち米を100%使用。中華おこげのように焼いたサクサク食感が特徴です。
- 味噌は山椒味噌、ごま味噌、山椒味噌+長谷中学校のラー油『長谷の太陽』の3種類です。
- 直径約13.5cm、厚さ約2cmと見た目のインパクトと軽い食感も特徴です。



販売開始：五平餅、ごま味噌 2022年7月
長谷の太陽ラー油 2023年3月
価格：五平餅、ごま味噌 税込各310円
長谷の太陽ラー油 税込 340円



▶ 食品ロス削減や保存食として期待

JA駒ヶ根支所生活部会 食品乾燥機講習会

JA駒ヶ根支所生活部会は10月12日と13日に食品乾燥機講習会を開きました。講師は宮田村の加工食品グループ『食ごころ』の吉澤小百合さん。今年7月にオープンしたA・コープファーマーズこまがね店の会議室兼料理教室『キッチンなみずき』に支所の高齢化福祉基金で寄贈した食品乾燥機を使って、季節の果物や野菜を乾燥させました。乾燥機は食品ロスの削減や保存食としての活用が期待できます。参加者は「また班でも講習会を開き使っていききたい」と意欲的でした。



乾燥機の説明を受ける様子

▶ 農業を身近に感じて

伊那東小2年生へハロウィン用カボチャ寄贈

JA青壮年部伊那支部は10月12日、チャイルドファーム21運動の一環として、伊那市立伊那東小学校2年生へハロウィン用のカボチャを届けました。この取り組みは子どもたちに農業を身近に感じてもらうためハロウィンの時期に合わせて、毎年行っています。当日はカボチャを栽培した部員の松本竜司さんと室岡良昭副支部長が学校を訪れ、大小さまざまなカボチャを児童らに手渡しました。寄贈したカボチャは児童が顔を書くなどして、教室に飾られました。



児童にカボチャを手渡す松本さんら

▶ 次年度も赤カビ病に注意して 管内7会場で麦指導会を開く

JA営農経済部米穀課は10月10日～13日にかけて、管内7会場で麦指導会を開きました。小麦にとっては新しい年度の最初の指導会となります。このうち10月12日のJA春富支所で開いた指導会には生産者25人が出席しました。前年度は5月～6月にかけて高温多湿だったため、赤かび病が発生し収量が減少しました。次年度はしっかりと防除を行い被害をできるだけ抑えてもらうことを呼びかけました。管内では10月末にかけて播種作業が行われました。



防除を呼びかける様子

▶ JA事業の実績や取り組みを説明 支所運営委員会を開催

JAは12支所単位で10月12日～18日にかけて、支所運営委員会を開きました。今回も分散で複数回開催した支所もあり計23会場で開催。JA、支所別の上半期事業実績についてや支所の下半期事業の取り組みについてなどが話し合われました。このうち伊那支所では17日と18日の3回に分け、西箕輪支所と伊那支所で開催。JAの常勤役員や理事が総代や農家組合長などに対し説明しました。JA全体では計画に対しおおむね順調に推移しています。



説明に対し資料に目を通す参加者



南極での生活を紹介する渡貫さん

▶ 南極の暮らしから学ぶ

健康寿命創造運動『食生活セミナー』

JAとJA生活部会は9月25日、JA本所で健康寿命創造運動『食生活セミナー』を開きました。元南極観測隊調理隊員の渡貫淳子さんを講師に、部会員185人が食品ロスや防災への備えを学びました。渡貫さんは年に1回しか物資が届かず、使用できる水など制限の多い南極の生活を紹介。限られた食材を無駄なく消費する方法を伝えました。生活部会の山岸真由美部会長は「生活部会でも食べ物を粗末にしない工夫を話し合い、活動に取り入れていきたい」と話しました。

▶ 自動計量結束機を見学

アスパラガス専門部 女性研修で交流

JA野菜部会アスパラガス専門部は9月29日、南箕輪村のJA上伊那野菜選荷場で女性研修会を開きました。女性生産者や専門部役員など40人が出席。今年から試験的に導入しているアスパラガス自動計量結束機の実演を見学しました。また、9月までの実績を報告し、機械を導入したことで重量規定に近い束となり出荷数が増えたことや、生産者の作業負担の軽減につながったことを説明。参加した生産者は「省力化することで、別の作業に時間をあてられる」などと意見を出し合いました。



自動計量結束機を見学する生産者ら

▶ 東京都で伊那市をPR

『信州伊那～松本楼で愉しむ 秋の恵み～』

東京都千代田区日比谷公園にある日比谷松本楼本店で9月30日から10月15日にかけて『信州伊那～松本楼で愉しむ 秋の恵み～』が開催されました。このうち10月1日には伊那市とJAが店舗前で物産展を開催。白鳥孝市長や西村篤組合長も現地へ出向き、トップセールスを行いました。当日はリンゴやブドウといった農産物を始め、加工品や酒類など幅広く販売。1階のレストランでは信州アルプス牛や上伊那産きのこを使用した特別メニューを提供し東京都で伊那市をPRしました。



松本楼の店先で加工品を販売する様子

▶ 旬の果物を味わって

伊那松島運輸区祭りで上伊那産をPR

JAの農産物直売所ファームテラスみのわは10月7日、JR東海が5年ぶりに開いた伊那松島運輸区祭りに協賛し、上伊那産のリンゴやナシを販売しました。イベントはJRのさわやかウォーキングに合わせて開催。ファームテラスみのわではリンゴ5品種とナシ1品種を販売しました。来場者は試食のリンゴを食べ比べたり、ナシの甘さに驚いたりしながら好みの品種を買い求めました。半沢研二店長は「今が旬の上伊那の果物を多くの方に味わってほしい」と話しました。



リンゴを買い求める来場者

▶ 祝！東日本第3位

『たっぷりきのこの図鑑カレー』 応援ありがとうキャンペーン

JAの『たっぷりきのこの図鑑カレー』がJA全中と産経新聞社が企画した『ご当地「カレー」ナンバーワン決定戦』において、東日本第3位となりました。そのことに感謝し、協力した長野市のJA長野県ビル『食堂しなの木』で10月18日、応援ありがとうキャンペーンとして上伊那産きのこを配布しました。決定戦はJAグループのファンコミュニティ『食と農のみらいコミュニティ』内で全国各地のJAが開発・販売する地域の特産品等を使用した『ご当地カレー』を取り上げ、生産者やJAのこだわり、商品の特徴、地域農業の魅力などについて情報発信することを目的として開催。9月19日から29日には投票が行われました。エントリーに際してJAはきのこカレーフェアを開催。協同会社の株式会社グレースが運営する食堂『伊那華の食堂すずしろ』と伊那合同庁舎の食堂、『食堂しなの木』の3ヵ所で9月19日から22日に上伊那産きのこを使ったカレーを提供しました。キャンペーン当日は西村篤組合長も参加し、カレーに入っているしめじやえのき、なめこのセットを配布しました。



感謝を込めてきのこを配布する様子



伊那合同庁舎の食堂で提供されたカレー



収穫体験した園地で

▶ リンゴの収穫やジャムづくりで理解深める 箕輪町支所 准組合員イベント

JA箕輪町支所は10月22日に准組合員イベントを開きました。管内の10組40人の准組合員とその家族が参加。参加者は協力農家の園地で青空のもとリンゴの『シナノスイート』の収穫を体験しました。その後は支所にて『紅玉』と『シナノスイート』の品種の違いを食べ比べたほか、2品種のジャムをつくり試食や瓶詰めを楽しみました。また、准組合員向けの学習の場を設け、JAに対する理解増進も行いました。初めて参加した親子は「収穫体験や食べることで産地であるリンゴへの理解が深まった」と話しました。

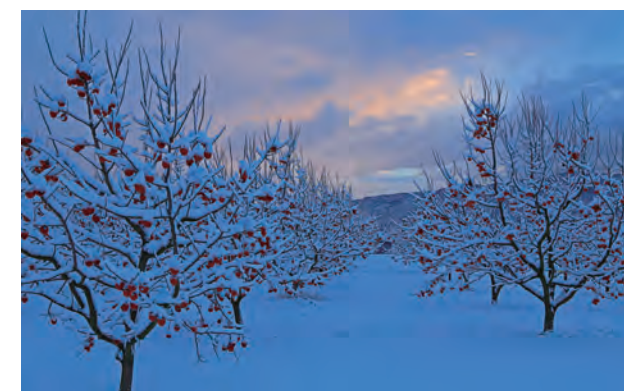
▶ 生活困窮者の支援に協力

箕輪町に米500kgを無償提供

JAと上伊那農政対策委員会は、上伊那医療生協や箕輪町などで構成する『新型コロナ緊急生活支援ネットワーク』の活動に賛同し、年間500kgの上伊那産米を無償提供します。10月23日、JAの白鳥健一営農経済担当常務らが箕輪町役場を訪れ、白鳥政徳町長らに目録を手渡しました。白鳥町長は「コロナ禍は収まりつつあるが、物価高騰の影響もあり生活困窮者は多い。もらった米を多くの方に届けたい」と話しました。提供した米は月2回の相談会などで配布しています。



白鳥町長らへ手渡す白鳥常務（左）



JA上伊那組合長賞に選ばれた有賀均さんの作品

▶ 今年も多くの作品が出展される

JA上伊那フォトコンテスト2023審査会

JAは10月16日に『フォトコンテスト2023』の写真審査会を開きました。上伊那の『農のある暮らし、魅力ある風景』をテーマに、元気な農作業風景や季節感あふれる風景を被写体とした作品を募集。上伊那地域を中心に県内外の55人から171作品が集まりました。その中からフォトコンテスト部門13点とカレンダー部門13点の入賞作品を決定しました。最優秀賞の『JA上伊那組合長賞』には、有賀均さん（辰野町）の『雪化粧の柿畑』が選ばれました。

入賞作品は広報誌『る〜らる』の表紙や『JA上伊那2024年カレンダー』などさまざまな広報活動に使う予定です。

フォトコンテスト2023 入賞者一覧（敬称略）

<フォトコンテスト部門>

- ▽JA上伊那組合長賞（最優秀賞）=有賀均（辰野町）
- ▽優秀賞=小口照人（岡谷市）、今村豊（中川村）、中島祥夫（飯島町）
- ▽新人賞=守谷みどり（伊那市）
- ▽優良賞=北原誠（駒ヶ根市）、宮崎育王（中川村）、荘司静香（東京都）、酒井祐治（伊那市）、小出文雄（駒ヶ根市）、萩原英文（飯田市）
- ▽佳作=宮澤信（中川村）、井上博明（伊那市）

