

『みんなのために あなたといっしょに』

# る RURAL らる

# 2

Vol.333  
2024 February

 JA上伊那

JA上伊那HP 

## 今月の特集

消費拡大企画  
牛乳や米粉の料理に挑戦してみよう！



備え・防災アドバイザー  
に教わる！

いつ起こるが分からない大地震から  
身を守る対策とは

24～25ページをご覧ください。



お米作りの仕事はじめ（宮崎育王さん）



代表理事専務理事  
下島 芳幸

## 国連が2回目の『国際協同組合同年』を宣言

国連は国際年と称して、各国に共通する特定のテーマに国際社会が1年間を通して集中的に取り組むよう進めています。過去には『国際婦人年』、『国際児童年』、『国際平和年』、『国際家族農業年』等がありました。

『国際協同組合同年』は2012年に取組まれており2025年は2回目となります。

社会、経済の発展や持続可能な開発目標（SDGs）に貢献する協同組合の役割や価値を各国が共有し、広く認知度を高める機会とし、協同組合の設立や成長につながるよう法律・規制を見直す必要性を提言しています。

日本国内では政府の規制改革推進会議の提言や、JA 全中の一般社団法人化・全農の株式会社化・信用共済分離・准組合員の規制など協同組合組織の弱体化とも思える動きの中、世界では協同組合が見直されており機能発揮が期待されています。

国内では、農業（農協）・漁業（漁協）・林業（森林組合）・生活（生協）等の協同組合が活動し組合員は延べ1億700万人に上ります。2022年には労働者の協同組合も発足しました。

世界には多くの協同組合があり、ICA（国際協同組合同盟）には、世界103カ国が加盟し、傘下の組合員総数は10億人を超えています。



圃場整備をするメンバー



整備した水田

**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-kamiina.iijan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



大田切有志担い手グループの木村代表

# 農業に 夢中!!

宮田村  
おたぎりゆうし  
大田切有志  
担い手グループ

# 『結』で地域の 発展を

## CONTENTS

February 2024 Vol.333

<b>農業に夢中!!</b>	『結』で地域の発展を	宮田村 大田切有志 担い手グループ	2
<b>特集</b>	消費拡大企画 牛乳や米粉の料理に挑戦してみよう!		4
<b>Topics &amp; Event</b>	新年から多くの来場者でにぎわう みはらしスタートまつりを開催		8
<b>我が家のげんキッズ!</b>	今も輝いて...		12
<b>ALL GREEN</b>	タマネギの追肥をやみましょう 果樹の休眠期防除について		14
<b>直売所情報</b>	旬のおたより		16
<b>エンジョイライブ</b>	いただいた野菜を無駄なく食す!!		18
<b>商品紹介</b>	エーコープ こめ油		30

**みんなで前に進める**

地域で助け合い、協力し合う相互扶助の精神『結』を大事にしている木村代表。子どもたちの将来の生きる活力になればと、栽培したもち米からつくった餅を地区の収穫祭などで提供している。また、大田切有志のメンバーがお互いの意見や想いを知ることができるよう、みんなで集まる機会も定期的に企画している。木村代表は『結作業』が自然にできる人間づくり・地域づくりが大事。若者の意見も取り入れながら、互いに力を貸し合って前に進めていきたい」と話した。

**地区から村へ**

大田切有志では農業8成分で安全安心の減農薬コシヒカリを栽培。農業を減らして栽培しているため病害虫の発生には細心の注意を払い、日々の見回りでは細かいチェックが欠かせないという。また、水稲栽培で大きな問題となる水漏れの対策として、地元業者といっしょに重機を使って圃場を整備。昨年には6カ所の畦畔を直したという。木村代表は「良かった栽培方法や取り組みを広げ、宮田村全体を良くしていきたい。今後は土地ごとに適した作物を選び、作業しやすいよう圃地化を進められたら」と意気込んだ。

「困ったときに助け合えるのは非常に助かる」と話す木村代表は、作り手のいない農地が出てきてしまったことに危機感を覚え、仲間と担い手グループを立ち上げた。現在は木村代表を含む4人を中心に活動し、畦畔の草刈りなど人手の必要なときには20人ほどの協力者にも声をかけていっしょに作業。中には、村内の違う地区や村外からも手伝いに来てくれる人もいますという。地区では設立当時よりも若者の離農が増え、今後も管理面積の増加が心配されることから、中型の草刈り機や水田の水管理システムなどの導入も検討している。木村代表は「人手の確保が難しい中、人と人とのつながりが大事。いろいろな意見を出し合いながら農地が空いてしまつたのをなんとか食い止めたい」と話した。

**空いた農地をつくらない**

「一村一農場」の考え方で農業に取り組む宮田村に、5年ほど前に設立された大田切有志担い手グループ。2haのコシヒカリを主に、もち米や二条大麦、六条大麦などを栽培。すべて合わせて約4haの圃場を管理している。今回は大田切有志を設立した木村博明代表に話を聞いた。

## 米粉のチヂミ



### 材料(つくりやすい分量)

米粉	1と1/2カップ
白ネギ	4本
たまご	2個
だし汁	1カップ
塩	小さじ1/2
油	少量
たれ	
醤油	大さじ2
酢	大さじ2
白ネギ	少量
白ゴマ	少量
一味唐辛子	少量

- 《つくり方》
- ① 白ネギを千切りにする。
  - ② ボウルに米粉・だし汁・たまご・塩を入れ泡だて器でよく混ぜる。
  - ③ フライパンに油を熱し、②を広げた後①を乗せ両面をこんがり焼く。
  - ④ たれの材料を合わせる(白ネギはみじん切り)。
  - ⑤ 焼きあがったチヂミを皿に盛り④のたれを添える。



アレンジポイント

①の白ネギは3~4cmの大きさに切ると食感がアップします。白ネギ好きの方におすすめです。

消費  
拡大企画

# 牛乳や米粉の料理に 挑戦してみよう!

牛乳は寒さや学校の休みが多くなる今の時期には消費が落ち込みます。また、上伊那の主力品目である米も『国産国産』の観点から消費が叫ばれています。今回はそんな2つの農畜産物を使った料理を紹介します。

🥛=牛乳を使用、🍶=米粉を使用

つくっていただいたのはコチラ!



JA女性理事の皆さんです!

