

『みんなのために あなたといっしょに』

る RURAL らる

12

Vol.331
2023 December

 JA上伊那

JA上伊那HP



今月の特集

特集1 JA上伊那 農薬・飼料・出荷資材
価格高騰支援対策

特集2 支所運営委員会のご意見とJAの回答

特集3 JA上伊那 秋のイベント記録 



JA住宅ローン感謝祭
新春!プレゼントキャンペーン

26ページをご覧ください。



春待つ水田 (小出文雄さん)



営農経済担当常務
白鳥 健一

新米はやっぱりおいしい

新米が食べられる時期となりました。一般的には収穫された直後のお米を新米と呼びますが、新米の表示ができるのはそのお米が収穫された年の12月31日までと決められています。

販売上は12月31日までに精米し袋詰めされたお米が新米ということになります。

ところでお米の食味については日本穀物検定協会が毎年全国の『米の食味ランキング』を発表しています。その評価方法は専門の食味評価員が、複数の産地のコシヒカリをブレンドしたものを基準米として、実際に食べる官能試験により『外観』、『香り』、『味』、『粘り』、『硬さ』、『総合評価』の6項目について比較。その結果、特に良好なものは『特A』、以下『A』、『A'』、『B』、『B'』と5段階に評価され、ランキングとして発表しています。

今年のお米については、まだ発表されていませんが、長野県は、4地区のコシヒカリが評価の対象となっており、南信地区は過去2年間『A』、令和2年は『特A』でした。豊作の年が良い評価を得ているようです。今年はぜひ『特A』となることを期待したいと思います。今年の新米を食べた皆さんの評価はいかがでしょうか。

各家庭では、その年の新米を初めて炊いた時「今日は新米だけど味はどう」というような会話や、その日の“おかず”はコレというものはありますか。

炊きたてのご飯を一口食べた時、その新米特有の艶や粘りにとても幸福感を覚えます。



丁寧な収穫作業



収穫した長イモと西村さん

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.iijan.or.jp/movie/)

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

QRコードから簡単アクセス!



収穫したばかりの長イモを持つ西村さん

農業に 夢中!!

伊那市高遠町
にしむら いさお
西村 勇雄
さん(69)

変化に合わせた栽培を!

CONTENTS December 2023 Vol.331

農業に夢中!! 変化に合わせた栽培を! 伊那市高遠町 西村 勇雄さん	2
特集 編集1 JA上伊那 農業・飼料・出荷資材価格 高騰支援対策	4
編集2 支所運営委員会のご意見とJAの回答	4
編集3 JA上伊那 秋のイベント記録	4
Topics & Event 管内の圃場を巡回して審査 ユーカリ立毛品評会	8
我が家のけんきつ! 今も輝いて...	14
ALL GREEN 来年に向けての土づくりについて リンゴの剪定について	16
直売所情報 旬のおたより	18
エンジョイライブ 旬の食材を使ってつくって元気に	20
商品紹介 エーコープ しょうがくす湯	34

良いものを届けたい

「農業は自然相手のため、収穫するまでわからない」と話す西村さん。今年7月に降ったひょうにより栽培していたキュウリは一時全滅。また、夏場に雨が少なかったことで圃場の土が固くなり、曲がってしまった長イモもあるという。西村さんは収穫時、品質を守るため折れないよう丁寧な作業を心がけ、土が固い今年は例年以上に細心の注意を払っているという。西村さんは「おいしい」と言ってもらえることがうれしい。これからも今の栽培面積を守りながら品質向上をめざし、わからないことがあったら周りの農家に聞いて、より良い野菜を届けていきたい」と意気込んだ。

金井の長イモ

西村さんの圃場のある金井地区は、赤土で石が少ないことから昔から長イモの生産に適していて、粘りと味の濃さが特徴だ。11月に開かれたJA東部支所の農協祭では販売開始前から並び来場者もあり、1時間程度で売り切れるほどの人気だった。夕飯に毎日欠かさず食べているという西村さんは「美容や疲労回復にもいい。おろしやスライスなど好きな食べ方で、粘りのある金井の長イモを楽しんでもらいたい」と笑顔を見せた。

早めの対応を

子どものころから親の農業を手伝っていたため、いずれば就農をしようと考えていた西村さん。親の死と勤めていた会社の倒産がきっかけとなり、10年前に本格的に農業を始めた。親から引き継ぎ自分が主体で進める農業は、わからないことが多かったと話し、栽培していたキュウリが病気になったときには、しっかりと育つのが大きな不安があったという。西村さんはやる気はあったが難しいことも多かったと当時を振り返り、農業に慣れてきた今では基本の作業はもちろんだ、日々状態が変化していく圃場の管理に力を入れている。西村さんは「気を抜いたらダメになるが、手間をかければいい野菜ができる。毎年、天候次第で品質や管理方法は大きく変化するが、絶えず観察してその場に合わせた対応を早めにとることを大事にしている」と話した。

伊那市高遠町で長イモを栽培している西村さん。11月上旬から12月中旬の収穫期には、1日約120本の長イモを1本ずつ手作業で収穫している。7aの圃場で長イモを栽培しているほかに、年間を通じた出荷ができるようキュウリやブロッコリーなど4品目を栽培。忙しい時期には家族の力を借りて作業しているが、基本は1人で1.3haを管理している。

手続き方法

その
1

JA上伊那資材店・資材配送センターで購入した商品

申請
不要

- ① 予約注文品
- ② 資材店利用者カードを提示して購入したもの

『予約注文品』およびJA資材店で資材店利用者カードを提示して購入された『店舗購入品』については、JAが保有する購入データを基に支援金額を算出するため申請不要です。



※店舗で資材店利用者カードを提示せずに購入したものは支援対象外とさせていただきます。

その
2

コメリ店で購入した商品

申請
必要

上伊那管内8店舗で購入した農薬、飼料、出荷資材が支援の対象になります。コメリ店で購入した商品を申請する場合には申請書の提出をお願いします。

提出期限
令和6年1月31日(水)

- ① 申請書を受け取り必要事項を記入してください。
- ② 申請書に商品名、金額が確認できるレシート等(写し)を貼り付けてください。
- ③ 申請書を令和6年1月31日(水)までに提出してください。



申請書の受け取りは令和5年12月18日(月)から可能です。
申請書の『受け取り』や『提出』は最寄りのJA上伊那資材店、
営農センター、支所をお願いします。

支援金の入金について

- ① 3月中旬までに支援金交付通知書にて、振込日、振込金額などをお知らせする予定です。
- ② 支援金は3月下旬に購買代金決済口座（お持ちでない方は指定口座）にお振り込みをする予定です。
- ③ 共選出荷資材は選荷会費を支援し、利用料精算の際に精算させていただきます。



JA上伊那 農薬・飼料・出荷資材

価格高騰支援対策

令和5年に入り、肥料価格はある程度の落ち着きをみせているものの、農業に必要な資材は値上げや高止まりの状態が続いています。

農業者の経営収支の悪化や離農が懸念されることから、JAは昨年引き続き支援対策を実施いたします（総額約5,500万円を予定）。



- 対象者** 農業者
- 対象期間** 令和5年1月1日～令和5年12月31日までの購入代金決済分について支援します。
- 対象商品** JA上伊那資材店・資材配送センターおよびコメリ店（上伊那管内8店舗）で購入した農薬・飼料・出荷資材（JA上伊那の管理分類基準）
※本年度につきましては、国・県の肥料高騰対策事業の申請者に対して11月下旬に支援金の入金を行ったこと、昨年度のJA上伊那独自支援の中でも肥料を対象としたこと、さらにR5肥料年度春肥(R5年11月～R6年5月)の価格改定にて約260品目を値下げしたことを鑑み農薬・飼料・出荷資材を対象としています。
- 支援内容** 農薬・出荷資材は購入代金の3.5%、飼料は購入代金の1.5%を支援します。
ただし、支援金は1,000円単位とし、1,000円未満は切り捨てさせていただきます。
- 注意事項**
 - ※1 JA上伊那資材店と資材配送センターで購入された商品は、JAが保有する購入データを基に支援します（個人判別できる購入データのみ対象）。
 - ※2 コメリ店購入品は申請書と商品名および金額が確認できるもの（レシート等の写し）を提出いただきます（令和6年1月31日まで）。

JA上伊那

秋のイベント記録

10月21日(土)
(なかがわ産業祭)



なかがわ産業祭

11月11日(土)
・12日(日)
(JA上伊那まつり 本所会場)
(宮田支所 農業祭)



JA上伊那まつり 本所会場



宮田支所 農業祭

11月4日(土)
(春富支所祭)



春富支所祭

11月18日(土)
(辰野支所祭)
(東部支所 農協祭)



辰野支所祭

11月4日(土)
・5日(日)
(美篤手良支所祭)



美篤手良支所祭



東部支所 農協祭

11月18日(土)
・19日(日)
(みのわテラス実りの秋収穫祭)



みのわテラス実りの秋収穫祭

11月11日(土)
(JA上伊那まつり
上牧会場秋の大相談会)
(伊那支所独自イベント)
(JA総合ポイント還元会)
(第12回いいちゃん産業祭り)



JA上伊那まつり
上牧会場秋の大相談会

11月25日(土)
(南箕輪支所祭)
(箕輪町支所感謝祭)
(生産者直売「軽トラック市」)



南箕輪支所祭



伊那支所独自イベント



JA総合ポイント還元会
(駒ヶ根支所)



箕輪町支所感謝祭



生産者直売「軽トラック市」
(駒ヶ根東支所)

11月25日(土)
・26日(日)
(秋の大収穫祭・感謝祭)



秋の大収穫祭・感謝祭
(あじ〜な・いな竜西店)

支所運営委員会のご意見とJAの回答

支所運営委員会の席上で出された主なご意見・ご要望について、JAの回答をご報告させていただきます。

支所運営委員会とは？

組合員、各組織等の意見を集約し、組合運営、支所を拠点とした活動に反映させることを目的に支所ごとに支所運営委員会が設置されています。
この委員会の委員は、総代、集落組織の代表、准組合員の代表、青壮年部・生産部会・生活部会・認定農業者等の組織の代表、地区選出役員により構成されます。
毎年5月と10月の年2回開催されます。