<カレンダー部門>

- 唐澤豊（箕輪町）、中島祥夫（飯島町）、武井恒夫（駒ヶ根市）、北原雅光（辰野町）、白井里菜（駒ヶ根市）、有賀均（辰野町）、小出文雄（駒ヶ根市）、野溝文武（伊那市）、菅沼啓子（伊那市）、宮下祐子（駒ヶ根市）、伊藤好幸（伊那市）、山田宗彦（塩尻市）、野村倫直（松本市）

▶ 粒も大きく 最高のでき

秋そば『信濃1号』刈り取り作業

JA管内で10月7日、秋そば『信濃1号』の刈り取り作業が始まりました。今年は播種時期の天候に恵まれ、夏場に降雨が少なかったことで品質は良好。一部圃場では降雹の被害を受けたものの、管内の収穫量は平年並みの569tを見込んでいます。17日、駒ヶ根市の駒ヶ根市機械共同利用組合は約7.5haのそばを収穫。北澤満組合長は「栽培に関わり15年ほどになるが、今までで一番のでき。そば粉を使った料理や自分でそばを打って味わってみたい」と話しました。



そばを刈り取る組合員

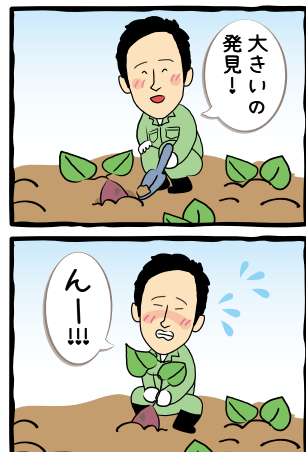


花の生育を確認する生産者

▶ 来春に向けて新品種を確認

アルストロメリア試作圃場展示・品種説明会

JA花卉部会アルストロメリア専門部は10月18日、試作圃場展示と次年度導入品種説明会を開きました。管内2ヵ所ある試作圃場のうち、駒ヶ根市の試作圃場には約35人が訪れ、栽培1・2年目の品種や栽培本数を増やした品種の生育や立ち姿などを確認。その後、JA本所で種苗会社4社がおすすめの品種を紹介しました。営農経済部南部営農センターの谷口昭一花卉係長は「圃場の展示や各社の説明を参考に、個々の経営に合った品種を選んでほしい」と話しました。



あぐりスクール 体験記

令和5年 第7回

ホクホク焼きいもおいしいな♪の巻



7回目のあぐりスクール!
この日を楽しみにしていた人も多かったんじゃないかな。今回は焼きいも大会だよ!



健康情報局



みずず診療所
山岸恵美

今月の情報は
ロコモティブシンドロームとは?
~健康寿命を延ばそう~

【ロコモティブシンドロームとは】

運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態を『ロコモティブシンドローム（ロコモ）：運動器症候群』と言います。
日常生活に支障はないと思っていても、ロコモになっていた、すでに進行していたりする場合も多くあると言われています。
いつまでも元気に歩き続けていくために、ロコモの予防や進行を抑えて運動機能を維持し、健康寿命を延ばしていきましょう。

【ロコチェック】

1. 片足立ちで靴下がはけない。
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする。
3. 階段を上がるのに手すりが必要である。
4. 家の中の仕事（掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど）が大変である。
5. 2kg（1Lの牛乳パック2本）程度の買い物袋を持ち帰るのが大変である。
6. 15分程度を続けて歩くことができない。
7. 横断歩道を青信号で渡り切れない。



7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1 つでも当てはまればロコモの心配があります。該当項目ゼロを目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

【ロコトレ】

ロコトレは『片足立ち』と『スクワット』のたった2つの運動です。ご自身にあった安全な方法で、無理せず続けて行えるようにしましょう。

①片足立ち（バランス能力をつける）

- ・片手または両手でつかまり、片足立ち1分間を目標に左右ともに1回ずつ。
- ・必ず机や椅子、手すりなどつかまるものがある場所で行いましょう。

②スクワット（下肢筋力をつける）

- ・足を肩幅に広げて立ちます。お尻を後ろに引くように2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと元に戻します。繰り返し5~6回で1セット。
- ・スクワットが難しい場合は、椅子に腰掛けて机に手をつきながら、立ち座りの運動を繰り返し5~6回行ってください。

①と②の運動を1日3セット目標に、続けてみましょう！

（参照：日本整形外科学会 HP；https://www.joa.or.jp）



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ら
☎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(11月10日~12月11日) ※担当医師、診療日時は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

みずず診療所 ☎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) 石垣(第2週予約のみ)、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) 11/10休診	

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)11/10休診	藤岡(第2・4週) (整形外科)
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週)(内科) 矢澤(第2・5週)(内科)	唐澤(内科) 石垣(第4週)(整形)	唐澤(第4週)(内科)

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

両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科) 下川(整形外科)	岩脇(内科) 原田(泌尿器科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(第1・3週)(内科) 小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科)	井上(第1・3週)(内科) 伊澤(第2・4・5週)(内科)	矢澤(第4週)(内科) 塩澤(第1・2・3・5週)(内科)	伊澤(内科)	岩脇(内科)	

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



我が家の げんキッズ!

お互いのことが大好き！仲良し兄妹



【宮田村】
(伸一さん、真里枝さんのお子さん)
福島 銀くん(9歳)
悠ちゃん(7歳)

銀くんは自由奔放でマイペースだけど先生や大人にも物おじせず、誰にでも自分の意見を伝えることができる男の子。学校でもパソコンの授業があってプログラミングやゲームでよくパソコンを使っているよ！スイミングスクールにも通っていて、泳ぎもどんどん上達しているよ☆悠ちゃんは恥ずかしがり屋だけどしっかりした妹。体を動かすことから工作や折り紙まで何でもできるよ♪最近パパやママに手紙を書いたんだ♡とっても喜んでくれたよ。けんかになっちゃうこともあるけど、お互いのことが大好きだよ。

両親から
ひとつこと
いつまでも健康に気をつけて
元気でいてね♡

今も輝いて…

病気になるらないために

駒ヶ根市中沢 林はるゑさん(99)



庭先の菊と林さん

林はるゑさんはもうすぐ100歳を迎えますが、今も杖なしで歩くのはもちろんのこと、庭先の花の手入れや畑仕事などもすべて1人でこなしています。そんな林さんが取り組んでいるのは『規則正しい生活』。きまつた時間での行動やいろいろな取り組みで今なお元気に生活しています。

午前と午後1時間ずつ、決まった時間にする畑仕事。キュウリやナス、タマネギ、カボチャなど年間を通してさまざまな作物を栽培しています。きつかけは結婚を機に農業を叩き込まれたこと。仕事をしながら一生懸命農業に向き合ったことで根性がつき、性格も内面的から社会的に変わっていったそうです。栽培した野菜は知人や娘、孫たちへあげています。

さらに特徴的なのは午前9時30分ごろから老人向け体操のあとに行う脳トレです。キーボードを使い、『荒城の月』や『信濃の国』など計8曲を3回弾いています。現在も通っている社会福祉協議会の体力づくりと脳トレの講座で行う歌の際に、弾

いてくれるキーボードに興味を持たれた林さん。楽譜が読めないため、歌の歌詞から音程を拾うことで手と脳を働かせています。そもそも規則正しい生活を送るようになったのは91歳のころ。60歳で退職し、習字や大正琴など10歳の習い事に通っていましたが、免許返納を機にすべて辞めてしまいました。すると途端に老いについて考えるようになり、社協の講座に通うこともあいまって規則正しい生活を送るようになったそうです。「知人が来たりしてできないこともあるが、話すことで脳が活性化される」と話します。もうすぐ100歳という大台を迎えるに当たり、自身でも病気を心配する林さん。「脳や体を動かし、いかに病気になるないかを考えた生活を続けていくことで、できるだけ病気を未然に防ぎたい」と話します。



今はダイコンや野菜などを栽培



土壌診断を行いましょ

営農経済部
中部営農センター
重盛俊弥



野菜の生育には土壌の養分バランスが大切ですが、一概にどの成分が多いのか、不足しているのかを判断するのは非常に困難です。そんなときは土壌診断を行って、客観的な数値を把握することをおすすめします。

・土壌診断の目的

土壌診断をすることで、土壌中の養分的に確に把握することができます。そうすることで肥料成分の何を足して、何を減らせばいいのかが明確になり、必要な養分だけを補う適正施肥が可能となります。過剰な施肥をせずに済むのでコスト低減にも結びつきます。

・土壌診断の方法

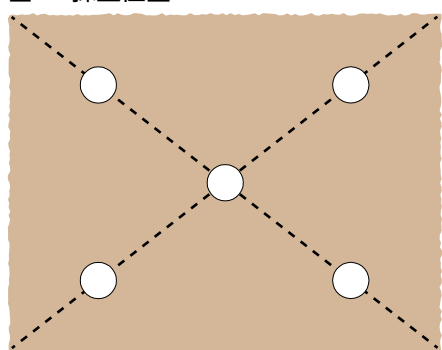
①土壌診断の時期

土壌の状態は作物の生育時期や季節の影響などにより変化しますが、土壌分析の目的が施肥設計にある場合は野菜の収穫後、栄養成分が一番少ない状態で分析を行うことが望ましいです。

②採土・調整方法

土壌診断にはまず土壌のサンプリングを行う必要があります。一般的には圃場の中央と四隅の5カ所から採土を行います。野菜の栽培期間中に局所的に肥料を多く与えたところなど、養分が突出している場所は避けてください。1カ所当たりの量は生土で500g程度です。

図1 採土位置



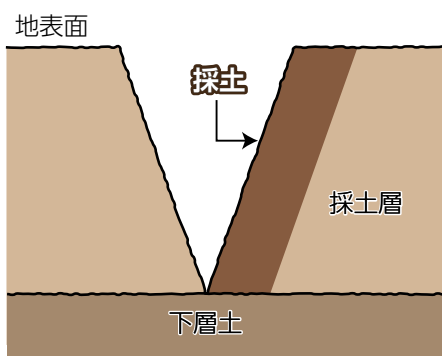
対角線採土法 (畑、水田、ハウス)