メニューを考えていただいたのは白鳥理事(後列右)です。他の理事の皆さんは初挑戦でした。

## 豚肉と白菜のミルク煮込み



### 材料(4人分)

豚肩薄切り肉	400g
白菜	1/2個
ニンジン	100g
水	100ml
牛乳	600cc
塩	少々
醤油	小さじ3
※あればゆずこしょう	

- 《つくり方》
- ① ニンジンは3cmくらいの薄切りに。白菜は株がついたまま洗い、水けを切っておく。
  - ② 白菜に豚肉とニンジンを交互にはさんでいき、4~5cmの長さに切り鍋に並べる。
  - ③ 水と塩を入れ10分くらい煮込む。
  - ④ ③に牛乳と醤油を加え、ひと煮立ちさせてできあがり。



アレンジポイント

好みでゆずこしょうを添えてもおいしいです。

## ツナ缶の牛乳入り炊き込みご飯



### 材料(6人分)

米	3合
牛乳	300cc
だし汁	1カップ
ツナ缶	1缶
ニンジン	適量
ぶなしめじ	適量
黒ゴマ	少々
酒	大さじ2
④ 醤油	大さじ1
塩	小さじ2/3

- 《つくり方》
- ① 米は洗ってざるにあげ30分くらい置いておく。
  - ② ニンジンは3cmの千切りに、ぶなしめじは食べやすく小房に分けておく。
  - ③ 炊飯器に米・牛乳・④を入れる。だし汁を加え3合の目盛りまで水を入れて混ぜ、ツナ・ニンジン・ぶなしめじを乗せて炊く。
  - ④ 炊飯が終わったら全体を混ぜ、器に盛って黒ゴマを振る。



アレンジポイント

ツナ缶ではなく塩鮭の切り身を焼いておいて、皮と骨を除いて乗せてもよいです。塩鮭の塩加減で塩の分量を減らす、もしくはなしにしてください。

## 炊飯器でつくるシフォンケーキ

### 材料(1個分)

米粉	100g	水	80cc
砂糖	100g	サラダ油	40cc
たまご	4個	塩	小さじ1/2



### 《つくり方》

- ① たまごは黄身と白身に分ける。白身に砂糖を2回くらに分けて加え角が立つくらいまで泡立てる。
- ② 黄身はサラダ油と水、塩を少しずつ加えながら色が白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②を①に入れざっくり混ぜ、米粉を入れてさらにざっくり混ぜる。炊飯器に入れ、通常の炊飯ボタンで炊く。
- ④ 炊飯が終了したら取り出し、網の上などに乗せて冷ます。

竹串を刺し、中が生のようならもう一度、炊飯ボタンを押してください。



調理ポイント

## 米粉ヘルシープリン

### 材料(8個分)

牛乳	4カップ	砂糖	大さじ8
米粉	120g	バニラエッセンス	適量

※好みにキャラメルソース



### 《つくり方》

- ① 鍋にソース以外の材料を全て入れ、泡だて器でよく混ぜながら弱火にかける。
- ② 鍋底からだまにならないようにかき混ぜ、全体がもったりしてくるまで弱火で火を通す。
- ③ 粗熱を取ってからバニラエッセンスを適量入れたら、ぬらした器に入れ冷蔵庫で冷やす。

好みにキャラメルソースをかけたり、果物を添えたりどうぞ。



アレンジポイント

## 牛乳餅

### 材料(つくりやすい分量)

牛乳	300cc	砂糖	70g
片栗粉	50g	きな粉(砂糖、塩)	



### 《つくり方》

- ① きな粉は砂糖と塩を混ぜ合わせ、好みの甘さに調整する。
- ② 片栗粉・牛乳・砂糖を鍋に入れ、だまができないように溶かしながらよく混ぜ合わせたら、鍋を中火にかけ加熱していく。
- ③ だんだん固まり始めるので焦がさないように気をつけ、全体がまとまりツヤが出てきたら火を止める。
- ④ ③をスプーンなどで一口サイズに切り分けながら、①をまぶせばでき上がり。

おいしい料理で地産地消・国消国産に貢献しよう!

※つくった料理はみんなでおいしくいただきました!

## 米粉ニョッキ



### 材料(4人分)

ジャガイモ	200g
米粉	100g
たまご	1個
オリーブオイル	適量
うち粉用の米粉	適量

※好んでソース

### 《つくり方》

- ① ジャガイモは皮をむきやわらかくなるまでゆでる。やわらかになったらマッシャーでつぶす。
- ② 大きめのボウルに米粉を入れ、冷ました①を入れて混ぜる。さらにたまごを加え力を入れながらこねる。生地がなめらかにまとまったら親指くらいの太さに伸ばし、へらなどで約2cmの大きさに切ってフォークの背で筋をつける。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②を入れて浮いてくるまでゆでる。
- ④ 浮いてきたらバットにあげ、くっつかないようにオリーブオイルを絡めておく。
- ⑤ ソースを絡めて完成。



ソースはお好みで。塩コショウだけでもおいしいです。



## 田舎風スープ



### 材料(4人分)

鶏ささみ	2本
ジャガイモ	1個
ぶなしめじ	半パック
タマネギ	1/2個
水	2カップ
万能ネギ	適量
塩コショウ	少々
① 牛乳	2カップ
米粉	大さじ4

### 《つくり方》

- ① ジャガイモの皮をむき千切りにする。ぶなしめじは石づきを取りほぐしておく。タマネギは千切りにする。
- ② ①を混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に水と①を入れ、コトコトと煮る。野菜がやわらかになったら鶏ささみを入れ、塩コショウで味を調え②を加えてさっと煮る。とろりとしたらできあがり。
- ④ 器に盛り、小口切りにした万能ネギを飾る。



中に入れる具は彩りを見ながら何でもOK!



## ▶ 共同作業でより良い苗を トルコギキョウ播種・育苗始まる

J Aの主力品目のひとつトルコギキョウの播種と育苗作業が1月9日に始まりました。管内では『自分たちの苗は自分たちでつくりたい』と若手生産者を中心に播種作業を行い、共同育苗しています。初日には、約20人がセルトレー200枚に種をまきました。今年は管内の全量と他産地への供給分を合わせて約370万本分を出荷する予定。育苗管理する農事組合法人いなアグリバレーの吉澤昭夫組合長は「少しでも品質の良い苗を生産者に届け、より良い出荷につなげたい」と話しました。



専用の播種機を使って種をまく生産者

## ▶ 小正月を彩る 伊南地区助け合いの会 まゆ玉飾りづくり

J A生活部会員でつくる伊南地区助け合いの会は1月11日、まゆ玉飾りをつくりました。まゆ玉飾りは蚕の成長や農産物の豊作を願って行われてきた小正月の伝統行事。この日は中川区のメンバー3人とJ A職員が、米粉を練った生地を丸めてまゆの形をつくり、J A中川支所の入口に用意したソヨゴに飾りつけました。また、飯島町のデイサービスなごみの家へ生地やソヨゴを届けました。今回参加したメンバーは「みんなと集まって話す機会にもなり、楽しくつくることができた」と話しました。



まゆ玉をつくる助け合いの会メンバー

## ▶ 品質の良い苗づくりを 白ネギ播種・育苗管理講習会

J A野菜部会白ネギ専門部は1月12日、南箕輪村の上伊那野菜選荷場で白ネギ播種・育苗管理講習会を開きました。自らで播種を行う生産者33人が出席。J A担当職員は育苗ハウスの温度管理や灌水作業の注意点を説明し、徒長苗やカビの発生に気をつけるよう呼びかけました。その後、播種作業の実演会が行われ作業の流れを確認しました。山口雅輝専門部長は「最初となる播種作業から、良い苗の定植につなげ、さらにいい結果が残せるような生産に取り組んでいこう」と呼びかけました。



実演会で播種作業を確認する生産者

## ▶ 職員の意思統一 営農指導担当者会議 新年全体研修会

J A営農指導員が主体となり構成する営農指導担当者会議は1月15日、駒ヶ根市のアイパルで新年全体研修会を開きました。支所長や営農指導員ら66人が出席。来年度は支援事業の実施や各品目の集荷量確保・集出荷体制の検討などに力を入れていくことを確認しました。また今後さらに推進していくアスパラガスの生産拡大方針も共有するなど、全員の意思統一を図りました。西村篤組合長は「担当部門関係なく役職員一丸となって生産者とともに進んでいこう」とあいさつしました。