支所運営委員会の様子

営農関係

Q 事業実績の購買取扱高について、肥料前年比116.7%、農業110.0%の要因について確認したい。
A 取扱数量については肥料が前年比99%、農薬が前年比98%と減っているのが現状ですが、海外原料の高騰、輸送運賃、包装資材、電力など

の製造コストの上昇により価格が上昇したことから取扱高が上昇しました。肥料に関しては、海外原料の値下げを反映して11月の価格改定により約260品目を値下げしました。また、JAでは今年度、農業、飼料、出荷資材について独自の支援対策を行います(詳しくは本誌4〜5ページをご確認ください)。
Q 有機肥料の活用はまだ進んでいないと思われるがどうか。
A 原料高騰・確保対策、環境への配慮などの視点から、地域資源・有機肥料の活用についてJAとしても研究しているところです。一方で、『栽培管理の難しさ』『作業(手間)の増加』『収量の低下に見合う販売価格が確保できないこと』などの課題があり、上伊那の実態としては地域資源・有機肥料の活用が進んでいないと言えない状況です。
Q 酒米が過剰とのことで作付けを止めたら、結果的に不足する状況に陥った。調整や見直しはどうかだったのか。
A JAとして令和3年度より全農長野、県酒造組合と協議し、日本酒の出荷量が減少傾向にあること、酒米の長期的な購入希望数量も減少傾向であることから、酒米の減産計画を組んで減らしてきました。加えてコロナ禍の影響により日本酒の消費がさらに減り、各産地も酒米を計画以上に減産したことが重なって、実需者が不足感を感じているのが現状です。JAは今後も関係団体と協議・調整しながら用途別生産団地の基本方針により、酒米を団地化して作付けしていきます。

金融関係

Q 諸々の手数料があると思うが、手数料設定の考え方を聞きたい。
A システム利用料など事務コストを踏まえて決めさせていただいています。

共済関係

Q 春富支所管内において、9月から共済窓口が集約され1カ月が経過するが、集約前後での変化はどうか。
A 大きな混乱もなく経過しております。9月に入って春富支所への予約来店が増えている状況です。ご予約いただくことで、スムーズな窓口対応を心がけてまいります。
Q 長期共済保有高について、合併当時は1兆7,000億円あったが、現在は9,000億円余となつているため、付加収入が減少してしまう。少子高齢化時代には新規契約獲得は厳しいと思われるが、共済事業はJAの大切な収入源となるため、職員や組合員も協力してすすめていただきたい。

A 近年、共済契約は万一保障から生存保障へニーズが変わってきており、長期共済保有高は年間300億円減少しております。収益確保のためには保有の維持は重要であるため、今後、生存系の保障が主になってくる中、訪問活動を通して、お客さまにとって何が大切かをいっしょに考えていく寄り添う普及活動をしてまいります。

▶ 減農薬栽培で安全安心 コンニャク芋の集荷が始まる

11月1日、JA管内でコンニャク芋の集荷が始まりました。JA蒟蒻部会の21人が駒ヶ根市を中心に約6haで栽培しています。この日、駒ヶ根市の下島公平さんの圃場では10人が作業。機械で掘り起こした芋を1つずつ確認して、約2,000kgを出荷しました。JA集荷場では芋を計量して仕分け、約8,700kgを受け入れました。蒟蒻部会の下平和人部会長は「コンニャク芋は減農薬で安全安心。伊那谷で栽培した芋を使ったコンニャクをぜひ食べてほしい」と話しました。



コンニャク芋を掘り起こす下島さん



草姿や管理などについて確認する審査員

▶ 管内の圃場を巡回して審査 ユーカリ立毛品評会

JAは10月24日にユーカリの立毛品評会を開きました。JA職員やJA全農長野の職員など16人が出席。管内8戸の圃場を巡回し審査しました。ユーカリは管内でも生産量が増加している品目です。収穫適期に一定の期間があることや、消毒の回数が少ないため栽培しやすいなどの利点があります。また、市場でもブライダルや小売店販売など用途の多いことから需要が高い草花となっています。品評会では草姿や管理などを確認し、100点満点で審査。審査結果は3月に開かれるJA花卉部会の総会にて発表されます。



西村組合長から賞状を受け取る有賀さん

▶ 西村組合長が受賞者へ賞状を授与 JA上伊那フォトコンテスト2023表彰式

JAは11月11日に『JA上伊那フォトコンテスト2023』の表彰式を行いました。今年は『JA上伊那まつり本所会場』で開催。出席した19人に西村篤組合長が賞状を授与しました。最優秀賞となるJA上伊那組合長賞を受賞した有賀均さんは5年ほど前からフォトコンテストへ応募を続けています。最優秀賞の作品『雪化粧の柿畑』は、冬の朝の柿畑を撮影。早朝の淡い光が差し込み、青みがかった積もる雪の色と柿の赤が幻想的な風景と評価されました。

▶ 挽きたて・打ちたて・茹でたてを楽しんで 第10回 信州伊那新そばまつり

10月28日と29日、伊那市はびろ農業公園みはらしファームで第10回信州伊那新そばまつりが開かれました。かけそば・せいろそば・行者そばの3種類合わせて、1日あたり1,500食分を用意。また、そばを食べ比べるソバリエコンテストや素人そば打ち体験なども行われ、来場者は挽きたて・打ちたて・茹でたてのそばを楽しみました。新そばまつり実行委員会の唐澤政喜委員長は「今年のそばは粒も大きく品質が良い。風味の良い地元産そばを楽しんでほしい」と話しました。



そば打ちに挑戦する来場者

▶ 出荷規格を確認 アルストロメリア専門部出荷査定会

JA花卉部会アルストロメリア専門部は11月11日と13日、管内3会場で査定会を開きました。JA駒ヶ根花卉選花場で開かれた査定会には生産者17人が出席。収穫の基準となる開花状態や栽培管理方法を確認しました。また、JA担当職員は改植に合わせ土壌診断することを推奨し、適量の肥料散布で余分なコストの削減につなげてほしいと話しました。専門部の堺澤貞幸副専門部長は「これから本格出荷となる。1本でも多く品質の良い花を出荷しよう」と呼びかけました。



収穫時の開花状態を確認する生産者



マツタケを買い求める来場者

▶ 小さくても品質良好 東伊那きのこ祭り開催

駒ヶ根市の東伊那営農組合とマルチ東伊那店が主催し、JA駒ヶ根東支所が協賛するきのこ祭りが10月29日に開かれました。今年マツタケの発生は高温や少雨の影響で例年の10分の1程度。雑キノコは種類によっては多く持ち込まれました。当日は野生キノコの特売のほか農産物も販売し、多くの来場者でにぎわいました。東伊那営農組合の渋谷厚男組合長は「今年のマツタケは発生が遅く小ぶりなものが多いが、高品質なものがそろった。地元の秋の味覚を楽しんでほしい」と話しました。



リンゴを収穫する児童

▶ 年4回の授業で成長を学ぶ 『りんご学習教室』いよいよ収穫

JA南箕輪支所は管内2校の3年生185人を対象とする『りんご学習教室』の最後の授業を開きました。11月14日には南箕輪小学校の児童31人が田中寛さんの園地で学習。リンゴの大きさを測りスケッチして、1人4つずつ収穫しました。その後、田中さんが栽培したリンゴ2種類を食べ比べました。児童は「味が全然違う!」、「収穫したリンゴを食べるのが楽しみ」と笑顔を見せました。田中さんは「リンゴや農業のことを知ってもらうための手伝いができればうれしい」と話しました。

▶ 濃厚な甘みを楽しんで 駒ヶ根あんぽ柿加工作業が始まる

駒ヶ根市竜東地区の柿農家で作る竜東あんぽ柿研究会はJA駒ヶ根東支所構内の作業場で、10月31日から『駒ヶ根あんぽ柿』の加工作業を始めました。初日には、15人が約1tの柿を加工。機械で皮を剥いた柿のへたを手作業で取り除き、手際よくトレーに並べて乾燥機に入れました。研究会の木下重夫会長は「あんぽ柿は通常の干し柿よりも水分量が多く、濃厚な甘みと、なめらかな食感を楽しむことができる。ぜひ甘さを実感してもらいたい」と話しました。



手作業でへたを取った柿をトレーに並べる作業員

▶ 多岐にわたる品目、数量・金額の増加を評価 北部市場青果物優良出荷者として表彰を受ける

JAは名古屋市中央卸売市場より、北部市場青果物優良出荷者として表彰を受け、西村篤組合長が感謝状を受け取りました。市場へは主に白ネギやブロッコリー、アスパラガスなど青果物を中心に出荷しています。今回の表彰は、輸送の2024年問題を鑑みると上伊那は市場の近隣産地の1つであり、品目が多岐にわたることは魅力であること。また、過去3年間の出荷実績についても毎年、数量・金額ともに伸びていることから安定的な出荷先として優良な産地であることが評価されました。



感謝状を受け取った西村組合長（中央）

▶ 4年ぶりの開催 JA年金友の会 第23回生きがい教室

JAとJA年金友の会は11月23日、伊那市の長野県伊那文化会館で第23回生きがい教室を開きました。生きがい教室は年金友の会の最大のイベントで、日ごろの感謝を還元するための文化講演会として年に1回開催。地区を超えた会員同士の親睦を深める場となっています。4年ぶりの開催となったこの日は、年金友の会と年金プレリウド倶楽部の会員約830人が来場。地域の伝統芸能に触れてもらおうと、中尾歌舞伎保存会による『奥州安達原三段目 袖萩祭文の段』を観劇しました。中尾歌舞伎は伊那市の無形民俗文化財に指定されている農村歌舞伎のひとつ。来場者は今もなお演じ続けられている地歌舞伎の特別公演を楽しみました。年金友の会の柴一貫会長は「4年ぶりの開催で心配する部分もあったが、大勢の方に来ていただけて良かった。初めての歌舞伎は新鮮で役者の真剣な姿に感激した」と話しました。