採土の深さは表面の有機物等を除き、地表面から15cm程度のところまでが目安になります。

採取した土は新聞紙などの上で1〜2週間ほど日影で乾燥させ、その後1〜2mmのふるいを通して落ちた

ものを200g以上、サンプルとして提出します。土壌診断の依頼はJAの各資材店で受け付けています。

図2 採土方法



・分析項目

土壌診断の分析項目にはPHやEC、CEC等の簡易的なものだけを分析する畑地Aセットから、微量元素等も細かく診断する畑地Bセットまでありますが、家庭菜園で土壌診断する場合、一番安価な畑地Aセットを推奨します。診断結果が出るまで2カ月ほどかかる場合がありますので畑づくり前に余裕を持って申し込みしてください。

	令和5年度 組合員参考 価格(税込)
(簡易) 畑地Aセット 8項目	485円
(高度) 畑地Bセット 16項目	1,450円
(通常) 畑地Cセット 11項目	820円

来年の野菜づくりに向けてぜひ参考にしてみてください。診断結果が出た際は、結果に応じた施肥設計等を各営農センター米穀野菜担当者にご相談ください。



鶏卵について

営農経済部
畜産課

清水眞飛



11月に入り、おでんがおいしい季節となりました。おでんに卵はかかせませんよね。今回は、皆さんが鶏卵を今より楽しんで食べていただくために、普段食べている鶏卵について紹介します。



卵の殻・黄身の色の違い

卵には、白色卵・赤色卵・ピンク卵・青色卵の4種類があり、鶏の種類によって産む卵の色が違います。同じ種類の餌を食べている場合、栄養価に違いはありません。

「卵の黄身が濃い方が、栄養価がある!」と考えている方がいますが、黄身の色が濃いからといって栄養価が高いわけではありません。黄身の



色の違いは、飼料に含まれるカロチノイド色素の量や種類によって変わってきます。飼料米を食べている鶏の卵は、白っぽい黄身になります。逆に、パプリカの粉などを混ぜた餌を食べている鶏卵は、黄身がオレンジ色になります。

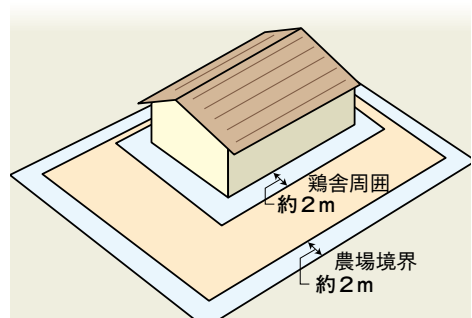
「新鮮な卵はどつやって見分けられないの?」。新鮮な卵を外見で判断するのは卵を毎日扱うプロでも難しいです。卵の新鮮さは、白身がふっくらしている(水っぽくない)かどうかで判断してください。長野県・上伊那の生産者は、新鮮なうちに消費者に届くよう毎日出荷しています。買物に出かけた際には、上伊那産・県産の卵を見つけ新鮮さを実感してみてください。

鶏を庭先で飼育されている方へ

寒くなる時期は、渡り鳥が高病原性鳥インフルエンザを海外から運んできます。運んできたウイルスは、ネズミやスズメなどの小動物を介して鶏舎および鳥小屋に侵入します。ウイルスが侵入すると鶏の元気が消失し、急死します。大切な鶏を守るためにも防疫対策の徹底をお願いします。

①鶏小屋周辺に消石灰を散布しましょう!

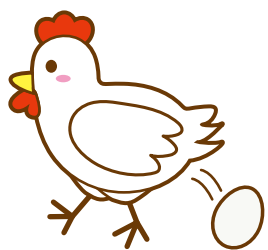
※消石灰(高アルカリ性)に触れると約30分でウイルスが死滅します。



- 消毒の前に草刈りや不要な資材の片付け等の環境整備をしましょう。
- 鶏舎周囲及び農場境界の約2m幅を消毒しましょう。

上伊那管内の皆さんへ

死亡した野鳥を見つけた場合は、体内や羽毛に細菌や寄生虫などの病原体が生息していることがありますので、絶対に素手で触らないでください。また、集団で鳥が死亡しているのを発見した際は、お近くの市町村役場もしくは、家畜保健衛生所へご連絡ください。



貯金で当たる! Slow風土2023 信州の贈り物

懸賞品付定期貯金『信州の贈り物』の中からプレゼント!

信州の贈り物
信州の自産の産品をお届けします!
長野県内の各JAから自産の産品が勢いよく届けられる食料・食品の中から、お好きな1品を旬の時期にお届けします。

JAバンク 風土2023『SLOW風土2023』61案内

期間中『Slow風土2023』のキャンペーン期間令和5年10月2日(月)〜令和5年12月29日(金)まで。

ご契約をいただきますと、『信州の贈り物』として長野県内各JAから、自慢の食料・食品を抽選でプレゼントいたします。ぜひこの機会にご利用ください。

懸賞品付定期貯金『Slow風土2023』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。

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

※抽選権について
20万円につき1本の抽選番号をおつけします。なお、連続した抽選番号20本(ご契約400万円)につき必ず1本が当選いたします。

旬のおたより

直売所でも秋のイベントを開催します

本所や各支所で行われる秋のイベントですが、ファーマーズあじ〜なとファームテラスみのわでも収穫祭を開催します。

あじ〜なは11月25日(土)と26日(日)に開催。毎年好評のミカン特価販売をはじめ、名物きのご汁無料サービス(25日のみ)などを行います。また贈答リンゴの特設コーナーを設けるなど、お買得な2日間となっています。この機会に家族や知人に上伊那産のおいしいリンゴを贈ってみたいかがでしょうか。

ファームテラスみのわは11月18日(土)と19日(日)に開催。18日には日ごろの感謝を込めて『宝投げ』を行います。そのほか、リンゴ・ミカン・落花生・お茶などの詰め放題や越冬野菜の対面販売を行います。各日限定特価品がありますのでご期待ください。



共済部から 老後の生活費は、公的年金だけでは足りない?

公的年金制度は、「現役」の方が「高齢者」をささえています。

1980年(40年前) 高齢者(65歳以上) 約1人、現役(15歳~64歳) 約7.4人
2020年 高齢者(65歳以上) 約1人、現役(15歳~64歳) 約2.1人
2045年(25年後) 高齢者(65歳以上) 約1人、現役(15歳~64歳) 約1.4人

少年高齢化で、現役の方の負担が大きくなります

さらに、60歳を過ぎると年収は減少します

公的年金の「空白期間」!? この5年間、収入が途絶えてしまいます!

例) 定年60歳の場合
給与 空白 公的年金
定年60歳 公的年金受取開始年齢65歳

平均年収推移 ※残業代など除く
(万円) 男女計 男性 女性
50~54 700 600 500
55~59 650 550 450
60~64 600 500 400

厚生労働省「令和3年賃金構造基本統計調査」をもとにJA共済連作成

少年高齢化により公的年金制度はさらに縮小される可能性があります。

JA共済なら、老後の生活資金が積立感覚で準備できます!
医師による診査は必要なく、簡単な告知でお申し込みいただけます!

予定期率変動型年金共済 ライフロード

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。

ファーマーズあじ〜な 秋のイベント追加情報

当日はJAファームいな竜西店と合同で行います。追加情報として店舗の外ではテント村を開催します。五平餅やファミリーマートの商品など盛りだくさんです。普段とは1味も2味も違ったあじ〜なに来てみませんか?

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 朝市は今年最後です

毎年好評をいただいています朝市ですが、今年は11月18日(土)が最後となります。ぜひお立ち寄りください。またリンゴ狩りも11月26日(日)までとなりますので、まだの方はぜひ体験しに来てください。

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

ファームテラスみのわ 秋のイベント盛りだくさん

11月18日と19日のイベントはもちろんのこと、11月25日(土)と26日(日)には越冬野菜市を開催します。ダイコンやゴボウ、ナガイモなどを販売します。また、12月2日(土)はくだもの祭りです。旬のリンゴをお買い求めください。

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

生活部会 NAVI

自分たちでつくり上げる女性まつり

宮田支所 組合員組織課 平澤里美

J A女性組織とは、J A運営への積極的な参加を進め、女性の総意に基づいて、自主的に運営する組織です。令和4年度から令和6年度までの活動テーマ『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～』にもあるように、生活部会のみならずつながり、ハッピーになれる一大イベント、第26回女性まつり・家の光大会が12月9日（土）に開催されます。今年度は4年ぶりの実開催ということもあり、当日に向けて本部役員が中心となり自主的に想いを伝え、意見交換して協議し、みんなでいっしょに楽しめるような内容を検討しています。オープニングステージも華やかでワクワクするような、それでいて心に残るようなものにしたい。また、本部役員による寸劇は、生活部会として訴えたいことが伝わるような劇になればと試行錯誤しながらつ



くっています。想いをひとつにしてつくりあげる女性まつりだからこそ、その先に達成感があるのだと思います。会場みなさんと楽しめるような素敵なステージをつくり上げますので、皆さんお誘い合せてぜひ会場へお越しくださいませ。待ってま～す(^_^)



リレーエッセイ 笑顔のこちそう

伊那谷っていい所だね

宮田支所生活部会 部長 清水陽子



夏が終わり、実りの秋を満喫する間もなく秋は駆け足で行ってしまう気がします。昨秋抜けるような秋晴れの日、伯母の法要があり都会暮らしの従姉が帰郷しました。車窓から東西の山脈を眺めて「伊那谷っていい所だね。私はこんな素晴らしい所で生まれ育ったんだね。よく観ておこう」と呟いて目に焼き付けるかのよう景色を見渡していました。100歳の天寿を全うした母の法要を終え、いろいろ思い出しているんだなと胸が熱くなりました。

この地で生まれ育ち今も暮らしている私ですが、毎日当たり前に眺めている景色、おいしい空気も安全な水も、その中で育ったさまざまな作物をふんだんに味わえることがどんなに贅沢で幸せなことか、改めてありがたいと思います。

海こそないけれど天竜川が流れ、海産物以外のあらゆる作物が手に入り、地産地消の取り組みも盛んに行われていますね。

秋の味覚といえばサツマイモ。この夏は雨不足だったせいか甘くておいしい!!