あいさつする西村組合長

## ▶ 新年から多くの来場者でにぎわう みはらしスタートまつりを開催

伊那市西箕輪のはびろ農業公園『みはらしファーム』は1月2日にみはらしスタートまつりを開催しました。施設内のJ A農産物直売所とれたて市場も同日に新年の営業をスタート。店頭ではとれたて市場に出荷する『羽広農産物直売所利用組合』の生産者が中心に栽培したゴボウや白ネギなど10種類が入った福袋（約4,000円分）を2,000円で30個販売しました。福袋を目当てに来場する人もおり、来場者は袋からはみ出るほど入った中身を確認しながら購入。午前中のうちに完売しました。



中身を確認しながら目当ての福袋を購入する家族

## ▶ 目標達成や豊作などを祈願 花卉選花場新年祈願祭を行う

J Aは1月3日に伊那市の美篤花卉選花場と駒ヶ根市の駒ヶ根花卉選花場で新年祈願祭を行いました。このうち、美篤花卉選花場にはJ Aの西村篤組合長やJ A花卉部会の酒井弘道部会長など約20人が出席。販売目標達成や豊作、作業の安全無事を祈願し、だるまの目入れを行いました。酒井部会長はあいさつで「体調に十分注意して、今年も多くの花を出荷してほしい」とあいさつしました。選花場ではこの日から作業をスタート。アルストロメリアなどの集出荷作業が行われ、1月5日の初市に向けて各市場へ出荷しました。



だるまに目を入れる西村組合長

## ▶ 商売繁盛や豊作を祈願 あじ〜な新春顔合わせ

J Aの農産物直売所ファーマーズあじ〜なとJ A直売部会ファーマーズあじ〜な協会は1月5日に新春の顔合わせを行いました。J Aの西村篤組合長や協会の出羽沢平治会長、あじ〜なの従業員など25人が出席。だるまに目を入れ商売繁盛や豊作などを願いました。出羽沢会長は「今年も多くの方に利用してもらえよう、おいしい農産物を栽培して消費者の期待に応えていきたい」と決意しました。この日は加工品の福袋と農産物の福袋の2種類を30個限定で販売しました。



豊作を願ってだるまに目を入れる出羽沢会長

## ▶ 家族と地域のつながり深めて 酪農部会 新年会が4年ぶりに開かれる

J A酪農部会は1月6日、箕輪町のみのわパレスで4年ぶりの新年会を開きました。年間を通して休みのない酪農家の家族団らんや次世代を担う子どもたちとのつながりを深める場として開催しています。この日は、3歳から90代まで幅広い世代の39人が出席。生産者同士で情報共有したり、酪農家をめぐっている高校生は進路を相談したりしながら、食事やお楽しみ企画を楽しみました。西村篤組合長は「この地域のつながりを大事にして、酪農を続けてもらいたい」と話しました。



新年会に参加した生産者ら

## ▶ 笑顔の花が咲く

## 4年ぶりに開催 いきいき女性の集い

J A東部支所生活部会は1月20日、J A本所で第27回いきいき女性の集いを開きました。この集いは部会員の親睦を深めることが目的。4年ぶりに開催され、生活部会員やJ A役職員66人が参加しました。参加者は伊那市の音楽家の原葉子さんの美しい歌声とピアノの弾き語り、トロンボーン演奏に耳を傾けました。その後の会食では簡単な体操やじゃんけん大会などで大盛り上がり。参加者は会話に花を咲かせながら、いきいきとした笑顔の絶えない時間を過ごしました。



トロンボーンを演奏する原さん



上伊那の発展を話し合う生産者ら

## ▶ 産地としての発展に向けて

## リンゴ栽培推進大会が開かれる

J A果樹部会りんご専門部は1月16日、J A本所でリンゴ栽培推進大会を開きました。生産者やJ A役職員ら58人が出席。今年度の栽培の振り返りや、先進地イタリアの視察報告を行いました。また、グループワークで産地としての発展を考え、上伊那全体で目標を共有し情報交換をしながら『上伊那』のブランド力を上げていくことが大事だと意見を出し合いました。小川忠義専門部長は「リンゴ栽培をより良くするために意見を出し合ってみんなで解決していこう」と呼びかけました。



賞状を受け取る品目表彰者

## ▶ 今年度の販売・出荷を振り返る

## 令和5年度JA上伊那野菜部会販売出荷反省会

J A野菜部会は1月22日にJ A本所で令和5年度J A上伊那野菜部会販売出荷反省会を開きました。部会員や市場担当者、J A役職員など181人が出席。品目表彰ではアスパラガスとジュース用トマトの生産者に対し、反収や出荷量を評価し賞状を手渡しました。令和5年度の生産については4月から5月の低温傾向や6月2日の集中豪雨、夏の高温など栽培管理に苦労した年となりました。販売に関しては春先のアスパラガスが高値でスタート。他品目も同様の値動きをみせました。

## ▶ 生産者のハウスで規格を統一

## ランキュラス査定会

J A花卉部会は1月17日に伊那市の株式会社フロムシードのハウスでランキュラスの査定会を開きました。生産者やJ A職員など20人が出席。出荷規格などを確認したほか、ハウスではランキュラスを見ながら規格の統一を図りました。管内ではトルコギキョウやその他の花卉を栽培している生産者の多くが、冬の生産物として栽培しています。また、ほとんどの生産者がフリルのような波打つ花びらが重なり、ボリュームのある『ポンポンシリーズ』を栽培しています。出荷は3月にピークを迎える予定です。



ランキュラスの規格を確認する生産者ら

## ▶ スローガンを掲げ取り組む

## 令和6年JA上伊那農業振興大会

JAは1月24日にJA本所で令和6年JA上伊那農業振興大会を開きました。JA生産部会代表者など70人が出席。各部会のスローガンをステージに掲げ、令和6年の取り組み事項を確認しました。米穀部会は『安全安心・高品質の米作り 日本一の産地を』、畜産部会は『和牛素牛県内出荷頭数1位!』、野菜部会は長期的なスローガンとして『アスパラガス販売金額10億円!』、きのこ部会は『異物混入ゼロ 安全安心・高品質なキノコ生産』、花卉部会は『花き販売金額20億円! アルストロメリア・トルコギキョウ日本一!』、果樹部会は『果樹販売金額18億円! 継続的な果樹産地への再建』としました。



スローガンと取り組み事項を説明するJA職員



ナシ園の共同剪定を行う研究会の会員

## ▶ みんなでいいリンゴやナシをつくる

## 北部支部果樹研究会 共同剪定

J A果樹部会北部支部果樹研究会は1月17日から23日のうち6日間、リンゴとナシの共同剪定の作業を行いました。研究会の会員や園主の剪定技術を向上させることを目的にケガや高齢化など1人で作業するのが難しくなった生産者から依頼を受けて作業。今年はリンゴ58a、ナシ71aを剪定しました。17日には、19人がリンゴとナシの園地に分かれて作業。清水良三会長は「お互いに学び合って剪定しみんなでいっしょになっておいしい果実をつくっていく」と話しました。