あいさつをする柴会長



地歌舞伎『中尾歌舞伎』の特別公演

▶ 家族で楽しんで地産地消の理解を深める 共済部 親子りんご狩り開催

JA共済部は11月23日に伊那市西箕輪のりんごオーナー農園で親子りんご狩りを開きました。事前に募集した150組の親子やその家族が参加。1組12個限定でりんご『ふじ』の収穫を楽しみました。イベントはJA子ども共済加入者で小学1年生の児童が対象。りんご狩りを家族で楽しんでもらうとともに地産地消への理解を深めてもらおうと開いています。コロナ禍により4年ぶりの通常開催となりました。参加者は好みのりんごを見つけると、うれしそうにもぎ取っていききました。



好みのりんごを収穫できた小学1年生



JA職員からの話を真剣に聞く中学生



搾乳を体験する中学生

▶ 将来の就職は伊那市へ 伊那市中学生キャリアフェス2023開催

伊那市内中学校6校や、伊那市教育委員会、JAなど産・学・官から構成する伊那市中学生キャリアフェス実行委員会は11月16日に伊那市のロジックアリーナ・エレコムアリーナで『伊那市中学生キャリアフェス2023』を開きました。当日は84の団体が出展。中学生は興味のあるブースで話を聞きました。伊那市は2014年12月にキャリア教育憲章を制定。『「地域で子どもを育てよう」子どもは地域の宝・地域の未来』を基本理念とし、市への愛着を深め、将来伊那市を支える人材を育成することを目的に、毎年11月に市内のすべての中学2年生を対象にキャリアフェスを開催しています。当日は市内中学2年生約600人が参加。JAのブースでは職員からJAについてやどんな思いで仕事に取り組んでいるかなど、自らのキャリア形成につながる話を聞きました。また、上伊那地域酪農協議会も出展。中学生は最新の酪農機械について動画で説明を受けたのち、搾乳を体験しました。

▶ 生産者と都市部のりんごを通じた交流 りんごオーナー収穫祭を開く

JAと各市町村が協力して開くりんごオーナー収穫祭が4日と18日、19日に管内各地で開かれました。管内の生産者と都市部の消費者との交流や、地域活性化などが目的。このうち中部地区のりんごオーナー園では18日と19日に行われました。伊那市西箕輪の重盛正さんの園地では、『ふじ』の木のオーナーが訪れました。オーナーやその家族らは赤く実ったふじを収穫しながら樹の近くで食味を確かめながら知人へ贈るための荷造りも合わせて行いました。



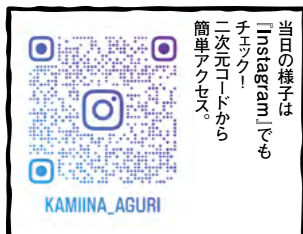
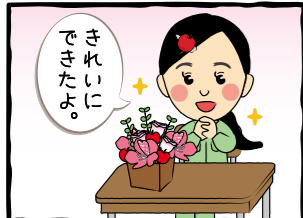
家族で協力してりんごを収穫、箱詰めする様子



反省や要望を伝える市場担当者

▶ 本数・金額ともに過去最高 トルコギキョウ出荷反省会

JA花卉部会トルコギキョウ専門部は11月22日にJA本所で出荷反省会を開き、生産者やJA役職員など83人が出席しました。令和5年度は5月の低温で、生育が2週ほど遅れたものの、梅雨明け後からは高温となったため、盆過ぎの出荷からは前進となりました。病害虫についても一部で被害があったものの、本数・品質ともに良好。10月末時点で出荷本数が約240万本、金額も3億5千万を超え、本数・金額ともに過去最高となりました。反省会には14の市場担当者も出席。それぞれが販売に関する反省や市場からの要望を伝えました。



みんな夢中になって取り組んだね。



じょうずにできたよ!



どこに挿したらきれいに見えるかな〜?

あぐりスクール 体験記

令和5年 第8回

農家になった!?!の巻



栽培する野菜を選んだり、苗を買ったり。お父さんお母さんといっしょに考えました。



お金の使い方を考えよう。難しいけど。

8回目のあぐりスクール!
今回は金融の授業からスタート。いったいどんな授業なんだろう?!



とこの前にまずは味見でふじを食べてみた。



最後はリンゴ狩り。



定番の「ふじ」を収穫するよ!

農業機械も新品か中古か選んだり、農薬を買うか買わないか、選択して最終的に購入するのは。

品名	購入価格	売却価格	残高
トラクター	1,000	1,000	200
農薬	500	500	100
肥料	100	100	50
その他	100	100	20
合計			370



ゲーム形式ならできるかも。



お金のことや花、リンゴなど、今回はたくさん勉強できたね。次回はいよいよ最終回。みんなでしめ飾りをつくろう!



おいしい!リンゴみつけ!



収穫の仕方を教わった親子で体験。おいしいリンゴを見分けるには、まんべんなく赤くしてお尻が黄色いリンゴを選んだね。



使った花はアルストロメリアやトルコギキョウ、ストック、ユークリだったね。

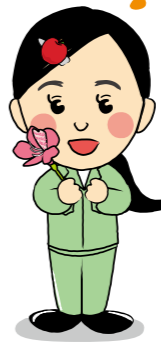
つづいてはフラワーアレンジメント。上伊那産の草花を使ってオリジナルの鉢をつくったよ。



途中、選択肢によってはお金が増えたり減ったりしたね。



草花をハサミで切ってスポンジに挿していったね。



将来は農家さんになれるかも?

みんな最後には儲けが出たね。

健康情報局



西箕輪診療所
理学療法士 栗田佳典

今月の情報は 訪問リハビリテー ションのご案内

1. 訪問リハビリテーションとは

理学療法士などのリハビリ専門職が主治医の指示書に基づいて、自宅へお伺いしてリハビリテーションを提供するサービスです。

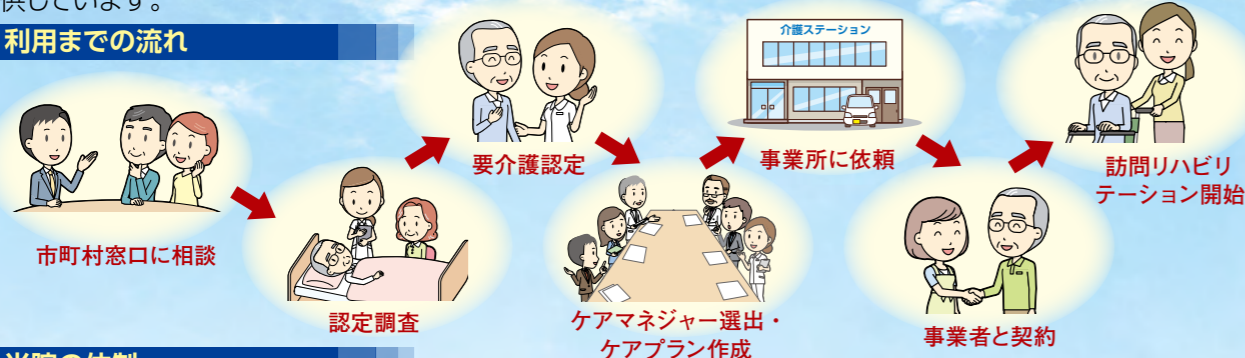
2. どんな人が利用できるのか

要介護認定を受けている方、主治医から必要だと認められた方が対象です。
病気、高齢により外出が難しい方、退院後や退所後の生活が不安な方、通所サービスに抵抗はあるけど運動をしたい方などさまざまな理由で利用されています。

3. 何を行うのか

病状観察、身体機能の維持向上、日常生活の指導、介護相談を行います。情報収集や評価をし、必要な関節可動域練習と筋力トレーニング、食事や排泄、着替えなどの日常生活動作練習、立位や歩行の練習を実施します。そのほかに自宅内の危険箇所の指摘と改善アドバイス、福祉用具や住宅改修の提案もします。年齢、身体状況、家族構成、家屋環境は人それぞれ違います。その方に合わせたオーダーメイドのリハビリテーションを提供しています。

4. 利用までの流れ



5. 当院の体制

西箕輪診療所に通院されている患者さまの訪問をしています。
訪問日：月曜日～金曜日 訪問時間：13時台・16時台(2枠)

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(12月10日～1月11日) ※担当医師、診療日時は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

みすず診療所 ☎0265-71-5556

	月	火	水	木	金	土
午前	麻沼(内科)	井上(内科)	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) 石垣(第2週・予約のみ)、安田(第3週) 岡本(第1・4週)(整形)
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(内科胃力メテ) 12/29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 休日当番医…12月17日(日)
休診日…木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日 年末年始休業…12月30日(土)～1月3日(水)

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) 12/27休診	井上(内科)	唐澤(内科) 塩澤(内科胃力メテ)12/29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週予約のみ)(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
年末年始休業…12月30日(土)～1月3日(水)

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3週)(内科) 塩澤(第1・2・4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
年末年始休業…12月30日(土)～1月3日(水)

我が家の げんキッズ!