今回は、家で採れたサツマイモと宮田産のリンゴを使ったケーキです。炊飯器で簡単につくれるのでぜひどうぞ。

旬 クッキング

甘塩鮭とホウレンソウのクリームライス

伊那支所 組合員組織課 岡庭由枝



◆材料（4人分）

- | | | | |
|--------|--------------|----------|-----------|
| 米 | 2合 | 小麦粉または米粉 | |
| 甘塩鮭 | 3切れ | | 大さじ 1 1/2 |
| ホウレンソウ | | バター | 15g |
| | 1束(3cm幅に切る) | 牛乳 | 400cc |
| タマネギ | 1個(ごく薄切り) | ④ コンソメ | 小さじ 1 1/2 |
| しめじ | 100g(小房に分ける) | 塩 | ひとつまみ～ |
| 塩、こしょう | 各少々 | 粉チーズ | 大さじ 1 1/2 |

◆作り方

- ① 鮭を焼きほぐす。
- ② フライパンにバターとタマネギを入れ、中火で炒める。
- ③ タマネギがしんなりしてきたらしめじとホウレンソウを加えて塩、こしょうをふり、炒め合わせる。
- ④ 鮭を加え、小麦粉をふって具材になじませ、④を加えて混ぜながらとろみをつける。味をみて足りなければ塩、こしょう(各分量外)で調べ、温かいご飯にかける。

今が旬の鮭としめじはビタミンDが豊富な食材! このビタミンDにはカルシウムやリンの吸収を促す効果があり、カルシウム豊富な牛乳と摂取することで骨を強く健康に維持する効果が倍増! 色どりにホウレンソウを足して栄養満点な一品となります。ちなみに鮭は赤い色をしています、白身魚です。ちょっと驚きですね。『白身魚』と『赤身魚』は、『魚の筋肉や血液に含まれる色素たんぱく質の量』で分類されているそうです。



リンゴとサツマイモの簡単ケーキ



材料（炊飯器1回分）

- | | |
|------------|---------------|
| リンゴ | 1個 |
| サツマイモ | 150g |
| バター | 50g(室温に戻しておく) |
| ハチミツ | 50g |
| ④ 卵 | 1個 |
| ホットケーキミックス | 150g |
| 炊飯器に塗る油 | 適量 |

〈作り方〉

- ① リンゴは皮をむいて半分は5mmの薄切りにし、残りはざく切りにしてレンジで3分加熱する。
- ② サツマイモは1～2cmくらいのざく切りにし、水にさらしレンジで3分加熱する。
- ③ ①②の粗熱を取って冷ます。
- ④ ④を混ぜる
- ⑤ 炊飯器に油を塗り、薄切りリンゴを底に並べる。
- ⑥ ④の生地にリンゴとサツマイモをざっくり混ぜる。
- ⑦ 炊飯器に⑥を流し入れ、炊飯スタート。
- ⑧ 焼き上がり、竹串を刺してみれば生地が付いてこなければ完成。
※焼きが甘かったら再度炊飯スタートをして様子を見る。
- ⑨ 焼きあがったらお皿に移し、切り分けてどうぞ。

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
11月9日(木)より
JA上伊那の動き ~10月~
11月23日(木)より
上伊那の花

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

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



パソコンやスマホからもアクセス!

番組コーナーの一部がJA上伊那のホームページからも見られます。



JA上伊那の3~らるコミュニティ **検索**
<https://www.ja-kamiina.ljjan.or.jp/movie/>



今月の特集

上伊那の花

11月23日(木)から放送!

長野県内でも豊かな気候に恵まれた気候を生かし、さまざまな農畜産物を生産している上伊那。今回はそんな上伊那で栽培されている花を紹介しします。

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

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

もしものときは
株式会社 グレース
<https://grace-ja.com/>

金融移動店舗「かみま〜る号」運行予定表

	月	火	水	木	金
10:00 ~11:30	旧七久保支所	旧東箕輪支所	旧片桐支所	旧東伊那支所 (10:00~12:30)	旧手良支所
	ファミリーマート JA小野たのめ店	市野瀬公民館横 (10:00~11:00)	伊那藤沢バス停横	ファミリーマート JA小野たのめ店 (10:00~12:00)	片倉多目的集会所
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	ファミリーマート JA小野たのめ店	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9月

農畜産物販売高	57億6,080万円
貯金高(平残)	3,114億9,201万円
貸出高(平残)	774億8,322万円
長期共済保有高(長期保障)	8,949億5,961万円
購買品取扱高	58億0,962万円
(組織の状況)	
正組合員	14,600人
准組合員	16,480人
組合員戸数	25,371戸
出資金	81億5,479万円
固定資産(帳簿価格)	88億0,442万円
職員数(臨時職員含む)	706人

理事会報告 令和5年10月30日

(決議事項)

- 令和5年度上半期ディスクロージャー誌の発行について
- 役員選任規程運用要項の改正について
- 役員推薦会議運営要領の改正・役員推薦会議運営方法の廃止について
- JA上伊那生産資材価格高騰に対する特別支援について
- コンプライアンス基本方針の改訂について

以上理事会にて決定いたしました。

他、農機不祥事再発防止に向け改善策の検討を行ったことを報告しました。

上伊那米だより

令和5年11月
 第299号
 発行 JA上伊那米穀部会

《作況概況、米穀販売情勢について》

農水省発表の9月25日現在における令和5年産米長野県の作柄は、作況指数「99」が見込まれています。南信地区は、「99」が見込まれ、他地域も北信「98」、中信「100」、東信「99」となっております。6月上旬の日照不足によって分けつが抑制され穂数が少なかったことから全もみ数はやや少ないものの、1穂当たりのもみ数が増えることから「平年並み」が見込まれています。

上伊那管内の一部地域では降雹による被害もあったため、減収となっているところもあります。登熟期間中の高温や、カメムシによる被害が多く、収量や品質に影響がありました。

個袋集荷の検査では、いもち病による被害は少なかったものの高温障害による胴割れ粒、白未熟粒の発生、カメムシの斑点粒の発生が多くみられました。

令和5年産米の販売状況は、長野コシヒカリ1俵15,300円(前年比+500円)、長野あきたこまち1俵14,400円(前年比+700円)でスタートしています。

《令和5年産米の生育と気象経過について》

営農経済部 米穀課

苗は全般に生育が良く、育苗期間に気温が高かったため、一部にヤケの症状が見られましたがおおむね順調でした。

田植えは5月上旬~中旬に低温気味であったため遅れました。

直播については5月1日ころから始まりましたが、播種時期の低温により出芽は遅れました。

5月は低温気味で経過したため、初期の生育は悪く、草丈・茎数ともに少ない傾向でした。一方で気温が上昇してくるとアオミドロ等藻類の発生が目立ちました。

6月以降は気温が上昇し、7月~8月も非常に高温で経過したため、初期に遅れていた生育はほぼ回復し、成熟期には平年を大きく上回る状況でした。

伊那米総合試験地(伊那市美篤・標高716m)の田植えは5月15日で、コシヒカリの草丈は平年より低く、茎数は平年より少ない傾向でした。試験地のコシヒカリの幼穂形成期は7月8日(平年比1日遅い)で、出穂期は7月29日(平年比3日早い)、成熟期は9月11日(平年比6日早い)でした。

収穫は9月5日からカントリーエレベーターが稼働し、天候に恵まれ作業は順調に進み、刈り取りがおおよそ終了したのは10月1日でした。

病害虫については、6月の降雨によりいもち病の発生が心配されましたが、気温が上昇したため発生は少ない傾向でした。また、カメムシ類の発生が多く、着色粒の被害が心配されたため防除を呼びかけ早生品種や、出穂の早い圃場を中心に防除を行いました。いもち病や初期害虫の発生量を減らすことはできませんでしたが、カメムシについては出穂期以降の被害が多い状況です。カメムシ被害の1番多くなる時期は出穂後10日前後となりますので、この時期の適期防除が重要となります。あわせてこまめな畦畔の草刈りを行うことでカメムシの圃場への侵入を減らすことができます。いもち病の発生した圃場は来年も発生する可能性が高いので、出穂前のいもち病予防剤の散布を必ず行いましょう。

今年は7月~8月の幼穂形成期~登熟期に高温となり、高温障害による胴割れ粒や乳白粒の発生が多い傾向でした。適期収穫を呼びかけ、施設の稼働も約1週間ほど早めて高温障害の低減を図りました。高温障害による品質低下は軽微なものとなりましたが、次年度も高温対策が取れるよう、作付け時期からの調整が重要となります。



JA上伊那キャリア採用募集!

JA上伊那では、令和6年4月から正職員として働ける経験豊富な社会人の方を対象としたキャリア採用を実施します!

あなたのキャリアをJA上伊那で活かしてみませんか?

【募集職種・人数】 総合職(事務・営業・営農指導・購買・販売等)若干名

【年齢条件】 40歳以下 ※長期勤続によるキャリア形成を図るため(令和6年4月1日時点で、上記の年齢であることが条件となります)

【賃金】 188,300円～232,000円

職員給与規程に基づき、決定します。

【応募書類】 (1)履歴書

※任意様式で可・希望職種を必ず明記してください。

(2)職務経歴書

(3)最終学歴の卒業証明書

※最終選考日までにご用意ください。

(4)自己PR文(A4・1枚程度)

→これまでの経験をどう活かすか、何をしたいか等を具体的に教えてください。

※当日持参可・ただし一次選考時に限る

※上記の他、ハローワーク紹介状(ハローワークにて発行)がある場合は同封ください。

【送付先】 〒396-8510 長野県伊那市狐島4291

上伊那農業協同組合 総務企画部 人事教育課 宛

【募集締切】 毎月27日締切(必着) ※11月～12月 毎月受付

※応募書類を持参される場合は、平日の営業時間内(9:00～17:00)にJA上伊那本所2階 総務企画部 人事教育課へお持ちください。

その他求人詳細は最寄りのハローワークまたはハローワークインターネットサービスにてご確認ください。

ご不明点は総務企画部 人事教育課 (0265-72-6237) までお問い合わせください。



ご応募お待ちしております!!

ゴマ栽培講習会のお知らせ

駒ヶ根市では、JAや地元の菓子店などが一体となり「ゴマ」の特産品化を進めています。

健康志向の高まりとともに国産ゴマの需要が増大するなか、駒ヶ根産のゴマは色つやがよく、香りが高いことから関東を中心に評判が高まっています。安全安心な国産ゴマの需要はとどまるどころがありません。

そこで、駒ヶ根市に限らず上伊那管内で生産者を募集しています。販売価格が決まっているため安定した収入が得られる作物です。いっしょに栽培してみませんか?