農林水産大臣賞に輝いた矢野さんとアルストロメリア

## ▶ 伊那市美篤の矢野さんが最高位を受賞

## 第53回信州フラワーショーウインターセレクション

1月25日～26日に伊那市のJA南信会館で開かれた、JA全農長野などが主催する第53回信州フラワーショーウインターセレクションにおいて、伊那市美篤の矢野源彦さんのアルストロメリア(品種:ピンクティアラ)が最高位である農林水産大臣賞を受賞しました。矢野さんは高温対策として、地中冷房のほか、気候によっては遮光やハウスの開閉を頻繁に行うことでアルストロメリアに適した環境を維持してきました。今回はまとまりが良く、草姿とのバランスが良いと評価され、矢野さんは受賞に際し「感無量です」と喜びを語りました。

## ▶ 組合員の声を聴き事業に反映

## 組合員懇談会を各支所で開く

J Aは1月17日から31日にかけて、12支所単位で組合員懇談会を開きました。このうち、1月19日にJ A飯島支所で開かれた懇談会には組合員32人が出席。2023年度のJ A事業の進捗状況やJ A・支所の2024年度の事業計画などについて説明しました。組合員からは生産量確保に向け若い人たちが農業を魅力に感じ、新規就農したいと思えるような施策の充実を希望するとの要望が出されました。懇談会や1月の訪問日で配付した意見用紙などで寄せられた意見や要望は本誌『る～らる』3月号に掲載します。



事業進捗状況を確認する出席者

# 健康情報局



老人保健施設すずたけ  
介護福祉士、介護副社長 宮坂 圭

今月の情報は  
老人保健施設ってどんなところ？  
すずたけってどんなところ？

老人保健施設とは老健（ろうけん）とも略されます。介護を必要とする高齢者の自立支援を行い、在宅復帰をめざすために、医師による医学的管理のもと、看護や介護といったケア、ならびに理学療法士・作業療法士などによるリハビリテーション、また入浴や栄養管理・食事などの日常サービスまで併せて提供する施設です。『すずたけ』はその老人保健施設となります。

すずたけではデイケア（日帰り）や入所（長期入所やショートステイ）などニーズに合わせたサービスの提供を心がけています。笑顔で充実の日々をめざし、平日は毎日、朝の会を開催しています。その中では集団体操や頭の体操、ゲーム等を行い、午後は色塗り・貼り絵、脳トレなどを行うことで『できること』、『したいこと』を提案しその方に合った活動を提供しています。また、職員が毎月季節感のある行事を企画し諸活動を通じて心身の活性化が図れるように工夫しており、専門職による個別リハビリも充実しています。

食事は施設生活の最大の楽しみとも言われますが、手づくりのこだわり、JAの施設ならではの『伊那華の米』や地産地消の季節の食材をメインに使用しています。献立づくりから調理、嗜好調査や食形態の検討まで、工程の全てを施設職員が行い、利用者さんから『本当においしい』と好評を得ています。そんな老健すずたけのご利用をお待ちしております。また、介護職に興味がある方はぜひ、ご連絡ください。やりがいのある職場でいっしょに働きましょう！！



## 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ろ ☎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(2月13日~3月10日) ※担当医師、診療日時は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

### みすず診療所 ☎0265-71-5556

	月	火	水	木	金	土
午前	麻沼(内科)	井上(内科)	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)(第1・2・3・5週) リハ診察(第4週予約のみ)		塩澤(内科・胃力メラ)	

受付時間…午前 8:30~11:30 午後 2:30~4:30  
診療時間…午前 9:30~12:00(月・水・金) 9:00~12:00(火・木・土) 午後 3:00~5:00  
休診日…木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日

### 西箕輪診療所 ☎0265-73-3351

	月	火	水	木	金	土
午前	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科) 塩澤(内科・胃力メラ)	藤岡(第2・4週) (整形外科)
午後	唐澤(内科)	唐澤(内科) 狩野(第2・4週)(整形)	唐澤(内科) 山中(第2・4週)(内科)	藤岡(第1・3・5週)(内科)3/7休診 矢澤(第2・4週)(内科)	唐澤(内科)	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!

【駒ヶ根市東伊那】  
(秀典さん、志織さんのお子さん)  
久保田 真征くん(4歳)  
かずま 和真くん(1歳)



## 楽しく歌って踊る仲よし兄弟

真征くんはとても明るく活発な男の子。家ではトランポリンをしたり、保育園ではブランコやすべり台など体を動かすことが大好きだよ！自分でテレビや電気を消したり何でも自分でやってみたいちよっぴりこだわりが強いところもあるよ。和真くんは車とおまものが大好きな男の子。いろんな場所でもおまの車を走らせたり、フライパンを使って野菜炒めをつくっているよ☆2人とも歌の番組が大好き。テレビを見ながらいっしょに歌って踊っているよ！

両親から  
ひとこと  
兄弟仲良くおおきくなろうね♡



中川菊作りの皆さん(宮下さんは右から3人目)

# 今も輝いて…

仲間がいるから  
中川村 宮下明子さん(76)

宮下明子さんは『武田信玄狼煙リレー』や『街道歩き』、『コーラス』など、さまざまな活動を継続しています。ほとんどの村の公民館活動がきっかけで、『歴史』、『自然』、『音楽』の3つのテーマを柱に自身で決めて始めたそうです。今回は3つのテーマのうち『自然』に当てはまる『菊づくり』について話を伺いました。

首都圏で3人娘を育てながら共働きをしていた宮下さん。夫の実家の田んぼや墓をそのままにしておくわけにはいかないと、定年と同時に中川村にきました。その際に始めたのが3つの柱に沿った様々な公民館活動です。菊づくりは公民館活動から始まり、3年後中川菊作りの会とし、自主的な活動となりました。中川菊作りの会は11月初めに行われる村の文化祭に向けて栽培しています。会の活動は4月から1月1回行われますが、それぞれが1月から自宅まで栽培を開始。苗床から9号鉢まで何度も植え替えします。それに伴い鉢の重さも増し、運ぶのもだんだん



昨年展示された菊

と重労働となりますが、メンバーは村の文化祭の時にもっともきれいな花が咲くように心がけています。昨年の文化祭には100点を出品。毎年、菊に対しての良い感想が多く、みんなで「来年もがんばらなきゃね」と励みになっているそうです。菊づくりは植え替えのほか、夏場の病害虫対策や水やり、誘引、秋の輪台つけなど細かな仕事も多々大変だと話す宮下さんですが、きれいな菊が咲いた時のうれしさや、会を通じた仲間とのつながりにやりがいを感じながらこれまで栽培してきました。「1人ではとてもできることではなく、仲間との交流があるからこそ。これからもみんなで励まし合いながら活動していきたい」と話しました。



# タマネギの追肥をやりましょう

営農経済部  
南部営農センター 大澤達也



タマネギは様々な料理に使い、貯蔵性も高いため家庭菜園でも定番の野菜です。

昨年に定植したタマネギも追肥をする時期が来ました。今回は追肥とこれからの管理、発生しやすい病気、収穫後の貯蔵方法について説明します。



## ○追肥

追肥は今後の生育や収量に大きな影響を与えます。施肥量が少ないとトウ立ちの助長や球肥大を悪くし収量を落とす原因となります。施肥の回数は生育を見ながら2回〜3回に分けて行うのが良いです。施肥量は



## ○病気

4月以降気温が高くなるとさび病やべと病、乾腐病の発生が多くなります。前述の肥培管理だけでなく気候による影響で発生する場合もあります。また、連作も病気を助長しますので次年度から輪作を検討