【箕輪町】

(隆志さん、めぐみさんのお子さん)
大槻 悠真くん(3歳)
はると 遥土くん(1歳)



笑顔がステキな仲良し兄弟

悠真くんはとっても社交的な男の子。近所の人が農作業をしていると自分から「何しているの?」と誰にでも話しかけに行くよ。働く車が大好きで、夏にはおじいちゃんの乗るトラクターにいっしょに乗せてもらったりしているよ☆体を動かすことが得意なんだけど、今は寒いからブロック遊びにハマっているよ!ブロックでよく近くを通る集乳車などがつくれるんだ。遥土くんは車のおもちゃを走らせてみたり、お兄ちゃんのマネをするようになったよ。歌の流れる番組や食べ物が好きで笑顔で見たり食べたりしているよ。

両親から「仲良く元気に大きくなってね♡」
ひとこと

今も輝いて…

演芸が好き

伊那市美篤 堀内利男さん(77)



堀内利男さんの住む美篤の青島地区では10月22日に集落祭を開催しました。そこで披露したのは集落祭で42年ぶりの復活となった『大阪行進曲』です。堀内さんの配役はリーダー格でもあるピエロ役。伝統ある演芸を地区のPRとともに後世につなぐべく美篤手良支所祭でも披露しました。

堀内さんが美篤に来たのは28歳の時。婿として堀内家へやってきました。もともとイベントでの発表や余興の披露など演芸が好きで『演芸部長』などと呼ばれることもあったそうです。それから地区に溶け込む中で踊り手として声がかかり、ためらいもなく参加するようになります。そもそも『大阪行進曲』と青島地区のつながりは1934年までさかのぼります。当時の青年会が流行していた歌と踊りを取り入れたことが始まりです。以来、さまざまなイベントなどで披露されてきました。その後、堀内さんも披露した1981年を最後にいったん幕を閉じるこ



今年の集落祭で披露する堀内さん

とになります。今回復活となったのは集落祭を運営する青島農家組合が発端です。コロナ禍により2年連続で中止を余儀なくされ、3年ぶりということもあり、地区を盛り上げようと『大阪行進曲』の復活を決意。約70人の前で披露しました。「みんな嬉しそうに楽しそうにしている、やって良かったと感じた」と満足げに話します。「演芸が好きだから大変と感じることはない」と話す堀内さん。しかし、踊りの中には跳ねる振りもあるため、今の年齢では体には堪えると言います。「伝統を繋いでいくには後継者が必要。そのための努力は惜しまないつもりです」と話します。



来年に向けての 土づくりについて

営農経済部
中部営農センター
登内 亮



今年の野菜栽培はいかがだったでしょうか？今年には例年になく猛暑で雨もなかなか降らず、野菜に限らずいろんな品目の栽培で苦労されたかと思われまます。来年野菜をつくるにあたって、土づくりについてお話しします。

酸素がないような力チカチの土ではうまく根が張れなくなり、呼吸ができず根腐れを起こすことがあるので、土づくりは必ず行いましょう。良い土の条件は、『通気性』、『排水性』、『保水性』の3つになります。またそのほかにも土の酸度や病原菌の有無などがありません。

『団粒構造』をめざそう

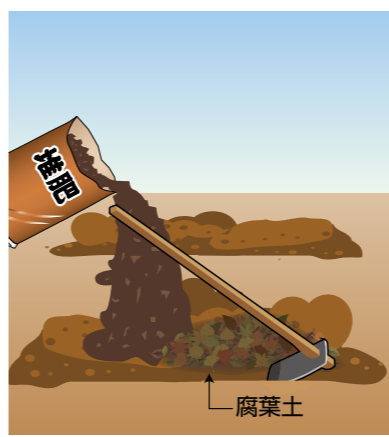
土をよく見てみると細かい粒になっていきます。このままでは隙間が少なく、空気や水の通りが悪いため根腐れを起こしてしまいます。また砂地のような場所だと水分がどんどん抜けてしまい水不足で植物がうまく育ちません。そのため土壌改良が必要になります。団粒とは土の粒が集まり団子のような状態のことを言います。この団粒が多く形成されているものが団粒構造と言います。団粒と団粒の間には大きな隙間があり、『通気性』と『排水性』の効果をもたらしています。また、団粒1つ1つには細かい隙間があり、そこで水を保持することができるため『保水性』が確保できるという仕組みになります。



・良い土とは？

野菜の根は地中深くに伸び、広がることによって植物自身を支えています。また土壌から養分や水分を吸収する役割があります。根がこの役割を果たすためには、土の中の酸素を使い、呼吸をすることが必要です。

団粒構造の土をつくるためには、堆肥や腐葉土などの有機物を投入してあげることにより、土壌中の微生物の働きにより分解されて腐植というものになり、同時に土の粒同士をくっつけて団粒を促進する仕組みになります。



・土壌酸度の調整をしましょう

先ほど団粒構造をめざすにあたっては堆肥などを入れましたが、今度は土壌の酸度を調整して植物が育つようにします。植物によって最適な酸度は変わりますが、おおむね野菜の育ちやすい酸度はpH 6.0～6.5の弱酸性なので、こちらに向けて調整します。石灰を1㎡当たり100～200gが目安になります。日本は温暖で雨が多いため、土壌が酸性に傾きやすくなるため、毎年酸度調整を行います。



来年もよい野菜が育つように、よい土づくりをしましょう！



リンゴの剪定について

営農経済部
北部営農センター
今村 進矢



今年の栽培を振り返りましょう

まずは今年の栽培を振り返り、来年の栽培へ生かしましょう。リンゴでは、春先の凍霜害の影響で良い花芽を残すことができなかつたり、果実のなっている位置が悪いために着色が遅れてしまつたりと様々な課題があったかと思えます。リンゴは赤色が入ることが当たり前のようになっていますが実は簡単なことではありません。特に色をつけるために必要なことは、果実に日光を当てることです。そのためには、冬の時期（休眠期）に不要な枝を剪定することが重要になります。今年、色づきが悪かつた樹では思い切った剪定をしましょう。

リンゴの整枝剪定のポイント

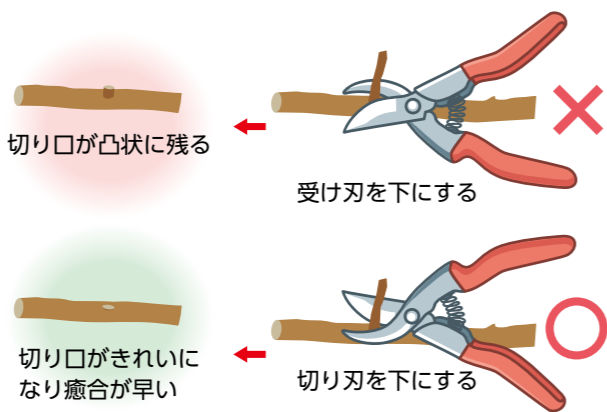
整枝剪定には3つのポイントがあります。
① 樹全体に光が当たるようにする。
② 幹を含め全体に薬剤がしっかりとかかるようにする。
③ 1年を通して作業がしやすいようにする。
この3つがリンゴ栽培において重要なポイントになります。剪定で翌年の栽培がしやすくなるように作業をしましょう。

整枝剪定の手順

- ① 最初に樹全体を観察しましょう。
- ② 病気の枝や作業の邪魔になりそうな太い枝を優先的に切りましょう。
- ③ 主枝の先端から小枝等の整理を行います。特に枝の背面から真上に伸びている枝（徒長枝）を中心に剪定をしましょう。
- ④ 剪定が終わったら病気の侵入を防ぐために、剪定した傷口に塗布剤を塗りましょう。大きい傷口ほど病気が入りやすいため丁寧に塗りましょう。

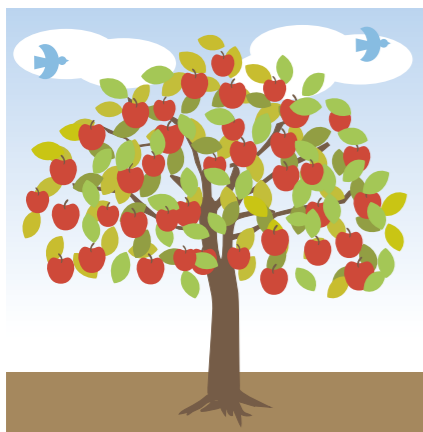


剪定バサミの使い方

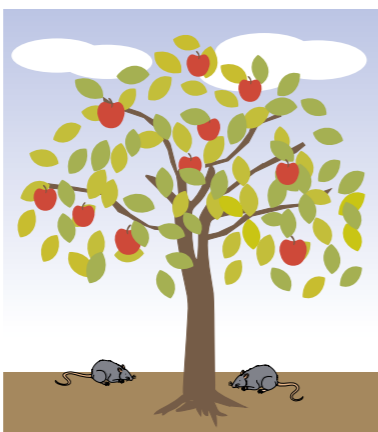


冬季管理

収穫が終わった畑や樹は冬越し前にきれいに整理しておきましょう。特に腐った果実を樹上につけたままにしたり、畑に放置したままにしているとネズミのたまり場になってしまいます。ネズミは樹の根をかじる習性があるため翌年樹が弱つてしまう可能性があります。また、一度ネズミが出てしまうと翌年も発生す



朝晩の冷え込みが本格的になってきました。農作業中の事故には十分注意しましょう。





直売所情報

旬のおたより

秋のイベント たくさんのご来店ありがとうございました

先月ファーマーズあじ〜なとファームテラスみのわで行われました秋のイベントですが、たくさんの方にお越しいただきありがとうございました。
特に両店舗で開催した信州アルプス牛の特価販売については開店前から目当てにしている方も多く、ファームテラスみのわではお昼を待たずしてほぼ完売の状態でした。
ファーマーズあじ〜なについては毎年恒例のミカンの特価販売や贈答用リンゴの販売など、お待ちいただくこともありましたがとても好評でした。
これからも各直売所では特徴を生かしたイベントなどを行いますのでぜひお越しください。



ファーマーズあじ〜な

1月5日は初売りです

12月23日(土)と24日(日)は農畜産物フェアを開催します。クリスマスをおいしい牛肉でちょっと豪華にしてみませんか。
年始は1月5日(金)から初売りを開催します。目玉商品を盛りだくさんで皆さまのお越しをお待ちしております。



※年末年始休業
12月30日(土)12時~1月4日(木)

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

いよいよイチゴの季節です!

みはらしファームの代名詞の1つイチゴ狩りがいよいよ来年1月2日(火)からスタートします。合わせてとれたて市場も開店します。また、すでにイチゴは出荷が始まっていますので、「1月までは待てない!」という方はぜひお買い求めください。



※年末年始休業
12月30日(土)~1月1日(月)

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

年末年始はファームテラスみのわで!

12月23日(土)と24日(日)は農畜産物フェアとみかん祭りを開催します。年が明けて1月6日(土)は福袋を販売します。小袋や大袋で数量限定販売です。もちろん何が入っているかはお楽しみです。



※年末年始休業
12月30日(土)~1月4日(木)

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

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

セカンドライフ セミナー開催

期待と不安が広がるこれから先の人生、不安をなくし次のステップを見据えた人生設計を考えよう!