日時: 令和5年12月12日(火) 10:00～

場所: JA上伊那 本所3階 コスモス

その他: 事前申し込み不要です。どなたでも参加可能です。



問い合わせ先: JA 上伊那営農経済部 南部営農センターまで Tel. 0265-81-1105

JA上伊那 牛乳飲モウよ! キャンペーン

知ってほしい酪農畜産のこと

①酪農・畜産が果たす役割

牛は牧草や果実の皮等、人が食べることができない資源を食料に生産しています。

酪農畜産事業は、耕種農業が困難な山間部でも草地利用等により、荒地の有効利用、景観維持にも貢献しています。また、畜産から排出される糞等は堆肥として利用することで、資源循環に繋がっています。

②畜産農家の状況

今ももっとも深刻な課題は、飼料資材の高騰です。飼料価格は数年で1t当たり約4万円の値上がりとなり、コナ禍より消費は低迷。肉値も低迷しています。また、学校等の休みが増えたことにより牛乳の消費も落ち込みました。牛は日々、生乳を搾らないと病気になるので搾乳しておりますが、コナ禍以降牛乳の消費は伸び悩んでいます。牛乳にならない生乳は、賞味期限の長いバターやチーズにしていますが、現在受入量を上回る恐れがあるのが実態です。

③皆さんへお願い

寒くなると牛乳の需要はさらに低迷しますが、ホットミルクや、ココアといっしょに牛乳を飲みましょう! 牛乳は、完全栄養食と言われています。美容・健康にぜひ牛乳を飲んでください!

応援いただける皆さまへ朗報です。

11月1日～令和6年2月末まで、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にて毎月開催「牛乳の日」に、おもてなし牛乳1Lをお買上の方へ牛乳1本(200ml)をプレゼントいたします。おまけがつくこのチャンスをお見逃しなく!!

上伊那農政対策委員会



JA上伊那ふれあい謝恩紀行

修善寺梅林と河津桜観賞の旅

2日間



JA上伊那 代表理事組合長 西村 篤

寒さに向かう折から、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃はJA上伊那の行う各事業に対しご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。さて、JA上伊那では組合員の皆様に日頃の感謝をこめ、「ふれあい謝恩紀行」を企画いたしました。4年振りの開催となります今回の旅は、春の芽吹きを感じる伊豆、「修善寺梅林と河津桜観賞の旅2日間」を実施いたします。どうぞ皆様お誘い合わせのうえ、ご参加くださいますようお願い申し上げます。



稲取銀水荘イメージ



河津桜イメージ

日次	スケジュール	食事
1	JA上伊那管内(7:50～8:20発) — 伊那IC(8:30) — [昼食とお買物] [世界唯一の深海に特化した水族館] — 沼津ぐるめ街道の駅 — ◎沼津港深海水族館 — [毎年2月初旬から3月中旬に梅まつり開催] — ◎修善寺梅林 — 稲取温泉【泊】(16:45着)	☒ ☒ ☒
2	[2月桜まつり開催] [お買物] ホテル(8:40発) — ◎河津桜 — いろいろ海産 — [昼食] [来福・縁起の神] — 熱海後楽園ホテル — ◎来宮神社 — <高速道> — — 伊那IC(18:50) — JA上伊那管内(19:00～19:30着)	☒ ☒ ☒

記入例 —バス ◎印:入場観光 ○印:下車観光 △印:車窓観光
 ※交通機関・現地の事情等により、日程の一部が変更になる事がありますので、予めご了承下さい。
 ※開花状況は予想となります。(実際の気温や気候で変わります)
 ※後日改めて集合、解散地および時刻をお知らせいたします。

旅行期日(2024年)

中部地区 2月5日(月)～6日(火)
 北部地区 2月6日(火)～7日(水)
 南部地区 2月7日(水)～8日(木)

旅行代金

4名様1室 大人お1人様 48,300円
 3名様1室追加料金:大人お1人様 4,000円
 2名様1室追加料金:大人お1人様 6,000円
 ●添乗員が同行し旅程管理業務を行います

募集人員(定員になり次第締切ります)

各班40名様(最少催行人員 30名様)
 ■食事条件 朝食1回・昼食2回・夕食1回
 ■利用予定バス会社 伊那バス
 ■利用予定ホテル 稲取温泉 / 稲取銀水荘

旅行条件(抜粋) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認のうえお申込みください。

この旅行は、(株)農協観光旅行の募集型企画旅行約款によります。
 ※募集型企画旅行契約
 この旅行は、農協観光長野エリアセンター(長野県長野市大字南長野北石堂町1177-3 JA長野ビル1階 観光庁長官登録旅行業第939号)が企画する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。
 ○取消料...お客様の都合で取消の場合は、右記の取消料を申し受けます。
 旅行条件の基準...この旅行条件は2023年10月1日を基準としています。
 ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認のうえお申込みください。
 旅行開始日の前日から起算してさかのぼって
 取消 20日から8日目 7日から2日目 前日 当日以降 旅行開始後
 取消料 旅行代金の20% 旅行代金の30% 旅行代金の40% 旅行代金の50% 旅行代金の100%
 この旅行は「うきうき(国内旅行傷害保険)」に加入しています。詳しくは弊社社員へご照会下さい。
 ※お客様の状況によっては、当初の旅行内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取消(条件説明書)」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮、措置が必要となる可能性のある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

旅行に関するお問い合わせお申し込みは
 南箕輪支所 TEL.0265-72-2191
 駒ヶ根支所 TEL.0265-81-1100
 伊那支所 TEL.0265-72-4181
 駒ヶ根東支所 TEL.0265-82-3196
 美箕手良支所 TEL.0265-72-3135
 飯島支所 TEL.0265-89-1100
 春富支所 TEL.0265-72-5291
 中川支所 TEL.0265-88-3006
 辰野支所 TEL.0266-41-1333
 宮田支所 TEL.0265-84-1200
 箕輪町支所 TEL.0265-79-3211
 東部支所 TEL.0265-94-2473

旅行企画実施
 観光庁長官登録旅行業第939号 (一社)日本旅行業協会正会員
 株式会社 農協観光長野エリアセンター
 〒380-0826 長野県長野市大字南長野北石堂町1177-3
 JA長野ビル1階
 TEL 026-224-6100
 総合旅行業務取扱管理者 浜田和也
 旅行業公正取引協議会 会員

株式会社農協観光は一般社団法人日本旅行業協会の正会員です。弊社は消費者保護を拡充する目的で、同協会に体して「ポンド保証制度」に基づく一定金額の「ポンド保証金」を預託しています。弊社と旅行契約を締結したお客様が同協会から弁済を受けることとなった場合には、これまでの「法定弁済限度額」に「ポンド保証制度」の限度額を加えた額が実際の弁済限度額となります。

アスパラガス生産者大募集

アスパラガスで安定収入をめざしませんか

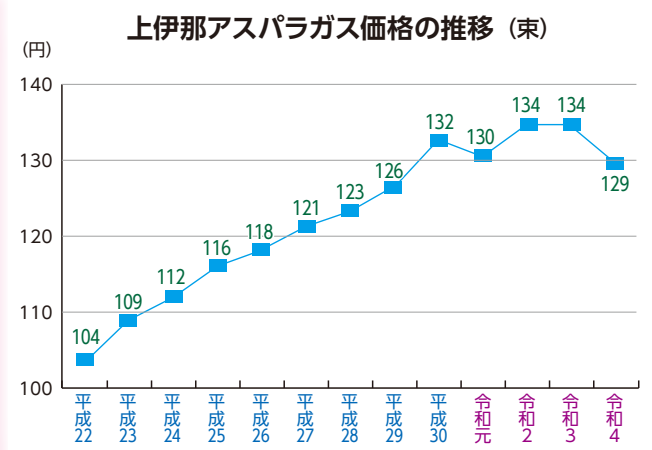
10a当りアスパラガス収支（半促成・長期どり）

労働時間	435.6時間	
生産量	20,000束	上伊那トップの生産者35,000束以上
販売単価	125円/束	R4上伊那の平均単価は129円
粗収益	2,500,000円	
経営費	1,390,382円	
所得	1,109,618円	

JA上伊那のアスパラガスは長野県一の生産量を誇っており、市場が品薄となる4月にピークを迎えるため、お客さまからの人気の高い野菜です。

【アスパラガスの特徴】

- ・永年性作物で一度植え付けると10年以上栽培が可能です。
- ・野菜の中でも値段が高く、120円/束以上で販売されており、価格はここ近年上昇傾向が続いています。
- ・10a当り100万円以上の所得が見込めます。
- ・軽量のため、女性でも取り組みやすい品目です。
- ・農業経験のない若い栽培者も増えています。
- ・上伊那では200人の生産者がいて、仲間を待っています。



☆毎年多くの仲間が新規に栽培をはじめています

- ・Iターンなど農業経験のない方
- ・アスパラガスで生計を立てることをめざしている方
- ・定年退職後の収入源としたい方
- ・ほかの農業品目と複合経営をめざしている方



☆農業経験のない方もJAがサポートします

- ・JAのインターン制度や県の里親制度などで長期の研修も可能です。
- ・栽培の相談はJAの営農指導員が行います。
- ・ハウスなど必要な資材はJAで購入できます。

☆新規生産者向けの苗があります

- ・1年養成苗のため、植え付けた翌年の夏からの収穫が可能です。

☆出荷形態について

- ・結束集荷の他、バラ集荷も行っています。



お問い合わせは……

辰野町・箕輪町：北部営農センター 0265-79-0636
 南箕輪村・伊那市：中部営農センター 0265-96-7925
 宮田村・駒ヶ根市・飯島町・中川村：南部営農センター 0265-81-1105

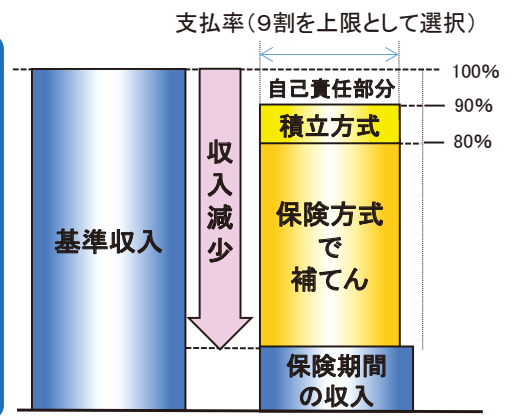
収入保険は様々なリスクから農業経営を守ります！

青色申告をしている農業者様をご加入できます



収入保険のポイント

- ・全ての農産物を対象に自然災害や価格低下のほか、**経営努力では避けられない収入減少**を補償します。
- ・基準収入の**9割**を下回った場合に、**差額の9割**を上限に補てんします。
- ・基準収入が500万円の場合、初年は掛捨て保険料が5.5万円、積立金が11.3万円です。