してください。防除を行う場合は殺菌剤を3月下旬ごろから予防的に散布することをすすめます。

## ・主な病気の特徴

### べと病

4月中旬ごろから気温が15℃くらいで曇雨天が続くと発生しやすい。

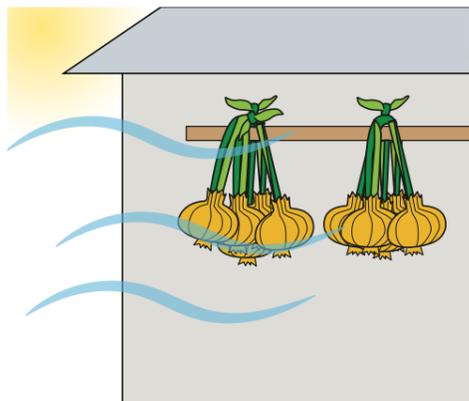
### 乾腐病

5月上旬以降、28℃前後で土壌水分が少ないと病勢進展が著しい。※どちらも肥料が多いと発生しやすいので注意しましょう。



## ○収穫・保存

畑全体を見て茎葉が8割くらい倒



伏したら収穫時期です。収穫は晴れた日に行ないましょう。また、倒伏後も球の肥大は進みます。早すぎるとう収量が下がり、遅れると破裂や貯蔵中の腐敗が多くなる原因の1つになりますので気をつけましょう。2日ほど乾かしてから日影へ取り込んでください。吊るす場合には風通しの良い日陰を選び5株くらいずつまとめて吊るすか、ネットに入れて貯蔵しましょう。吊るす場所がなければ茎葉を切り落とし、小型コンテナ等へ入れて通風の良い日影に置き乾燥させます。



# 果樹の休眠期防除について

営農経済部  
北部営農センター 兼子 敦



永年作物である果樹類については、落葉後の冬の間も樹の幹や枝で越冬する病害虫がいるため、密度を下げるために休眠期防除が重要となります。主に対象となるのが、カイガラムシとハダニの2種類になります。特にカイガラムシは近年発生が増加傾向にあり、生育期間中の防除が難しいため休眠期防除をしっかり行いましょう。

の道具もありますが、削り過ぎに注意しましょう。手で剥く程度でも十分効果があります。



## ②農薬散布

害虫対策として機械油乳剤95やスプレーオイルなどのマシン油（農薬登録のあるもの）を散布します。害虫を油膜で直接覆うことにより窒息死させる効果があります。カイガラムシの最重要防除になります。

石灰硫黄合剤は殺虫・殺菌効果があり、核果類の縮葉病など総合的な防除効果が期待できます。病害虫は農薬のかかりが悪いところに発生することが多いです。農薬

## 2. 休眠期防除の実施時期

農薬散布については、多くの品目で2月中旬ごろから3月中に行います。品目により休眠期間が異なりますが、必ず発芽前に行いましょう。発芽後の散布は葉害により葉や花などが影響を受けますので注意してください。特に梅については開花時期が早いので遅れないようにしてください。また、寒い日は凍結によりうまく付着しない場合があるので、なるべく暖かく風のない日を選び散布

をしましょう。事前に粗皮削りを行うことで、より防除効果が高くなります。休眠期防除については幹や枝に農薬散布を行うため、一般的な農薬よりも使用濃度が濃く、その分防除効果も高くなります。目的にあわせて必要な数量を事前に準備するようにしましょう。

※使用する薬剤については、農薬の種類や対象品目および病害虫により使用倍率が異なりますので、資材店舗にて内容のご確認をお願いします。



タマカタカイガラムシ (均ズ)

ウメシロカイガラムシ (ウメ)

## 1. 休眠期防除の方法

### ①粗皮削り

樹皮の隙間に害虫が潜り込み越冬をするため、表面の粗い皮の部分を削り取り越冬できなくします。専用

### 持ち物について

マイナンバーカードと印鑑をお持ちください。  
 (マイナンバーカードをお持ちでない方は本人確認のため(1)と(2)の両方をお持ちください)

- (1) 番号確認書類 1つ  
 通知カード、住民票の写し  
 (マイナンバーの記載があるもの)



- (2) 身元確認書類 1つ  
 運転免許証、パスポート、  
 公的医療保険の被保険者証等

※扶養親族等のマイナンバーについては、ご自身で分かるようにご準備ください。

### JA上伊那確定申告(白色)相談会

今年度の相談会は混雑緩和のため、**事前予約制**といたします。相談希望のお客様は、事前にお電話等にてご予約をお願いいたします。

相談日	相談会場
2月16日(金)	駒ヶ根支所 アイパル3階 カトレア
2月17日(土)	本所 2階 りんどう
2月18日(日)	駒ヶ根支所 アイパル3階 カトレア

※各相談日とも相談時間は、  
 9:00~12:00、13:00~16:00です。  
 ※ご予約・お問い合わせについては、  
 金融部 金融企画課  
 (0265-72-6134)  
 または、各金融窓口までご連絡  
 ください。



JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います



### 直売所情報

## 旬のおたより



### 直売所この一品『テラスろおる(ミルク味・ヨーグルト味)』各1,100円(税込)

今回はJAの直売所『ファームテラスみのわ』でしか買えない絶品ロールケーキを紹介します。

生地は上伊那の若手酪農家が企画・開発した『酪農家のおもてなし牛乳』をふんだんに使用し、クリームにも地元産の牛乳をたっぷり使用しています。

冷凍なので、半解凍でシャリシャリとした食感が味わえ、しっかり解凍するともちり食感を楽しむことができます。

※『テラスろおる』は3月1日(金)より値上がりとなる予定です。今のうちにぜひご賞味ください!

※解凍方法(目安) 冷蔵庫で約6~8時間  
 常温で約1時間



### ファーマーズあじ~な 冬は柑橘の季節ですね

今年も、毎年好評の柑橘類が和歌山県の提携JAより届きました。ミカンはもちろん、しらぬいやポンカンなど種類も豊富です。自宅のこたつのおともにもぜひお買い求めください。また2月24日(土)、25日(日)は定例の農畜産物フェアを開催します。



### とれたて市場 今年も チューリップ祭り開催!

3月2日(土)、3日(日)に『みはらしファーム2024 チューリップ祭り』を開催します。人気種や定番種、祭り初登場の品種まで、地元産の色とりどりのチューリップが並びます。価格は1鉢1,000円。時間は9時~15時までです。人気種などは売り切れてしまう場合がありますのでお早めにご予約ください!