JA上伊那では、定年または退職を予定している方々を対象に、公的年金を中心とした国の制度、自身の健康保険や税金などを含めたこれらの生活に関すること、セカンドライフを考える際に知っておきたいお得な「お役立ち情報」をお届けするセミナーを開催いたします。

日時: 令和6年1月21日(日) 9:30~12:00
場所: JA上伊那 本所3階 フラワーホール

定員: 100名
参加費: 無料
講師: 社会保険労務士 武田重和氏(元長野県信連)
※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。



※セミナーの詳細は27ページも合わせてご確認ください。
年金相談会随時開催
年金の専門家がわかりやすくお伝えします! 年金請求手続きの代行も行います!

これまでがんばって納めてきた年金をきちんと受け取るため、年金加入記録等に漏れや不備がないか早いうちからチェックしておきましょう!
セカンドライフセミナー、年金相談会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。

共済部から
お気軽にご相談ください。
JA共済
長野県にお住まいの皆さまへ大切なご案内
保障の定期検診 受けませんか?
現在の保障内容をご存じですか?
ご加入内容のわかる書類(証書・証券等)をお見せいただくだけで無料で保障点検をいたします。
加入はしているものの、何かあった時の支払内容や今後の共済掛金はどうなっていくのか?...など意外とご存じない方が多いようです!
「こんなはずじゃなかった!」ということがないように是非、あなたの保障を点検してみましよう!
この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。
[23161980272]
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

地域とのつながりを大切に、より多くの仲間と協力し合いながら皆さんが喜んでくれる農協祭を
東部支所 組合員組織課 伊藤由香

私たちJA生活部会（JA女性組織）はJAという協同組合を軸に『仲間』と、共通の願いであるゆとりとふれあい・助け合いのある住みよい地域社会づくりを、さらには健全な食と農を次代に引き継ぐために活動を行っています。

11月18日（土）東部支所では農協祭が開催され、生活部会の班や講座でつくった手芸や鉢植えなどたくさんの作品が出展されました。多くの来場者が感心しながら鑑賞されていました。

抽選会場にはフードドライブコーナーを設け、家庭で利用されずに眠っている食品やお米を持ち寄っていただきました。

また生活部会の役員は、4年ぶりにおやき販売を再開するJA東部地区助け合いの会・ぬくもりの会とおやきづくりを、農を支え地域の活性化に繋がる活動をされている『百職会』と豚汁・おにぎりをつくり販売しました。

前日の準備から当日とそれぞれ分かれて参加し、おやきは半分が80歳以上のぬくもりの会の大先輩方に教わりながら、昔からこの地域に伝わる米の粉でつくりました。また豚汁・おにぎりも煮込みの順番や具材の切り方など知恵を出し合いながら、3つの団体が協力し自主的に手際よくつくり上げ、農協祭を盛り上げていただきました。

販売から2時間余りで全て完売し、「おいしかったよ!」との声をいただきました。

生活部会は、目的に賛同し、ともに活動したい方であれば誰でも加入できる組織です。興味のある方はぜひ各支所組合員組織課くらしの活動相談員までお問い合わせください。



リレーエッセイ 笑顔のごちそう

旬の食材を使ってつくって元気に

東部支所生活部会 部会長 北原世津子



師走の声を聞くころになると、なんとなく気ぜわしさを感じます。漬物を漬ける時期を迎え、今年の菜やダイコンのときはどうかと気になります。

一方では温かいおでんや鍋物の季節となり、旬の野菜をたくさん使った鍋はおいしいですね。

私の義母は、料理がじょうずな人でした。季節ごとの時期にできる野菜を利用して、「時期にできるものを食べるのが健康につながるから」と教えてくれました。また、栄養にも気をつけてくれるよう教えてくれました。

冬場に乾物を利用することも生活の知恵だと思います。高野豆腐、豆、ひじき、切干大根などを使った煮物です。高野豆腐は、豆が原料の豆腐からつくられていて、タンパク質が豊富にあります。

大豆を入れてつくる五豆は、ゴボウ、ニンジン、レンコン、干しいたけ、コンニャク、昆布などといったしょに煮ると、豊富な栄養を一度に摂れる優れたもの一品となります。常備菜のように用意しておくで大変便利です。

今回は、我が家でみんなが大好きなお正月のおせちにも入れる黒豆の煮物を紹介します。

旬 クッキング

カボチャのキーマカレー

美篤手良支所 組合員組織課 向山由美



◆材料（4人分）

- 米 2合
- カボチャ 400g (1/4個)
- タマネギ 250g (大1個)
- 合いびき肉 200g
- カレールウ 2かけ
- 水 400ml
- サラダ油 大さじ1

◆作り方

- ① 米を2合炊く。
- ② カボチャは1.5cm角のさいの目切りに、タマネギはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉とタマネギをよく炒める。そこにカボチャを加えてさらに炒め合わせる。
- ④ カレールウと水を加え、混ぜ合わせながら弱火で約10分煮込んで完成。

12月22日は冬至ですね。

カボチャは冬至に食べるほど栄養価に優れた緑黄色野菜です。

カボチャに含まれるビタミンA、C、Eは免疫に関わる栄養素です。抗酸化作用があり、免疫力低下の一因となる活性酸素を取り除いてくれる働きがあります。また、油と一緒にとることでビタミンA、Eの吸収率が高まります。風邪予防のためにもカボチャを食べましょう!



簡単黒豆



〈作り方〉

- ① 黒豆をきれいに洗ってザルにあげておきます。
- ② 大きめの厚鍋に分量の水を入れて、重曹、砂糖、薄口しょうゆ、塩を入れて煮立たせます。
- ③ 火を止めて、その中に豆とさびたくぎを入れて、4～5時間置きます。
- ④ 鍋を火にかけて沸騰してきたら、中火にして白い泡のようなあくが出たらとります。
- ⑤ 差し水をして、もう一度丁寧にあくを取り除いたら、弱火でコトコト3時間くらいかけて煮ます。
- ⑥ 柔らかくなったのを確認したら、火を止めて煮含めます。
- ⑦ 冷めたらくぎを取り除いて、密閉容器に移して保存します。

※豆が常に煮汁についているように注意してください。豆が出ていると、しわが寄って硬くなります。
※砂糖の量を加減して、家庭の味を楽しんでみてください。

材料（つくりやすい分量）

- 黒豆 250g (1と1/2カップ強)
- 水 6カップ
- 重曹 小さじ1/2
- 砂糖 200g
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 塩 1つまみ
- さびたくぎ 2、3本

ケーブル TV で放送中!! ふるふるコミュニティ 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
12月7日(木)より
JA上伊那の動き ~11月~
12月21日(木)より
JA上伊那 秋のイベント

	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上伊那ふるふるコミュニティ **検索**

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



今月の特集

JA上伊那 秋のイベント

12月21日(木)から放送!

10月下旬から11月にかけて、各支所や直売所で開かれた秋のイベント。多くの組合員、地域の皆さんにご来場いただき大盛況となった様子をご紹介します。

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)

予告 変則一台運行のお知らせ 26 ページも合わせてご覧ください。

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和5年10月

農畜産物販売高	76億1,941万円
貯金高(平残)	3,115億0,497万円
貸出高(平残)	775億5,279万円
長期共済保有高(長期保障)	8,925億9,334万円
購買品取扱高	64億7,097万円
(組織の状況)	
正組合員	14,581人
准組合員	16,499人
組合員戸数	25,375戸
出資金	81億6,689万円
固定資産(帳簿価格)	87億4,392万円
職員数(臨時職員含む)	710人

理事会報告 令和5年11月27日

(決議事項)

- 令和5年度8月末決算監事監査処理顛末報告について
- 労働組合からの年末一時金の要求とその対応について
- 経理規程の一部変更について
- 文書取扱規程の一部変更について
- 令和6年度 農業関連運転資金契約極度額算出基準の改定について
- 「お客様本位の業務運営に関する取り組み方針」の変更について
- 組合と理事との契約について

以上理事会にて決定いたしました。
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12月第300号
発行 JA上伊那米穀部会

《作柄概況について》

営農経済部 米穀課

長野県の10月25日現在の作況は「100」と上方修正がされました。南信地区も「100」となり1ポイント上がっています。そのほか北信「100」、中信「101」、東信「100」と上方修正されました。全国は「101」が見込まれています。

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や、6月下旬以降が高温、多照で推移したことにより1穂当たりもみ数がやや多かったものの、全もみ数(穂数×1穂当たりもみ数)は「やや少ない」となりました。登熟は出穂期以降、高温、多照で推移したことにより「やや良」と見込まれるため、南信地区は10a当たりの予想収量が623kg(前年産に比べ2kg増加)が見込まれています。

《米穀情勢》

令和5年産米の販売は、新型コロナウイルス感染症の影響が続いているものの、水田活用米穀による加工米や輸出米、飼料米の作付増加、麦、大豆、そばなどの転作増加により、国の示す適正在庫200万tを下回る予想がされたため、全農の相対基準価格は回復してきました。令和6年産米の目安値は11月27日に県農業再生協議会より主食用米の県生産数量が令和5年度と同等の17万6,703tと示されました。これにより各地域への配分も令和5年度並みとなり、次年度の作付にあたっては引き続き用途別の作付を行っていく必要があります。

JAでは昨年からの契約販売先の確保を強化し長期安定販売に取り組んでいます。今後も自信を持って売れる上伊那米ブランドとして積極的な販路の拡大と、地元を中心としたJA独自販売等にも取り組んでまいりますので、JAへの出荷を引き続きよろしくお願いいたします。

＜全農相対基準価格(60kg 1等紙袋)＞

銘柄	R5年10月	R4年10月	差額
長野コシヒカリ	15,300円	14,800円	+500円
あきたこまち	14,400円	13,700円	+700円



《令和5年産米の集荷について》

JA上伊那集荷数量 241,690俵 (11月末現在)
出荷申込対比 100.9% 前年対比 101.3%

収量は5月下旬~6月上旬の低温、7月下旬~9月が高温・干ばつがあり、茎数の不足や一部降雹があった地域などで減少しました。6月~7月にかけて降雨が多く、昨年同様いもち病の発生が心配されたため、防除を呼びかけましたが、その後は高温多日照となったことからいもち病の発生はあまり見られませんでした。品質はカメムシの発生が非常に多く、早生品種や出穂の早いコシヒカリなどに集中した形となりました。また、今年度は高温干ばつの影響により、適期収穫を呼びかけ、施設の稼働を早くするなどの対策をとってまいりましたが、胴割れ粒や白未熟粒、乳白粒の発生が平年より多く、1等米比率は下がっています。個体(紙袋)の1等比率は95.8%(4年産96.2%)となりました。次年度も引き続き高温登熟対策を実施いたします。