加入申込期限…個人：12月末
 法人：事業年度開始の1か月前



お問い合わせ：NOSAI長野 上伊那支所：☎0265-73-2221

税務署からのお知らせ

令和5年分決算説明会のお知らせ

税務署では、個人事業者の方を対象に、決算書（収支内訳書）の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、次の日程で説明会を開催いたします。
 説明会で使用する資料は、当日、会場で配布いたします。
 是非この機会にご出席くださいますようお願い申し上げます。

対象	開催日	開催時間	会場
農業所得関係【青色申告者】	12月5日（火）	10：00～正午	JA 上伊那本所 3階 フラワーホール
農業所得関係【白色申告者】	12月5日（火）	13：30～15：30	JA 上伊那本所 3階 フラワーホール
営業所得又は、不動産所得関係【青色申告者】	12月11日（月）	10：00～正午	駒ヶ根市 市民交流活性化センター
	12月14日（木）	10：00～正午	伊那市役所 1階 多目的ホール
営業所得又は、不動産所得関係【白色申告者】	12月14日（木）	13：30～15：30	伊那市役所 1階 多目的ホール

講師は、税務署が依頼した税理士または税務署職員が行います。対象地区はありませんので、どちらの会場にもご出席いただけます。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】 伊那税務署 個人課税第一部門 記帳指導担当 電話 0265-72-2173（直通）

新鮮・安全なJAの食料品を毎週ご自宅までお届けします

JAまごころ宅配

- ここがオススメ! JAまごころ宅配の「3つの特徴」
- 1 おまかせコースで注文いらず
毎週2回、決められた曜日に食材をご自宅までお届けします。
※お届け曜日は地区により異なります。
 - 2 管理栄養士がバランスを考慮した宅配メニュー
管理栄養士がバランス良く組み合わせた食材をお届けする「おまかせコース」が一番人気です。
 - 3 こだわりの食材
生鮮食品は産地にこだわり、加工品は無添加・低添加を基本にお届けします。

コースの紹介

おまかせコース 選べる4メニュー

<p>幅広い商品をご希望の方はこちら</p> <p>週2回お届け</p> <p>アレンジメニュー-A</p> <p>新鮮な肉や魚などの材料から、味付けした肉や魚、簡単調理品など様々な食品をお届けします。 【配送品目数】8~10品 【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など</p>	<p>商品数を抑えたい方はこちら</p> <p>週2回お届け</p> <p>アレンジメニュー-B</p> <p>アレンジメニュー-Aよりも品数少ない目でお届けします。 【配送品目数】6~8品 【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など</p>	<p>調理品は不要! 料理が好きな方はこちら</p> <p>週2回お届け</p> <p>素材メニュー</p> <p>手作り重視で味付けを自由に、お料理を楽しめる素材を中心に届けます。 【配送品目数】6~8品 【お届け内容】精肉、魚介類(切り身)など</p>	<p>調理をする時間がない方や、料理が苦手な方はこちら</p> <p>週1回お届け</p> <p>いきいき便利メニュー</p> <p>できるだけ調理に手間のかからない食品を中心に幅広くお届けします。 【配送品目数】9~10品 【お届け内容】生食、調理済み商品、レンジ対応商品など ※月・火・水のいずれかとなります。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

選べるコース

- チラシの中から自由に商品を選びたい方はこちら
週2回お届け
まごころ宅配がお届けするチラシから商品を選び、ご注文いただいた商品をお届けします。
※地区別の配達日にお届けします。
- 追加で便利な定期配送品
毎回注文する商品がある方はこちら
よく食べる物は登録しておくと、自動的に(配達日)にお届けします。

まごころ宅配のいちばんオススメコースです! 月額の料金目安 表示価格は税込みです。

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

月のお届け内容に応じて、多少金額が変動します。お支払いはJA口座からの引き落としが基本となります。詳しくはJAの担当者へご確認ください。

無料おためしキャンペーン

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

<p>2回お届け</p> <p>おためし1</p> <p>アレンジメニュー</p> <p>商品数(約9品)</p> <p>お肉・お魚などの食材を組み合わせてお届けします。厳選食材を中心にセットしました。 追加で便利な「定期配送品」も一緒にお届けします。(約2品)</p>	<p>1回お届け</p> <p>おためし2</p> <p>いきいき便利メニュー</p> <p>商品数(約8品)</p> <p>調理に不安のあるご家庭に。 そのまま食べられたり、お惣菜など温めるだけの食品を中心に届けます。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

詳細はコチラからもご覧いただけます

JA長野県 JAまごころ宅配

お問い合わせ

JA上伊那

くらしのセンター

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

みんなのために あなたといっしょに

JA上伊那

秋冬キャンペーン

2023

2023.10.2月 - 2023.12.29金

窓口限定

金利上乗せ定期貯金

(単利型・福利型)

その① 個人の方どなたでも **0.05%上乗せ**

その② JA上伊那にてNISA口座開設者は更に(開設済の方も対象) **0.15%上乗せ**

店頭表示金利

①+②で **最大年 0.20%金利上乗せ**

- 販売対象
- 預入期間
- 預入金額
- 中途解約について
- その他

個人の方の新規預入れ
※既に預入れいただいている定期貯金からの預替は対象外とします。
1~5年
20万円以上
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。
●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。

NISA(少額投資非課税制度)、つみたてNISAに関してご留意いただきたい事項・NISA口座や課税口座の開設に関する最終的な判断は、お客さまご自身で行っていただきますようお願いいたします。当資料は、信頼できると考えられる情報に基づいて作成していますが、内容の正確性や完全性を保証するものではありません。当資料は、令和5年6月16日時点で公布されている税法等に基づいて作成していますが、今後の税制改正等により、当資料の記載事項と内容が変わる可能性があります。具体的な税法上の取り扱い等につきましては、税理士や税務署等にご相談ください。
投資信託に関してご留意いただきたい事項・投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。JAバンク*が取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債権・REIT等の価値が変動しやすいため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。購入時:購入時手数料がかかるファンドがあります。運用期間中:運用管理手数料(信託報酬・管理報酬等)が日々信託財産から差し引かれます。換金時:信託財産留保額がかかるファンドがあります。また、外貨に両替して購入・換金するファンドには、上記の各種手数料等とは別に為替手数料がかかります。お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。
*お客さまと取引のある農業協同組合および当該農業協同組合が所在する都道府県の信用農業協同組合連合会ならびに農林中央金庫を含めてJAバンク会員といえます。

上伊那農業協同組合
登録金融機関 関東財務局長(登金)第484号

JAネットバンク限定

金利上乗せ定期貯金

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

年 **0.10%金利上乗せ**

- 販売対象
- 預入期間
- 預入金額
- 中途解約について
- その他

個人の方の新規預入れ
※既に預入れいただいている定期貯金からの預替は対象外とします。
1~5年
10万円以上
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。
●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。

JAネットバンク定期貯金口座開設の流れ

```

graph TD
    A[総合口座を開設済みである] -- はい --> B[総合口座に定期貯金口座を開設している]
    A -- いいえ --> C[定期貯金通帳を開設済みである]
    B -- はい --> D[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]
    B -- いいえ --> E[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]
    C -- はい --> D
    C -- いいえ --> F[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せん]
    D -- 2日後 --> G[定期貯金の預入れがご利用いただけます]
    E -- 2日後 --> G
    F -- 2日後 --> H[JAネットバンクでの定期貯金口座の開設はできません]
    H --> I[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。]
  
```


医療共済 **メディフル** メディフルのポイント① **Check Point** JAの医療共済が生まれ変わりました！

日帰り入院からまとまった一時金を受け取れます

日額型 1日目 2日目 3日目 入院日数に応じて給付金をお受け取り

一時金型 1日目 **まとまった一時金** 日帰り入院を含め、入院1日目からまとまった一時金をお受け取り！入院前から退院後まで、様々な費用にお使いいただけます。例えばこんな費用に充てることができます！

入院前	入院中	退院後
検査・通院	治療・手術	通院・投薬・リハビリ
入院に向けた日用品の購入	食事代・差額ベッド代	快気祝い
逸失収入（休業中の収入減少、残業手当等）		

*1…日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

医療共済 **メディフル** メディフルのポイント② **Check Point**

先進医療にかかると同額の先進医療共済金を受け取れます

先進医療保障ありを選択された場合、最先端の医療技術である先進医療を受けたときには、技術料に応じて定める額をお支払いしますので、公的医療保険制度の対象外で高額な費用のかかる治療も安心して受けられます。

*2…先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます（一定の施設基準があります）。先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合には技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。先進医療保障のある共済契約にご契約いただいている場合、重複して先進医療保障のある共済契約にご加入いただくことはできません。

身近なリスクに **そなエール** 特定重度疾病共済 身近なリスクにそなエールのポイント **Check Point** 三大疾病をはじめとした重い生活習慣病に備える共済です！

三大疾病（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）に加えて、その他の生活習慣病（糖尿病・肝硬変・慢性じん不全・慢性すい炎）まで幅広く保障し、まとまった一時金を受け取れます

疾病区分	① がん	② 心・血管疾患	③ 脳血管疾患	④ その他の生活習慣病
	<ul style="list-style-type: none"> 悪性新生物 上皮内新生物 脳腫瘍 	<ul style="list-style-type: none"> 急性心筋梗塞（急性心筋梗塞、再発性心筋梗塞） 急性心筋梗塞以外の心・血管疾患（狭心症、不整脈、高血圧性心疾患*、大動脈瘤および解離など） 	<ul style="list-style-type: none"> 脳卒中（くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞） 脳卒中以外の脳血管疾患（脳動脈瘤、もやもや病、高血圧性脳症など） 	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病 肝硬変 慢性じん不全 慢性すい炎

*特定重度疾病共済の支払対象である「心・血管疾患」には「高血圧性心疾患」「高血圧性心じん疾患」といった高血圧に起因する心・血管疾患が含まれますが、単なる「高血圧症」は支払対象とはなりません。
※ 特定重度疾病共済金は、各疾病区分につき1回を限度にお支払いします。（最大4回）なお、共済金のお支払いには一定の要件があります。
※ この共済には、死亡時における保障はありません。また、特定重度疾病共済金を4回お支払いした場合には、ご契約は消滅します。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。



NEW 医療共済 **メディフル** **共済部から**

1日入院でも 一時金として 治療共済金 30万円

※ 医療共済における治療共済金（一時金）30万円を選択された場合

初めてがんと診断されたら 一時金として 特定重度疾病共済金 300万円

※ 特定重度疾病共済における特定重度疾病共済金（一時金）300万円を選択された場合
※ がんに関する責任（保障）の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。
※ がん以外にかかる疾病区分および共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障します。