### ファームテラスみのわ イチゴやミカンは いかがですか?

ファームテラスみのわでは店頭にて上伊那産のイチゴや和歌山県の提携JAのミカンを販売しています。食後のデザートとしてイチゴやミカンはいかがですか? また、2月23日(金・祝)24日(土)は農畜産物フェアを開催します。



### 共済部 から

この度の令和6年能登半島地震によって被災された皆さまに、  
 謹んでお見舞い申し上げます。  
 皆さまの一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。



台風・地震などのとき

台風・暴風  
 ひょう  
 暴風雨・洪水  
 豪雪  
 地震  
 地震による津波  
 火山の噴火  
 または爆発  
 電巻

火災・落雷などのとき

火災\*1  
 建物外部からの物体の衝突または建物内部での車両の衝突\*2\*3  
 落雷  
 騒じょうなどに伴う暴行行為または破壊行為  
 破裂または爆発\*1  
 給排水設備に生じた事故による水ぬれ\*2  
 盗難による盗取、損傷または汚損

家財を保障する「My家財プラス」なら、泥棒に入られて現金や通帳を盗まれても保障します。また、カギが盗まれた場合には、ドアロックの交換費用も保障します。

\*1 地震などによるものを除きます。  
 \*2 自然災害によるものを除きます。  
 \*3 建物内部での車両の衝突は平成29年4月1日以降のご契約の場合に保障します。

※お支払いには、一定の条件があります。

建物更生共済  
**むてきプラス**

未確認の活断層もあり、いつどこで地震が起こるかわかりません。地震が怖いのは揺れだけではなく、様々な被害が同時に起こることです。JA共済の建物更生共済なら、皆さまの大切な住宅と家財家具を、幅広いリスクからお守りします。

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。 [23161980283]

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

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 ~ 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

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

生活部会が高齢者問題、環境問題に貢献している活動をしています。  
伊那支所 組合員組織課 岡庭由枝

皆さん高齢者介護難民ってご存じですか？2025年には、日本人の2割近くが75歳以上になると言われており、介護難民が加速すると言われています。しかし、生活部会の班員の中には80歳を過ぎてても介護という言葉とは縁がないカッコいい女性がたくさんいます。歳を重ねることに希望をくれる彼女たちの共通点は、社会参加♪外に出ることがおっくうになったら危険信号！彼女たちをお手本にお隣近所を誘い合って生活部会に参加して楽しく介護予防をしましょう。



伊那支所の健康講座

また、生活部会は環境問題にも積極的に取り組んでいます。環境問題とは、人間の活動によって、地球環境に変化が生じた結果として発生する様々な問題のことです。具体的には、地球温暖化や、プラスチックの不正な廃棄による海洋ゴミ問題、住環境の変化による生物多様性の消失などが挙げられます。班別懇談会や研修会等ではSDGsについて学び、私たちにできることを考え実践しています。

- 3 すべての人に健康と福祉を
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう

生活部会には健康、環境について学ぶ講座や研修会があります。仲間とのつながりを大切に楽しく元気に活動をしていきましょう！

## 旬クッキング

### 白菜とカニカマのマヨポンサラダ

辰野支所 組合員組織課 竹松文枝



#### ◆材料（4人分）

- 白菜 ..... 400g
- 塩（塩もみ用） ..... 小さじ2/3
- カニカマ ..... 100g
- マヨネーズ ..... 大さじ4
- ① ポン酢 ..... 小さじ2
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 白いりごま ..... 少々

#### ◆作り方

- 白菜は2cm幅のざく切りにする。
- ボウルに①と塩を入れ軽く混ぜたら10分程おいて水気を絞る。
- カニカマをほぐす。
- 別のボウルに①を入れて混ぜる。
- 水気を絞った②と③を入れて和えたら器に盛り白いりごまをかけて完成。

白菜は栄養がないのでは？と思うかもしれませんが、そんなことはありません。

がん予防が期待されているイソチオシアネート成分を始め、ビタミンC、食物繊維、カリウムなど野菜から摂りたいさまざまな栄養素を含んでいます。

比較的安価で生でも食べられる白菜。野菜をたっぷり取るのに役立ち、健康づくりの強い味方になってくれます。白菜を食べて寒い冬を乗り切りましょう。



## リレーエッセイ 笑顔のごちそう

### いただいた野菜を無駄なく食す！！

伊那支所生活部会 部会長 小坂恵美子



わが家では酒米をつくっていて、替わりに食べるお米を買っています。あとは農業らしい農業はしていないので、近所の方から、夏はキュウリやインゲン、秋はカボチャ・ニンジンなど旬の野菜をいただきます。その野菜たちを無駄にしないように食すことを心がけています。

主人の両親がいたころは、リンゴ・トウモロコシ・アスパラガスなどを出荷して、家で食べる野菜もいろんな種類をつくってくれていました。なかなか使いきれずに多くを捨ててしまっていました。今思えばもっと調理法を考えたり、工夫をしたりして消費すれば良かったと反省しています。主人と「今年からは家で食べる野菜はがんばってつくろうね」と話しています。

今回紹介するレシピは、私の母がよくつくってくれた料理で実家の妹もよくつくっています。主人はあまり好きではないようで食べてくれませんが、子どもたちは大好きでよくおかわりをしてくれますし、娘は自分でもつくる様です。片栗粉でとろみがついて、寒い時期におすすめです。



## 大根スープ



#### 〈作り方〉

- 大根は皮をむいて1.5cmぐらいの半月切り、できれば米の研ぎ汁でゆがく。白菜は食べやすい一口大に切る。
- 鍋に1.5ℓの水を入れて大根がやわらかくなるまで茹で、鶏ひき肉を入れアクを取る。
- 斜め切りにしたなると巻きと白菜の芯部分を鍋に入れ、塩を入れ味つけをする。
- 味が決まったら白菜の葉を入れ④を入れとろみをつけて完成。

#### 材料（4～6人分）

- 大根 ..... 1本
- 白菜（小松菜またはチンゲン菜でも可） ..... 5枚
- 水 ..... 1.5ℓ
- なると巻き（赤いかまぼこでもOK） ..... 1本
- 鶏ひき肉 ..... 300g
- 塩 ..... 小さじ2
- ① 片栗粉 ..... 50g
- 水 ..... 50cc



### 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**  
2月8日(木)より  
JA上伊那の動き ~1月~  
2月22日(木)より  
JA上伊那農産物直売所

	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上伊那農産物直売所

2月22日(木)から放送!

季節の地元産農産物や、提携JAからの届く新鮮な農産物を取り揃えているJAの農産物直売所。管内に3つある店舗のそれぞれの特徴やおすすりめ品をご紹介します。

**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 (2月1日~2月29日 ※延長の可能性あり)

月曜日	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	市野瀬地区 美和地区 手良地区	市野瀬公民館 10:00~11:00	旧美和支所 11:30~12:30 旧手良支所 14:00~15:00
水曜日	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	東伊那地区 東箕輪地区	旧東伊那支所 10:00~11:30	旧東箕輪支所 14:00~15:00
金曜日	藤沢地区 長藤地区	伊那藤沢バス停横 10:00~11:00	片倉多目的集会所 11:30~12:30 旧長藤支所 14:00~15:00

### JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和5年12月

農畜産物販売高	123億1,144万円
貯金高(平残)	3,118億4,990万円
貸出高(平残)	777億0,665万円
長期共済保有高(長期保障)	8,867億5,760万円
購買品取扱高	77億5,141万円
(組織の状況)	
正組合員	14,514人
准組合員	16,541人
組合員戸数	25,370戸
出資金	81億8,258万円
固定資産(帳簿価格)	86億9,490万円
職員数(臨時職員含む)	704人

### 理事会報告 令和6年1月30日

(決議事項)

- 令和6年度内部監査計画について
- 令和6年度事業計画について
- 上伊那農業協同組合職制規程の改正について
- 役員賠償責任保険の継続加入について
- 令和6年度借入金の最高限度額の決定について
- 令和6年貸付金利率の最高限度並びに信用供与等の最高限度額について
- そばの最終精算に