《令和5年産米の追加集荷について》

『令和5年産米の追加集荷』を行います。各営農センターで日程調整して、訪問日などでお知らせいたします。余剰米など出荷可能なお米がありましたらJAへお声かけください。

あぜ草刈機

格納点検整備 キャンペーン

のお知らせ **組合員限定**

日頃のメンテナンスが
快適な作業の秘訣です。



- ① ミッション
オイル(2カ所)
- ② エアクリーナー
- ③ 燃料フィルター
- ④ ワイヤー調整
(前後進、低速・高速、
主クラッチ、刈高さ)

- ⑤ 点火プラグ
- ⑥ 刈取りベルト
- ⑦ 作動確認
(エンジン作動、
走行部、刈取り部)
- ⑧ 洗車



基本
点検料金 **10,000円** 税込

※ オイル・部品代・交換工賃・修理
工賃は別料金となります。

お申込み期間 **2023年12月1日(金)から2024年1月末日まで**

作業実施予定 **2024年2月末日まで**

※ あぜ草刈機は持込み・引き取りをお願いします。申込書と合わせてご持参ください。
(JAによる引き取り・納品は運賃別途)

機械のメンテナンス不足や
エンジンへの過負荷が原因による
シーズン中の故障が頻発しています。
機械のコンディション維持や安全で
快適な作業を行うために、シーズン
前後の定期点検をおすすめします。



特典
期間内のお申込み限定で
やまびこ純正 **50:1**
2サイクル専用オイル
400ml 1本
差し上げます!

その他
2024年に
【あぜ草刈機 春の
買い替えキャンペーン】
を実施予定です。
乞うご期待!



農機伊那センター ☎78-8900 Fax:78-7996
農機駒ヶ根センター ☎81-1112 Fax:83-4414

農機センター行 **あぜ草刈機 格納点検整備 申込書** 申込日: _____

お名前: _____ 様 ご住所: _____

TEL: _____ (携帯: _____) メーカー: _____ 型式(○): 851・852・853

決済方法: 口座 現金 不具合箇所: _____

※ご記入いただいた個人情報は今回の点検整備のみに使用します。

組合員・利用者の皆さまへ

JA上伊那 営業時間 臨時変更のお知らせ

日頃よりJA上伊那をご利用いただき、ありがとうございます。
誠に勝手ながら、令和6年1月10日(水)は職員研修のため、
下記のとおり営業時間を変更させていただきます。
何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

営業時間変更

令和6年1月10日(水)

- 営農経済店舗 **14:30まで**
(※営農センター、資材店、直売所、農機センター、
LPガスセンター、くらしのセンター)
- 本所・支所(金融店舗) **15:00まで**

※営業時間が短縮となりますのでご注意ください。



JA 上伊那 セカンドライフセミナー

【講師】 武田 重和
 社会保険労務士 (元長野県信連)

昭和58年、社会保険労務士登録。長野県信連在職時は、JA上伊那をはじめ、南信地区JAの年金相談会において、長年にわたり数多くの相談をお受けした経歴をもつ。リタイアメントプランニングに関する、複雑な社会保険制度を分かりやすく説明したトークは好評を博している。

日時 令和6年1月21日(日) 9:30~12:00

場所 JA上伊那 本所3階 フラワーホール
(住所:伊那市狐島4291)

定員 100名 (参加費無料) ※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

お申し込み JA上伊那 本所 金融部 Tel.0265-72-6134 または
 問い合わせ Eメール: k-kikaku4@ina.nn-ja.or.jp までお申し込み下さい。

※お申し込みの際は、お名前・ご住所・電話番号をお伝えください。

JA上伊那 休日資産相談会 無料

- 相続
- 資産運用
- 税金
- 年金
- 不動産

■ **開催日** 令和6年1月27日(土)

■ **会場** 〒396-0014 伊那市狐島4381
 JA南信会館1階 JA上伊那資産相談センター

■ **時間** 9:00~17:00



このような不安や相談ごとがあればぜひJA上伊那まで

- ✓ 相続税がかかるのか不安。
- ✓ 相続対策を考えているけれど具体的になにをしたらいいのかわからない。
- ✓ NISA制度について詳しく知りたい。
- ✓ 投資信託を活用して老後資金を準備したい。
- ✓ 年金が何歳から、どれくらいもらえるのか知りたい。 など

ご相談内容によっては、専門家である税理士、司法書士、社会保険労務士と連携をして、各種手続きや資料の作成を行う場合があります。

【ご予約・お問い合わせはこちら】
 JA上伊那金融部 資産相談センター
 電話 0120-200-786

アンケートに答えてプレゼントをもらおう♪

JA住宅ローン感謝祭 新春!プレゼントキャンペーン

応募期間: 令和6年1月5日(金)~1月12日(金)まで

A賞
50名様

エコープマーク品
詰め合わせ



※写真はイメージです

B賞
20名様

QUOカード
(500円分)



応募方法

JA上伊那JAバンクの「LINE公式アカウント」を友だち登録し、応募フォームよりご応募ください。
 ☆キャンペーン情報やお得な情報を不定期で発信しています。ぜひご登録ください。
 ☆当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
 プレゼントは2月中に支所金融職員がお届けします。

JA上伊那JAバンク
LINE@QRコード



LINE@ID検索
@jakamiina-jabank

JAバンクアプリ

口座残高や取引履歴がいつでも確認できる
 便利なJAバンクアプリも好評です♪



予告

金融移動店舗「かみま〜る号」〈変則一台運行〉のお知らせ
 「よりぞう」号修理のため令和6年1月15日(月)~令和6年1月26日(金)の期間中は変則の一台運行となります。ご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



		START		営業場所		START		営業場所	
月曜日	1月15日 1月22日	小野地区 川島地区	ファミリーマート小野たのめ店 10:00~12:00		川島介護予防センター 13:30~14:30				
火曜日	1月16日 1月23日	手良地区 美和地区 市野瀬地区	旧手良支所 10:00~11:00	旧美和支所 12:30~13:30	市野瀬公民館 14:00~15:00				
水曜日	1月17日 1月24日	片桐地区 七久保地区	旧片桐支所 10:00~11:30		旧七久保支所 13:00~14:30				
木曜日	1月18日 1月25日	東箕輪地区 東伊那地区	旧東箕輪支所 10:00~11:00		旧東伊那支所 13:00~14:30				
金曜日	1月19日 1月26日	藤沢地区 長藤地区	伊那藤沢バス停横 10:00~11:00	片倉多目的集会施設 11:30~12:30	旧長藤支所 14:00~15:00				

- 天候等の状況により営業日程・営業時間については変更する場合がございます。
- 1月29日(月)以降は、通常の営業になります。
- ファミマ号の営業については変更ありません。

まさか! の時に必要な保障がムダなくそろった

クルマスター 自動車共済のスタンダードです!

★ **安心の充実保障** 自動車事故のリスクを幅広くカバー!

ご自身とご家族の保障	相手方への保障	お車の保障
自動車事故によるご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方などが死傷されたときの損害を幅広く保障。 ◆人身傷害保障 ◆傷害定額給付保障	ご契約のお車により他人を死傷させたり、他人の車やモノを壊したときの損害や、ご契約のお車の線路への立ち入り等により電車等を運行不能にしたことによる法律上の損害賠償責任を幅広く保障。 ◆対人賠償(無制限) ◆対物賠償(無制限・対物超過修理費用保障付)	大切なお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障。 ◆車両保障(全損害担保) ◆車両諸費用保障特約

JA共済事故対応 利用者満足度* 95.7%

*JA自動車共済利用者満足度調査。令和3年度事故対応サービス全般の満足度実績 (JA共済連関へ、満足・やや満足这个回答割合、小数点第2位を四捨五入)

★ **お得な掛金割引** さまざまな割引で掛金負担を軽減!

ご契約内容によってお得な割引制度が適用できます!

ご契約内容についての割引制度	お車についての割引制度
割増・割引等級制度 ★無事故を継続すると共済掛金が..... 最高63%割引 ゴールド免許用掛金 ★記名被共済者の方がゴールド免許の場合、共済掛金が..... 12.5%割引 JA共済オリジナル 自賠責共済セット割引 ★JAの自賠責共済とセットでのご加入で、対人賠償の共済掛金が..... 7%割引 複数契約割引 ★JAの自動車共済にご加入のお車が2台以上など所定の条件を満たす場合、新たにご加入またはご継続される自動車共済契約の共済掛金が..... 5%割引 自動継続割引 ★自動継続特約を付加するなどの所定の条件を満たす場合、共済掛金が..... 2%割引 <small>※共済掛金をクレジットカードで払込む場合、自動継続割引は適用されません。</small> 長期優良契約割引 ★継続契約の等級が20等級などの所定の条件を満たす場合、共済掛金が..... 2~6%割引 <small>※1 長期優良契約割引の適用後、1年目2%の割引率が、翌年度以降も無事故であれば、長期優良契約割引適用期間(※2)に応じて、2年目以降5年目まで毎年1%ずつ拡大します。(最大割引率6%) ※2 共済期間の始期が平成29年10月以降の契約から管理する長期優良契約割引が継続して適用された期間(年数)をいいます。</small>	JA共済オリジナル 農業用貨物車割引 ★所定の条件を満たす場合、共済掛金が..... 10%割引 新車割引 ★ご契約のお車が新車(※1)など所定の条件を満たす場合、共済掛金(※2)が ●自家用普通乗用車..... 5%割引 ●自家用小型乗用車..... 3%割引 <small>※1 共済期間の初日時点において初度登録(初度検査)後の経過期間が49か月以内の場合に適用します。 ※2 車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障および傷害定額給付保障の共済掛金に適用します。</small> ASV割引 ★ご契約のお車がAEB(衝突被害軽減ブレーキ)装備車など所定の条件を満たす場合、共済掛金(※)が..... 9%割引 <small>※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障、傷害定額給付保障および車両諸費用保障特約(代車費用のみ)の共済掛金に適用します。</small> 福祉自動車割引 ★所定の条件を満たす場合、共済掛金が..... 3%割引

※割引の適用には所定の条件があります。※割引率は令和5年4月現在のものであり、今後変更となる場合があります。

★ **頼れるサービス** 事故やトラブル時、親身にわかりやすく対応!