組合員・地域の皆さまへ 発熱毛布 **エバーウォーム®** シリーズ

エバーウォーム® 吸湿発熱する毛布
モコモコ起毛が、冷えた肌と心を包み込む

【特殊5層構造】

即温 保温 放熱防止 電磁波ゼロ

① 毛布 (シングル) 8,980円 (税込価格) 8,164円 (本体価格)
サイズ/約140×200cm

② 毛布 (ダブル) 11,980円 (税込価格) 10,891円 (本体価格)
サイズ/約180×200cm

③ 敷パッド (シングル) 6,980円 (税込価格) 6,346円 (本体価格)
サイズ/約100×200cm

④ 敷パッド (ダブル) 9,980円 (税込価格) 9,073円 (本体価格)
サイズ/約140×200cm

キャメル ブラウン

あたたかさのヒミツはコレ!
【エバーウォーム®使用時の身体表面温度上昇】

エバーウォーム®サーモグラフ測定条件 (自社調べ)
● 温度には個人差があります。
● お使いの環境により温度は異なります。
● 試験場所: 福井県工業試験センター (自社調べ)
● 測定設備: 橋本化成 (株) 社製環境シミュレーターFLIR社製サーモグラフィカメラ
● 被験者: 38歳男性 (体重71.0kg・体温36.2°)
● 測定環境: 室温9℃・湿度50%RH
● 器具条件: 敷き布団 / ポリエステル綿厚さ50mm 掛け布団 / 羽毛掛け布団

コーティングフィルム (発熱特殊パウダー・アルミパウダー)
上の図の試験結果の通り、エバーウォーム®を使用することによって、身体表面温度が上昇していることがわかります。

エバーウォーム® 襟付き発熱毛布
くびり、肩口もかかか

⑤ 襟付き発熱毛布 (シングル) 9,980円 (税込価格) 9,073円 (本体価格)
サイズ/約140×200cm 襟部30cm

キャメル ブラウン

エバーウォーム® ひざ掛け
リビング、オフィスやアウトドアに

⑥ ひざ掛け 2,980円 (税込価格) 2,709円 (本体価格)
サイズ/約67×100cm

キャメル

● 素材・表地/マイクロファイバーポリエステル・ムートン調(ポリエステル100%)・発熱層/アクリルバインダー・発熱特殊パウダー
・放熱防止層/ポリエステルフィルム20μm アクリルバインダー、アルミパウダー・裏地/フリース ※敷きパッド/マイクロファイバーポリエステル100%

● ご注文・お問い合わせ 合わせは **JA上伊那 暮らしのセンター** **0120-972-223** **TEL 0265-76-1941**

※価格は全て税込(10%)価格で表示しています。

畳表はすべて **熊本県 八代産** です!

天然たたみ表は JAやつしろからの 産地直送!

抗菌畳表で 畳替えも できます!

※訪問する畳店は、感染防止対策を行っていますのでご安心ください。

この事業は、い草産地のJAやつしろとJA上伊那との協力により行っております。

一般的な畳表	1畳税込 (10%)価格	表替え		畳表のい草 使用本数 /1畳当り	ここがポイント
		組合員価格	新畳 組合員価格		
福 K12	8,250円	8,250円	13,200円	約5,000本	居間や子供部屋向きです。
亀 K11	10,890円	10,890円	15,400円	約5,100本	耐久性、見栄えにすぐれたお買得品!
鶴 K9	12,540円	12,540円	17,050円	約5,300本	縦糸は麻を使用。ぎっしりと、い草の目の つまった畳表を使用しています!
竹 K7	14,740円	14,740円	20,900円	約5,700本	一番人気商品です。お客様から 絶大なる支持を得ています。
上級 K5	18,040円	18,040円	24,860円	約6,300本	美しさ、耐久性、価格のバランスのとれたJAお勧め 商品です。最高級畳表“ひのさくら”を使用!
極上畳表					
特 K4	20,240円	20,240円	28,050円	約6,500本	1ランク上の畳が欲しい方に! 最高級畳表“ひのさくら”を使用!
特上 K3	22,000円	22,000円	29,700円	約6,800本	耐久性、見栄えとも最高級!こだわりの あなたへ最高級畳表“ひのさくら”を使用!
特選 K2	26,400円	26,400円	35,200円	約7,000本	床の間など客間部屋向きの逸品です。 最高級畳表“ひのさくら”を使用!
超特選 K1	29,700円	29,700円	42,900円	約7,300本	究極の逸品!超最高級畳表 “ひのさくら”を使用!
人工畳表					
抗菌	20,240円	20,240円	28,050円		抗菌畳表は、畳表面に接した細菌の増殖を抑制します。(抗菌SIAAマーク取得商材) すべての菌に効果があるわけではありません。使用環境により効果が異なることがあります。

裏返し (半畳含む) **4,400円**

畳乾燥 ●表替同時 1,430円 ●乾燥のみ 2,750円

※4畳以下の畳替えは、**2,200円プラスになります**

● 家具移動は無料 (組合員さんのご協力をお願いします)。
● 半畳の場合は、1畳の70%の価格になります。
● 古畳の処分は、1畳1,650円必要です。
● 切り込みがある場合は、1ヶ所あたり550円必要です。
● 2F以上は、1畳あたり330円必要となります。
● 各商品は、地域と枚数により諸経費が必要となる場合があります。

※畳表は、着色剤・防カビ剤等を使用せず、天然商品ですので多少色ムラ及びお部屋の環境によりカビが発生する場合があります。

色柄が新しくなりました

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

オーダーカーテン
だからおうちの窓にサイズぴったり!

カーテン価格表

仕様	厚地 / レース	販売価格 (税込)
スタンダード生地	シンブルオーダー (1.5倍ヒダ・2ツ山)	厚地カーテン 24,200円 レースカーテン 18,700円
	あっさりしたプリーツのカジュアルな仕上がり	横使いレースカーテン 24,200円 抗菌レースカーテン 24,200円
	デラックスオーダー (2.0倍ヒダ・3ツ山)	厚地カーテン 31,900円 レースカーテン 24,200円
		たっぷりしたプリーツの豪華な仕上がり
高級生地	ヨーロッパからの輸入生地など、ワンランク上の高級生地もご用意しています。(価格はカーテン見本帳でご確認ください)	

※採寸・取り付け込みの価格です。

※価格表はカーテンの仕上がり巾~210cm × 丈~240cmまでの価格です。それよりも大きなサイズは別途見積りいたします。
※仕上がり巾が110cm以下、仕上がり丈が~240cmまでの場合は、価格表の半額になります。
※両開き(左右2枚セット)の価格です。片側のみでも同価格です。古いカーテンの処分は、両開き(左右2枚)で1,000円必要です。

※納期は見積り・採寸約2週間後となります。
※高所のカーテン工事及びカーテンレールの取り付け工事はお受けできません。
※抗菌レースは、表面上における細菌の増殖を抑制します。殺菌する機能はありません。
※デザインカーテン等、特殊なカーテンはお受けできません。

カーテン見本帳は 選べる色柄約**170柄**

両開き1窓 価格です (左右2枚セット)

共生地タッセル 2本付き *厚地カーテンのみ

形態安定 プリーツ加工 標準セット *一部除く

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

～冬をあたたくく～じゅうたんフェア

※表示価格は税込です

無地カーペット

ベージュ	ローズ	ブラウン
グリーン	グレー	アイボリー

江戸間 4.5帖 **¥14,500** 6帖 **¥19,800**
8帖 **¥25,800** 10帖 **¥31,800**

撥水カーペット 3色対応

2帖	¥17,880 → ¥11,500
3帖	¥25,960 → ¥16,500
4.5帖	¥38,720 → ¥23,800
6帖	¥51,810 → ¥31,500
8帖	¥68,860 → ¥41,800
10帖	¥86,020 → ¥51,800
200×200	¥28,100 → ¥14,500
200×250	¥28,820 → ¥18,000
200×300	¥34,480 → ¥21,800

ラグマット N 2色対応

80×140	¥13,750 ↓ ¥9,500
133×190	¥28,820 ↓ ¥17,900
160×280	¥42,020 ↓ ¥25,800
200×250	¥56,320 ↓ ¥33,800

ラグマット S 2色対応

160×230	¥24,860 ↓ ¥15,800
185×185	¥24,750 ↓ ¥15,500
200×250	¥33,880 ↓ ¥21,000

撥水カーペット 廊下敷 3色対応

60×340	¥13,580 → ¥8,900
60×440	¥17,600 → ¥11,500
60×540	¥21,450 → ¥13,800
79×340	¥17,820 → ¥11,500
79×440	¥22,880 → ¥14,500
79×540	¥28,160 → ¥17,500

ラグマット I 4色対応

80×140	¥11,440 → ¥7,980
133×190	¥23,320 → ¥14,500
160×230	¥32,820 → ¥21,800
200×250	¥45,650 → ¥28,800
240×330	¥70,180 → ¥42,800
160φ	¥25,800 → ¥15,800

※サイズ単位はcm

お問い合わせ・お申し込みは

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

JA組合員の皆さまへ

FUJIIRYOKI

マッサージチェア 買替で特別価格
今がお買いドキ!!

リラクスペロ マッサージチェア E57 MINE-1

小売価格 ~~274,800円~~

なんと10万円引き

総金額 **191,500円**

さらにもマッサージチェアの買替で

特別価格 **180,500円** 税込

開梱設置費無料! 旧マッサージチェアの引取無料!

コンパクトでも
妥協を許さない機能性



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
ご自宅へ伺います!
「家まで来てくれて助かる!」
そんな声がたくさん寄せられています!