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6年2月  
第302号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

## 《令和6年度米生産販売方針と水田活用米穀への取り組み》

令和6年度の上伊那地域における米の生産数量目安値が示され、昨年に続き米需要の均衡と米価維持のため適正生産が求められます。JAでは『売れる米』による生産者の所得向上を考え、地帯別・用途別・品種別に生産計画を樹立し、『水田活用米穀(加工用米・輸出用米)』を含む水稲生産の維持と、有利販売に取り組みます。令和6年度米穀・野菜施肥基準『米・麦・大豆・そば』栽培指針指導会資料の2~3ページに令和6年度水稲生産販売方針を記載しましたのでご確認ください。令和6年度は水稲で25万5千俵の集荷をめざします。

## 《麦の生育状況について》

### 令和6年度伊那米試験地麦類生育調査

上伊那農業農村支援センター・JA上伊那

品目	品 種	令和5年12月20日			令和4年12月20日		
		草丈(cm)	茎数(本/m <sup>2</sup> )	葉齢(枚)	草丈(cm)	茎数(本/m <sup>2</sup> )	葉齢(枚)
大麦	ファイバースノウ	12.2	292	4.5	14.5	260	5.6
小麦	東山53号(ハナチカラ)	11.8	270	5.7	10.7	247	6.8

大麦「ファイバースノウ」小麦「東山53号(ハナチカラ)」: 令和5年10月20日播種、播種量5g/m<sup>2</sup>

令和6年度産の麦の生育は、越冬前調査では大麦は前年より草丈が短く、茎数がやや多くなっています。小麦は前年より草丈がやや長く、茎数がやや多くなっています。全体で葉齢が進んでいないため平年並みの生育と判断しています。越冬後の生育調査を2月2日に行いました。令和5年度産の麦は収穫直前から収穫中にかけて降雨が多く、大麦ではたい色粒による品質低下、小麦は赤かび病の発生により大きく減収となっていました。

また、小麦の赤かび病は3年連続で発生していて、販売ができなくなる心配もあります。令和6年度産小麦の栽培では開花期の赤かび病の防除(必須防除)を徹底し、安心して出荷販売ができるよう取り組んでいきますので、ご協力をお願いいたします。

## 《大豆の生産拡大に向けて》

令和5年度は生産拡大支援事業に取り組み栽培面積が7ha増加しました。播種直後の降雨が少なく、発芽後の生育は良好でしたが、7月~9月の高温干ばつの影響を受け、開花期に水不足となったことから萎れてしまう圃場が多く不稔となり、収量は大きく減収しました。美篤カントリーで調整した大豆は前年比で約60%の数量となっています。

一方で大豆需要は、外国産大豆の値上がりや輸送コストの高まりから、国産需要が多くなっています。発酵食品等のブームもあり、安定的な味噌需要のほかに納豆や豆腐に国産原料を使用した商品の需要が高まっていますが、供給が足りていないのが現状です。需要に応えるべく、令和6年度も昨年の収量低下の要因をふまえ高品質と収穫量アップに向けた栽培指導を実施してまいりますので、大豆の作付面積拡大をお願いいたします。

# 「JAうちエネポータル」登録方法

登録に必要なもの ①Eメールアドレス ②ガスの検針票（ハガキ）または灯油の納品書

## STEP 1



上記のQRコードを読み取り、サイトにアクセスします。

## STEP 2



「新規会員登録はこちら」を押します。

## STEP 3



メールアドレスを入力します。利用規約に同意後、「メール送信」を押します。

## STEP 4



Eメールが届くので、「会員登録URL」を押します。

## STEP 5



お客様番号・パスワード等のお客様情報を入力し、「確認」を押します。

## STEP 6



登録完了後、届いたEメールに記載されているログインIDとSTEP⑤で登録したパスワードを入力しログインしてください。

ぜひこの機会に、うちエネポータルの登録をお願いします。

●お問い合わせは JA上伊那 上伊那ガスセンター TEL 0265-78-1165 南部ガスセンター TEL 0265-83-6839

LPガス・配達燃料油の料金のご利用明細やご注文、さらにはお得な情報をスマホですべて確認いただけます！！

# 「JAうちエネポータル」OPEN!!

## 便利なメニュー

### ご利用明細

JAでご利用いただいた月々の燃料代の使用量やご利用料金をご確認いただけます。

### お得情報

JAで実施するキャンペーンや展示会等のお得な情報を配信いたします。

### 設備保安情報

ガスで実施させていただく点検の予定時期やお客様がご使用中のガス機器の情報を掲載いたします。



ご利用無料

スマートフォンからのアクセスはこちら



JAうちエネポータル

## 早期ご登録キャンペーン

2024年3月末までにご登録されたお客様全員に

# 1,000円分のクオカードプレゼント

※予告なく終了させていただく場合がございます。

キャンペーンの詳細はこちら



現在の請求明細ハガキについては、令和6年10月より1件15円の利用者負担が発生いたします。

大地震はいつ、どこで起きてもおかしくない

# 命と暮らしを守る3箇条

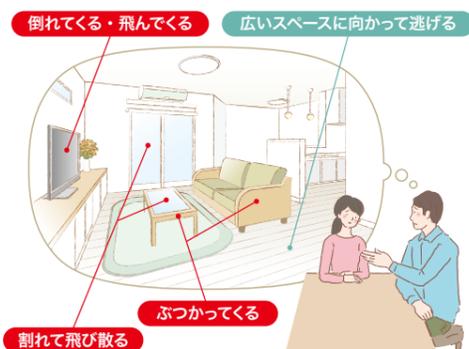


## 1 家の中に「安全ゾーン」をつくる

耐震性に問題のない建物に住むことが大前提。「家の中でここだけは安全」という場所を準備して「緊急地震速報が鳴ったとき」「カタカタと揺れを感じたとき」は、安全ゾーンに走って逃げ込みましょう。

### 安全ゾーンをつくるために

- 片付ける**
  - 玄関や廊下に物を置かない
  - 鏡は割れないものにするか片付ける
- 出しておく**
  - 非常用持ち出し袋を玄関へ
  - 停電時自動点灯照明を設置



**Point!** 家中すべてが理想、むずかしい場合は廊下や玄関がおすすめ!

## 2 「行動」のイメージトレーニングをする

### 大地震イメージトレーニング

屋内	
部屋なら…	「安全ゾーン」へ走り込もう!!
トイレなら…	ドアをバタンと開けよう!!
お風呂場なら…	浴槽の中で洗面器をかぶろう!!
屋外	
車を運転中…	ゆっくり減速して左に寄せよう!!
電車に乗車中…	手すりをつかんでしゃがみ込もう!!
エレベーター…	全部の階のボタンを押そう!!

### 地震発生時の心得(時系列行動マニュアル)

- 地震発生 0~2分後 → とにかく自分の身を守るう!
- 地震発生 2~5分後 → 大きな揺れがおさまったら火の始末!
- 地震発生 5~10分後 → ご自宅の安全確認・確保!
- 地震発生 10分後~ → 外に出てから近所の安全確保!