フリーダイヤル安心サービス
※おかけ間違いのないよう、ご注意ください。

自動車事故等の場合には
【JA共済事故受付センター】 24時間365日受付
0120-258-931

レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合には
【JA共済サポートセンター】 24時間365日受付
0120-063-931

~日常生活賠償責任特約ご加入の皆さまへ~ 日常生活での事故等の場合には
【JA共済日常生活事故対応センター】 9:00~21:00受付(365日)
0120-628-931

夜間休日現場急行サービス
 JAの営業時間外にJA共済事故受付センターへご連絡いただいた事故について、ALSOKの対応員が事故現場に急行し、事故状況の聞き取りなどを行います。
【受付時間】【平日】0時~8時、17時~24時【土日・祝日】終日

レッカーサービス(24時間365日対応)
 事故・故障により自力走行不能になった際、レッカー車で現場へ急行し、最寄りの修理工場等まで、現場から100kmまで無料でお車をけん引します。

ロードサービス(24時間365日対応)
 故障・トラブルにより自力走行不能になった際、対応業者が現場へ急行し、30分程度で対応可能なお車の応急対応を行います。
※レッカーサービス、ロードサービスについて、トラブルの状況や手配内容によっては、ご利用者さまに費用のご負担が発生する場合があります。また、JAF会員であるご利用者さまについては、ご利用者さまのご了承のもと、JA共済サポートセンターからJAFを手配する場合があります。その場合、レッカーサービスのけん引距離、ロードサービスの作業時間について、上記のサービス範囲を拡大します。
 ※レッカーサービス、ロードサービスについて、事前にJAまたはJA共済サポートセンター(JA共済事故受付センター)に要請された場合に本サービスの対象となります(ご自身で手配された場合は本サービスの対象外となります)。

その他、夜間休日初期対応サービス、休日契約者面談サービスがご利用いただけます。サービスのご利用には、その他所定の条件があります。詳しくは「ご契約のしおり・約款」をご確認ください。

JA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp> 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。
※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。

【23481030351】

くらべたら

自動車共済 クルマスター

共済部から R5.4月

毎日のドライブにのせたい、たしかな安心! くらべてください、このお得感!!

自動車共済のスタンダード!

クルマスター 自動車共済

保障内容例

- ご自身・ご家族の保障**
 - ◆人身傷害保障:5,000万円
 - ◆傷害定額給付保障:死亡共済金額1,000万円(標準型)
 - ※いずれも被共済者限定:無
- 相手方への保障**
 - ◆対人賠償:無制限
 - ◆対物賠償:無制限(対物超過修理費用保障付)
 - 免責金額0万円
- お車の保障**
 - ◆車両保障:全損害担保・免責金額0万円
 - ◆車両諸費用保障特約:有
 - ※代車費用共済金日額は下記参照

ご契約例(上記の保障内容例・共済期間12か月でご契約の場合)

トヨタ ライズ	日産 セレナ	ダイハツ ハイゼット
車両価格 235万円 の場合 20等級(事故有係数適用期間:0年) 35歳(長期優良契約割引の割引率:2%)の場合 ◆自家用小型乗用車 ◆令和5年購入 ◆型式:A202A ◆代車費用共済金日額:5,000円 ◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障 ◆記名被共済者年齢:35歳 ◆運転者家族限定特約:有 ◆弁護士費用保障特約:有 ◆ゴールド免許 ◆本土	車両価格 350万円 の場合 20等級(事故有係数適用期間:0年) 45歳(長期優良契約割引の割引率:2%)の場合 ◆自家用普通乗用車 ◆令和5年購入 ◆型式:HFC27 ◆代車費用共済金日額:5,000円 ◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障 ◆記名被共済者年齢:45歳 ◆運転者家族限定特約:有 ◆弁護士費用保障特約:有 ◆ゴールド免許 ◆本土	車両価格 45万円 の場合 20等級(事故有係数適用期間:0年) 54歳(長期優良契約割引の割引率:2%)の場合 ◆自家用軽貨物自動車 ◆平成26年購入 ◆型式:S201C ◆代車費用共済金日額:5,000円 ◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障 ◆記名被共済者年齢:54歳 ◆運転者家族限定特約:有 ◆弁護士費用保障特約:有 ◆ゴールド免許 ◆本土
一時払 52,790円 月払 4,710円	一時払 59,820円 月払 5,350円	一時払 33,300円 月払 2,980円
割引適用 ◆自賠責共済セット割引 ◆新車割引 ◆ASV割引 ◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引	割引適用 ◆自賠責共済セット割引 ◆新車割引 ◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引 ◆複数契約割引	割引適用 ◆自賠責共済セット割引 ◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引 ◆複数契約割引 ◆農業用貨物車割引

※令和5年4月現在の共済掛金です。※割引の適用には所定の条件があります。

お見積りキャンペーン 見積るだけで、抽選で総計 **13,800名** に豪華賞品が当たる!

キャンペーンWebサイトはこちら <https://car-cp-ja-kyosai.or.jp>

みなさまの安心安全暮らしをサポートする活動です。一緒に身近な災害やリスクに備えましょう。専用ホームページでは、防災・減災等のお役立ち情報なども掲載しています。是非ご覧ください。

JA共済

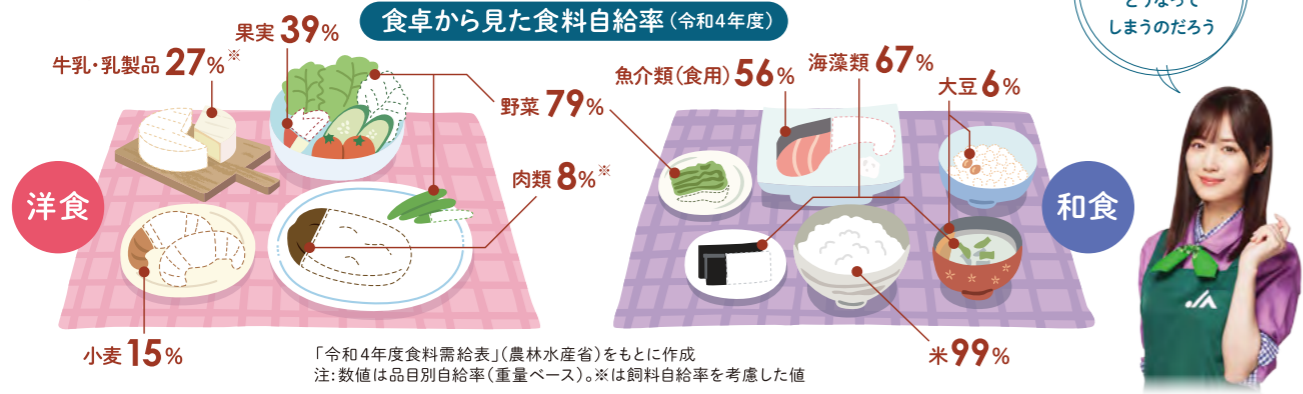
乃木坂46と一緒に学ぶ「国消国産」

なぜ今国消国産?

私たちが食べているものの約6割*は外国から輸入している

*出典:「令和4年度食料需給表」(農林水産省)

もし輸入が止まってしまったらどうなるだろう



国消国産をすすめる?

『国消国産』は私たちの食卓を未来へつなぐこと

JAグループが『国消国産』を提起したのは、「私たちの『国』で生『産』した食べものを、この『国』で『消』費する」だけでは、食べもの多くを輸入に頼る危険な状況を変えられないからです。『国消国産』は、

「私たちの『国』で『消』費する食べものは、できるだけこの『国』で生『産』する」という考え方。これを実践することは、食料自給率の向上、ひいては私たちの食卓を未来へつなぐことにもなるんです。



「国消国産」は地産地消やSDGsにもつながっている

各地で、地産地消をすすめよう!

その地域で生産された農畜産物をその地域で消費しよう

例えば

JA直売所で地元の新鮮な農畜産物を手にとる

農家の皆さんを応援!!

国消国産の実現!

私たちの『国』で『消』費する食べものは、できるだけこの『国』で生『産』する

そのことによって

- 食料自給率が高くなる
- 農畜産物を生産する力が高まる
- 次世代の農業生産者が増える

SDGsにも貢献

- 食材を長距離輸送する必要がなく、CO₂排出量の削減で“つくる責任”に貢献
- 必要以上の食料輸入をしないうことで、“飢餓をゼロに”に貢献

日本の未来を支える農業。乃木坂46は、JAグループの「国消国産」を応援します。



メンバーが生産現場で奮闘する動画を公開中! 楽しんで学べるコンテンツがたくさん! ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ 耕そう、大地と地域のみらい。



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上伊那で生かしてみませんか?

【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生かすか、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】
12月27日(水) 締切(必着)
※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!!

安心して快適に、さあ、首都圏で新生活!

みず学生會館 MISUZU21

令和6年度 学生入居者 募集中!!