《出張料金は無料です!》

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

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

下記の日時に開催いたします

12月11日(月) 南箕輪支所

12月14日(木) 中川支所

12月15日(金) 飯島支所

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



新商品 こだわりの全身マッサージをコンパクトな一台に

GRIP式メカ4.0

- 肩をしっかりつかむようにほぐす
- 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

リラクスペロ 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

*マッサージ機のお試しですが、ご自宅へお伺いし、車内にてご体験いただけます。その際は電源をお貸しいただけますようお願い申し上げます。

お申し込みは JA上伊那 生活エネルギー課 暮らしのセンター
フリーダイヤル: 0120-972-223 TEL: 0265-76-1941

朝と昼の温度差がありすぎて風邪を引きそうです。(汗)
辰野町 林亜紀子さん
 インフルエンザもはやっているそうなので体調管理には気をつけましょう。

猫のかわいらしい様子が想像できます。猫に乗られたひさも温かくなったのではないのでしょうか。
駒ヶ根市 PN ファイトさん

この寒さで普段はひざに乗ってこない猫たちが一度に3匹も乗ってきました。
駒ヶ根市 PN ファイトさん

「○○の秋」...今、私たち夫婦はマレットゴルフにはまっています。「マレットゴルフの秋」ですね(笑)
伊那市 PN ムーミン大好きっ子さん
 マレットゴルフ楽しいですよ。雪が降るとクロージングになってしましますが、まだ今年は楽しめますよね。

11月に秋のイベントが行われますね！都合をつけて行ける会場へ行きたいと思っています。今から楽しみです。
伊那市 PN Kさん
 現在、絶賛開催中です。皆さんはいくつ行きましたか？または行く予定ですか？

私も直売所に並んでいるところを見ましたが、びっくりな値段でした。野のものは良くも悪くも天候に左右されやすいですね。
箕輪町 PN QUUさん

毎年松茸を買って松茸ごはんしたり、年末年始に食べたりしているのですが、今年は夏の猛暑と少雨のため不作だそうです。最近、少し出てきたのですが目が飛び出るくらい高くてびっくりです。松茸さん敏感ですね!!
箕輪町 PN QUUさん

今年も届きました!!従姉妹からの新米。ふっくらもちりの新米おにぎりをいただきました。従姉妹も80歳をとうにすぎたので米づくり。来年もいただけますようにとゆっくり食べました。
飯島町 宮下千代子さん

新米はよりおいしいですよ。栽培していることに感謝して食べることもとても大切ですね。
駒ヶ根市 PN S・Kさん
 今年よく刺される私も今年は確かに刺されたことか蚊の姿がほとんど見られず助かりました。

今年も届きました!!従姉妹からの新米。ふっくらもちりの新米おにぎりをいただきました。従姉妹も80歳をとうにすぎたので米づくり。来年もいただけますようにとゆっくり食べました。
飯島町 宮下千代子さん

今年も届きました!!従姉妹からの新米。ふっくらもちりの新米おにぎりをいただきました。従姉妹も80歳をとうにすぎたので米づくり。来年もいただけますようにとゆっくり食べました。
飯島町 宮下千代子さん

ズッキーニの漬物は斬新ですね。どんな味や食感になるのか想像できないところがワクワクします。
宮田村 PN ニヤンコのママさん

丸いズッキーニをつくりましたが、食べ方がワンパターンで消費も追いつかず。そこで思いついたのが四つ割りにして種を除きシマウリのように粕漬にすること。ちょっと珍しい漬物になりました。
宮田村 PN ニヤンコのママさん

キンモクセイの香りは私も大好きです。庭の花を楽しみながら、体力保持もがんばってください。
伊那市 丸山秀子さん

急に寒くなり慌ててストーブやホットカーペットなど冬物を出し、一気に冬仕様になりました。やっぱり暑さ厳しくとも夏が好きです。
南箕輪町 PN ホタルさん

急に朝晩と冷え込むようになりましたね。同じように暖房器具を準備した人も多いのではないのでしょうか。
南箕輪町 PN ホタルさん

キンモクセイの大好きな香りにつつまれ幸せな季節です。寒さにもかかって体力保持のためしっかり歩こうと思います。これからは庭の菊・サザンカが楽しみです。
伊那市 丸山秀子さん

表紙紹介【皆でお菜洗い】



撮影者：山田宗彦さん
 撮影地：辰野町

編集者のポツリ
 ▼今月23日は今年最後の祝日「勤労感謝の日」。収穫物を神様に供えて感謝する新嘗祭が由来となっているそうです。働く人に感謝する日かと思いましたが、それだけではないのです。皆さんの中には、祝日も変わらず農作業という方も多いのでしょうか。ちなみにJAでは、4年ぶりに年金友の会の「生きがい教室」を開催します。中尾歌舞伎で地域の伝統文化に触れ、仲間といっしょに気分転換してみたいかがですか。
 (上條梨緒)

▼取材で親子参加のイベントに行くとき、お父さんお母さんは必ずと言っていいほど自身の写真を撮っています。今やスマートフォンのカメラ機能も向上してきれいな写真が手軽に撮れる時代になったからでしょうか。思い出の一部分を記録に残すことは大事だと思います。そんな大事な写真にカメラを持ったおじさんが写り込まないようにも立ち回っております。
 (征矢大士)



商・品・紹・介



エコーブ だし入りみそ 750g 本体価格 359円 (参考税込価格 387円)

今月のおすすめエコーブマーク品は、「だし入りみそ 750g」をご紹介します。安全・安心・高品質を提唱した商品で、国産米を使用した信州みそに「かつおと昆布のだし」を加えたお手軽なおいしいみそです。みそのだしのバランスのよい味をお楽しみください。保存は直射日光を避け、涼しい場所に保管してください。夏場などは高温で保存するとみその色が濃くなる場合がありますが、品質に問題はなりません。冷蔵庫で保管すると着色現象を抑制することができます。

～おすすめポイント～

かつお・昆布のだしの香りが効いています。みそ汁に使うときは沸騰させないようにするのがポイント。沸騰させるのはみそを入れる直前までです。90度以上になるとみその風味が強くなってしまふことに関係しています。みその香りは長い時間加熱すると抜けてしまいますし、65度を超えると旨みの成分が出なくなってしまいます。具材が煮えたらみそを入れますが、必ず溶いて入れましょう。決してそのままみそを入れないようにしてください。みそを入れるタイミングは、だしが沸騰し、具に火が通ったら一度火を止めたあとです。沸騰を沈めたらみそを溶き入れ煮立たせないように注意しながら火を入れます。

【長野県A・コープからのお知らせ】

A・コープでは11月25日(土)・26日(日)の2日間上伊那地区5店舗合同により【越冬野菜市】を開催します。当日の2日間は友の会会員様ポイント3倍の実施と店頭農産物販売(一部店舗を除く)を実施します。また、11月17日(金)～19日(日)は【秋の信州農畜産物フェスタ】を開催します。期間中は友の会ポイント3倍をはじめ、旬の農産物、人気の信州プレミアム牛・信州アルプス牛・信州ポーク・信州福味鶏を販売してまいります。温かいメニューが恋しくなる季節、おいしいお鍋材料を豊富に取り揃えて皆様のお越しをお待ちしております。



A・コープ伊那中央店 前澤佑紀さん

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	※一部取り扱いがない店舗があります
●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	

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?

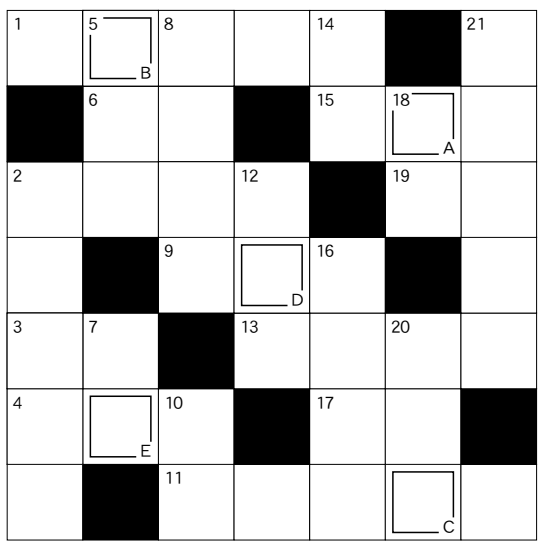
お楽しみパズル

ヨコのカギ

- ① 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ② 屋内のこと。——派
- ③ ポンレス——、——サンド
- ④ 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- ⑥ たき火に手をかざして取ります
- ⑨ 飲んで食べて話して楽しめます
- ⑪ 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑬ 奇術師が披露するもの
- ⑮ ベンチよりふかふかしています
- ⑰ 富士山の山頂を白くします
- ⑲ 漬物やワインを詰めます

タテのカギ

- ② 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- ⑤ ——大敵、運転中は気を引き締めて
- ⑦ 白——に身を包んだ花嫁さん
- ⑧ ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑩ ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- ⑫ 考えるときにひねるもの
- ⑭ 応用に移る前にしっかりと
- ⑯ 1カ月の後3分の1
- ⑰ ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- ⑱ 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ⑳ 2人でおそろいの服を着ます



●締め切り 11月30日(木)
 ●当選は2024年1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メールからどうぞ。※応募で記載された個人情報「今月のる〜ら〜さん」への掲載、プレゼントの抽選、当選者発表以外には利用いたしません。

正解者の中から抽選で10名様に
A・コープなどで使える『JAまごころ商品券』1,000円分をプレゼント!
 Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp



9月 クロスワードパズル当選者 正解 アキナス (応募94通)
 JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)
 福島八千代 根橋とし子 福澤勇 溝上紗雪 北島つね子 福澤樹子 春日信子 野村洋子 樋屋亜紀 市川士織

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 _____

こころに届く贈り物 in オートタム おもてなし便

注文受付期間 令和5年 **11月10日** 金 ~ **11月30日** 木



A コース **上伊那産サンふじ**



セット内容

- ・サンふじ
- 秀 14玉~16玉

期間中送料無料

3,000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

12月4日(月)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。**

送料 無料 (¥0)

B コース **酪農家のおもてなしギフト New**



セット内容

- ・おもてなし牛乳 1000ml 1本
- ・生乳100%ヨーグルト 400g 1個
- ・よつ葉バター加塩 140g 1個
- ・酪農家のおもてなしヨーグルト 75g×3連 2パック
- ・はちみつドリンクヨーグルト 180g 2本
- ・信州産いちごドリンクヨーグルト 180g 2本
- ・はちみつヨーグルト 80g 3個

期間中送料無料 **クール便**

3,500円 (税込)

C コース **たべて応援! 畜産ギフト**



セット内容

- ・信州アルプス牛バラすき焼き 350g
- ・信州産豚カタロース焼肉用 450g

期間中送料無料 **クール便**

5,000円 (税込)

D コース **伊那華の米 (新米)**



セット内容

- ・伊那華の米 (新米) 5kg

+300g プレゼント

期間中送料無料

3,500円 (税込)

E コース **伊那華の生そば・地粉うどんギフト**



セット内容

- ・伊那華の生そば (3人前つゆ付き) 2パック
- ・上伊那地粉うどん (乾麺) 3束
- ・めんつゆ 300ml 1本

今年、年越しは、伊那華の生そばで。

期間中送料無料

3,500円 (税込)

写真はイメージです

JA上伊那
上伊那農政対策委員会