京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分

募集人員 **72名** 女子43名・男子29名

募集対象 令和6年度の新入学生 (大学生・短大生・専門学校生)

お申し込みはお早めに

居室/23.3㎡・完全個室・ネット接続可 室料59,000円/月(+共益費8,000円/月)

- ◎主要な駅へアクセス抜群!
- ◎万全のセキュリティーで安心の毎日!
- ◎管理人常駐!
- ◎完全個室の快適なワンルーム!
- ◎浴室・トイレはセパレート
- ◎クローゼット収納あり

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済長野 管理部まで

JA共済長野 管理部 TEL.026-236-2325
[土日・祝は除く] https://www.jakyosai-nagano.jp/

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 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

- 1月11日(木) 駒ヶ根東支所
- 1月12日(金) 駒ヶ根支所
- 1月15日(月) 宮田支所

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



組合員・地域のみなさまへ

オートパル上伊那

2024

1/6土7日

4会場同時開催

※北部店は6日のみ開催

DAIHATSU Tanto
タント Xターボ eco IDLE非装着車 2WD 660cc CVT
車両本体価格(消費税別) **1,617,000円**

SUZUKI SPACIA NEW
スペースア
HYBRID G 2WD 660cc CVT
車両本体価格(消費税別) **1,530,100円**

SUBARU SAMBAR
SAFARI
JAサンバー 4WD 660cc
5MT CVT
車両本体価格(消費税別) **1,138,500円 1,215,500円**

ご来場記念品
笑笑福福ボックスティッシュ
[1箱] 進呈

BRIDGESTONE ST
スタッドレスタイヤ
カーケア&タイヤショップ
好評発売中!

春の中古車需要期に向け
クルマ買取強化中
無料 愛車査定 申込フォーム
こちらから→

ご成約記念品
全35品の中から1品をお選び頂けます。

無料 愛車査定 申込フォーム
こちらから→

2024 県下一斉 **なれどき** モーターキャンペーン
県下 JA グループ統一キャンペーン
キャンペーン期間 1/1月~3/31日
期間中車検実施のお客様の中から抽選で **JA特産物 プレゼント!!** 100名様
●期間中JAオートパルまたはJA自動車整備工場にてクルマをお買い上げのお客様の中からハガキ応募・抽選で
Nツアー旅行券 2万円×20名様
まごころ商品券 3万円×50名様
プレゼント!!
※当選者の発表は通知書及び賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※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。※ポテターカラーによっては別途有彩色となります。※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。

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
30万の看板が目印です!

- 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

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 長野市伊那富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

頭の体操

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

- ルール**
- 空いているマスに、1 から 9 までの数字のどれかを入れます。
 - タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1 から 9 までの数字が1つずつ入ります。

Q1

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

Q2

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

答えは『今月のる〜ら〜さん』のコーナーにあるよ

龍とタツノオトシゴですね。折るの難しそうですね。本手に振り返るとあっといいう間ですね。

宮田村 細田千八子さん



来年の干支を折りました。1年は早いですね。

おめでとございませす。いつも当たらないからと諦めたところに当たって回ってきませすよ。不思議です。

伊那市 PN 軽トラ掃除さん

JA 春富支所の秋のイベントに行って福引きしながら回すと「カランカラン」とベルが鳴り「おめでとございませす！」。すずらんのもヨーグルトをいただきました！無欲が良かったのですかね（笑）

伊那市 PN ムーミン尻さん

寒いなり、早めの冬支度をしなければと思っ

ています、寒くて動かせません。

伊那市 伊藤千枝さん

急に寒くなりましたね。朝晩が本当にた

ら

伊那市 PN ムーミン尻さん

インフルエンザが流行中とのこと。私のイン

フル対策は、濃い緑茶をアツアツで飲むこと

です。身体を温めながら、カテキンに菌を退治し

てもらおうです。効きますよ！

伊那市 PN ムーミン尻さん

私の周りでもかかってしまったという話を

聞いています。気をつけましようね。

伊那市 PN ムーミン尻さん

JAの秋のイベントで孫たちが歌やダンスな

どを披露するのみなで見て出かけたよと思

います。買い物も楽しみです。

伊那市 PN ももこさん

イベントは楽しんでいただけましたでし

うか？どこも賑わいがあり、コロナ前に戻った

ような感覚になりました。

伊那市 PN ファイトさん

先日、駒ヶ岳に登って来ませす。中学登山以

来で、どうしても登ってみたかった夢が叶いま

した。紅葉には少し遅かったのですがあれから

すぐに寒くなったので、いいタイミングでした。

駒ヶ岳山懐かしいですね。念願の夢もか

なつてよかったです。

伊那市 濱島モチさん

あちこちに干し柿が吊るされていますね。一

気に寒くなり冬支度の時期になりました。

伊那市 濱島モチさん

干し柿をつくる家庭はたくさんありますね。

吊るされている光景をみると冬支度もそろそろ

かなと毎年思ひます。

伊那市 濱島モチさん

商品紹介

今月のイチオシ!



エコーブ しょうがくず湯 120g(20g×6) 本体価格 199円(参考税込価格 214円)

今月のおすすめエコーブマーク品は『しょうがくず湯 120g』をご紹介します。商品の特徴としては、国内産の生姜・本葛（くず）（※並くずではありません）を使用しているため、商品のトロミが違います。保温効果も高いので、食欲不振や朝食代わりにもなります。また、もち米（粉碎あられ）を配合しているため、香ばしい風味に仕上がっています。使用上の注意点としては、熱湯を使用しますので、やけどをしないようご注意ください。外袋を開封後はなるべくお早めにお召し上がりください。内袋については、開封したら1回の使い切りをお願いします。

- ～おすすめポイント～
- 調理例として
 - ①本品1袋をカップに入れます。
 - ②約110mlの熱湯（95℃以上）をそそぎ、よく溶かしてお召し上がりください。お好みにより熱湯の量を加減してください。お湯の温度が低いとトロミがつかない場合があります。その際は密閉して電子レンジで再加熱（約1分）してください。

【長野県A・コープからのお知らせ】
A・コープでは、クリスマス・おせち・歳末のごちそうメニューのご予約を承っております。オーダブル・お寿司・お刺身盛合せなど、ご予算に合わせて各種ご用意いたしますので従業員までお気軽にご相談ください。また、歳末ギフトも各種取り揃えております。本体価格2,600円以上のギフト商品につきましては送料金はいただきませす（ただしクール代除く）。年末年始の準備はぜひA・コープで。



A・コープ七久保店 大木島多香美さん

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 こそまがね店	●こそまがね店	●いな店	●中川店
●七久保店		●いな電東店	●伊北インター店	●いいじま店

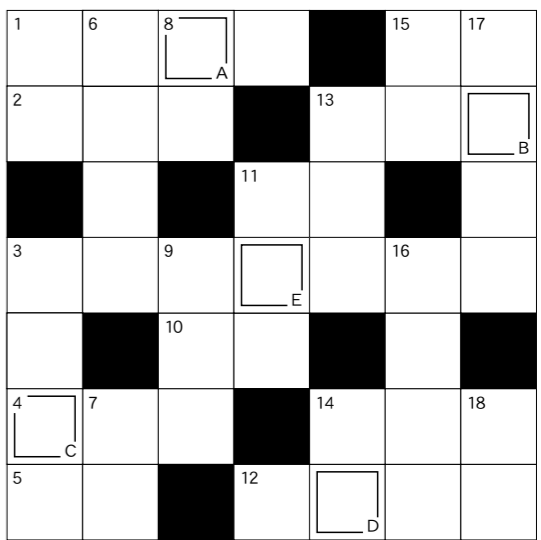
※一部取り扱いがない店舗があります

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サンタがプレゼントを入れます
 ②パパ、ママ、どこ？
 ③欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
 ④大好きな歌手の——を見に行った
 ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
 ⑩「海のミルク」と呼ばれる貝
 ⑪除夜の鐘を突けるところもありませす
 ⑫水や砂と混ぜコンクリートを作ります
 ⑬サハラ、タクラマカンといえぱ
 ⑭刃物で紙を加工して描きませす
 ⑮冬の京都市は——冷えるといわれませす

タテのカギ
 ①冬眠するものも多い大型の哺乳類
 ③謎の多い浮世絵師、東洲斎——
 ⑥その月の一番最初の日
 ⑦寒い日に吐くと白く見えることも
 ⑧授業中は慎んでください
 ⑨ワカメの根元に近い部分
 ⑪——予報によると来週は寒いらしい
 ⑬建物が立っていない宅地
 ⑭——の細かい滑らかな肌
 ⑮年越しに付きものの種類
 ⑯チン！と鳴らすと人が来ませす
 ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びませす
 ⑱年賀状のイラストによく使われませす。令和6年は「辰」です



●締め切り 12月29日(金)
 ●当選は2024年2月号で発表させませす。
 ●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291
 ●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枚を有効とさせませす。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は『今月のる〜ら〜さん』への掲載、プレゼントの抽選、当選者発表以外には利用いたさせませす。

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

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

右の二次元コードからも応募できます。

頭の体操の答え

Q1

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

答え 7

Q2

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

答え 10

表紙紹介【春待つ水田】

撮影者：小出文雄さん
 撮影地：飯島町

編集者のポツリ

▼気がつけばもう12月。今年も残りわずかです。毎年12月12日には「いじ、いじ」の語呂合わせから「今年の漢字」が発表させませす。皆さんの今年ほどのような漢字になるでしょう。明るい話題、暗い話題さまざまありますが、終わりよければすべてよし。残りの半月は気持ちよく過ごしたいですね。これから訪れる新しい年が「幸」の多い年でありますように。(上條梨緒)

▼「特集3」にもあるように今年こそ本所・支所・直売所等で秋のイベントを開催させませすことができます。家族連れで楽しみに来られる方の姿が多く見られ、また知人にあって話をする姿も印象に残ってませす。コロナ禍で寒さがちかくなってきたような気がしていましたが、今回のような光景を見ると「やっぱり集まるって大事だな」と思いました。(征矢大士)

定期貯金 預入金額 10万円以上

だるま定期貯金

取扱期間

令和5年

12月1日

金

令和6年

1月15日

◆ 期間中に対象の定期貯金を新規でお預入れの方へ

福だるまを 進呈いたします

お子様のお年玉貯金などには
干支貯金箱をプレゼントいたします。



3つの方法で 契約が可能です!

- 1 金融窓口 及び 金融移動店舗にて定期貯金契約
- 2 JAネットバンクにて定期貯金契約
- 3 ATMにて定期貯金契約



商品概要

預入金額 10万円以上

対象者 個人・法人

対象商品 スーパー定期貯金、大口定期貯金、積立定期貯金（エンドレス型）

預入期間 1年以上

●中途解約について：この定期貯金は原則として中途解約できません。中途解約の場合は、当JA所定の中途解約利率が適用となります。
●その他：積立定期貯金については窓口またはATMでのお取扱となります。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。