上記の行動はあくまで目安です。例えば、津波が心配される海沿いの地域では、上記の経過時間通りの行動では間に合わないため、すばやく海の近くを離れて高台へ向かうなど、状況に合わせた行動を取りましょう。

**Point!** 日頃より、今いる場所の危険の把握と避難行動をイメージ!

## 3 防災備蓄品などを準備する

### 非常用持ち出し袋チェックリスト

- 水・食品
- ウェットティッシュ
- 救急用品・常用薬
- 軍手
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 雨具
- ブランケット
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- マスク

**Point!** 集合場所と安否確認手段を家族で話し合うことも大切!

みなさまの安心安全な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共済ホームページ「わが家の防災チェック」でも災害の備えについて紹介しています  
<https://social.ja-kyosai.or.jp/oneaction/bosai/>

23481030367

備え・防災アドバイザーに教わる!

# いつ起こるか分からない

# 大地震から身を守る対策とは

保存版

見やすい所に貼っておこう!!

監修/高荷智也さん  
備え・防災アドバイザー



## 日本を取り巻く地震のリスク

監修/山賀進さん(地震・地学研究者)

- 今後30年以内に **首都直下のマグニチュード7クラスの地震は70%程度**\*1
- 甚大な被害が想定される南海トラフ大地震は70~80%程度**\*2

日本中に活断層があるため、首都直下地震や南海トラフ地震に限らず、日本全域が震度6弱以上の揺れに見舞われる可能性があります。

\*1:内閣府 中央防災会議 首都直下地震対策検討ワーキンググループ「首都直下地震の被害想定と対策について(最終報告)」(平成25年(2013年)12月)  
\*2:政府 地震調査研究推進本部ウェブサイト「関東地方の地震活動の特徴」(算定基準日:2022年1月1日)

## 地震が発生すると…

- 1 建物の倒壊に巻き込まれる可能性
- 2 通信網の遮断 (固定電話・携帯電話・インターネットがつかない)
- 3 道路が通れなくなる(歩行が困難になる)
- 4 電車が動かなくなる
- 5 電気・ガス・水道が使えなくなる
- 6 放送局そのものが損害を受ける (正確な情報が入りにくくなる)

地震の発生時は、「J-SHIS地震ハザードステーション」で地域別に確認ができます。 <https://www.j-shis.bosai.go.jp/map/>



## 地震によって生じる災害と考えるべき対策&行動

- 揺れ** → 家具の転倒・落下、ガラスの飛散 → **建物の耐震化+室内の安全対策**
- 地震火災** → 建物の倒壊により同時多発的に発生 → **通常の消火活動が困難なため、すぐに避難**
- 津波** → 4~5分で到達する可能性 → **不確かな情報をうのみにせず、速やかに避難**
- 土砂災害** → 地震直後に発生しなくても要警戒 → **危険なエリアの場合は必ず避難**
- 原発事故** → 東日本大震災のような事態も想定 → **風向き情報やモニタリングポストを確認**
- インフラ被害** → 停電・断水・交通停止を想定 → **代替手段の準備・防災備蓄**

### 防災対策3つのポイント

- 1 大地震の「揺れ」から身を守る準備 **建物と室内の安全対策**
- 2 命に関わる二次災害から逃げる **避難計画と道具の準備**
- 3 避難所生活での災害関連死を防ぐ **防災備蓄と被災直後の生活**

**Point!** 災害ごとのハザードマップを確認して避難計画を立てることが大切!



組合員・地域のみなさまへ

オートパル上伊那

ご来場記念品

# 春のさくら相談会

## 2024 3/9 ± 10日 4会場同時開催

※北部店は9日土のみ開催



ボックスティッシュ [3箱] 進呈

**SUZUKI SWIFT**  
スイフト

**NEW**

HYBRID MZ  
2WD CVT  
車両本体価格(消費税別)  
**2,167,000円**

**HONDA N BOX**  
N-BOX

**NEW**

2WD CVT  
車両本体価格(消費税別)  
**1,648,900円**

**SUZUKI SPACIA Custom**  
スペーシアカスタム

**NEW**

HYBRID XS  
2WD CVT  
車両本体価格(消費税別)  
**1,995,400円**

**SUZUKI SUPER CARRY**  
キャリートラック

**NEW**

[特別仕様車]  
スーパーキャリイ  
Xリミテッド  
4WD 5MT  
車両本体価格(消費税別)  
**1,513,600円**

ご成約記念品 全35品の中から1品をお選び頂けます。



春の中古車需要期に向け  
**クルマ買取強化中**

私の愛車  
いくらで  
売れるかな?

**無料** 愛車査定  
申込フォーム  
こちらから→



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-旅行券 2万円×20名様**

**まごころ商品券 3千円×50名様**

●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。※ボディーカラーによっては別途有料となります。※車種により、納車まで長期間を要するものや、受注を一時停止しているものがあります。※記念品の写真はイメージです。※ご来場及びご成約記念品は予告なく変更する場合があります。

JA自動車共済代理店  
車検・点検 一般修理 钣金・塗装

ISO 14001 認証工場  
**株式会社 オートパル上伊那**

国産全メーカー  
車種取扱い  
ゴリたんの看板が目印です

オートパル伊那 伊那市上牧6404-1

オートパル北部 辰野町伊那富9281-1

オートパル駒ヶ根 駒ヶ根市東町9-11

オートパル南部 飯島町飯島154-3

整備 ☎0265-78-0849  
販売 ☎0265-76-0231

整備・販売 ☎0266-43-3475

整備 ☎0265-81-1110  
販売 ☎0265-81-1111

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

配達します

# 熊本県産 しらぬひ

(JAあまくさ)

甘味と酸味のバランス、そして食べ易さが人気の柑橘です。  
外皮にすれやヤケなども含まれますので、  
自家用としておたのしみください。

ワンポイント

『しらぬひ』の凸について  
必ず凸が出来る訳ではなく、比較的若い木ほどその発生が高いとされています。  
凸が無くても食味に変わりはありません。

家庭用 約3kg (L~4L級)

(L:15玉前後、2L:12玉前後、3L:11玉前後、4L:9玉前後)

※サイズの指定はお受けできませんので予めご了承願います。

1箱



# 2,390円 (税込)

\*商品には万全を期しておりますが商品到着後はすみやかに開封され、商品の確認をお願いします。

★お届けは3月中旬を予定しております。

(青果物につきお届けが変更になる場合があります)

注文締切日 2月21日(水)

ご注文はお電話で

## くらしのセンター

上伊那

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

ご注文・お問合せいただいた個人情報は、申込みの受付、注文品の配達・代金決済、関連する各種サービスの提供に利用します。

# メガネ・補聴器 展示相談会

## ご自宅訪問 補聴器個別相談

**専門担当者**が  
ご自宅へお伺いいたします！  
「家まで来てくれて助かる！」  
そんな声がたくさん寄せられています！

《出張料金は無料です！》

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

◆お問合せ◆ JA上伊那 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

- 3月11日(月) パレスたつの
- 3月12日(火) 箕輪町支所
- 3月14日(木) 美篤手良支所
- 3月15日(金) 東部支所

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



## 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

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

Q2

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

答えは『今月のる〜ら〜さん』のコーナーにあるよ

## 乃木坂46と一緒に学ぶ「国消国産」



日本の「食」の実態は？

日本の「食」は、いま、さまざまなリスクに直面している

私たちが生きていくために欠かせない農畜産物。それは、自然の恵みを生かし、時間をかけてつくられるもの。足りないから

といってすぐにつくれるわけはありません。いま、その日本の「食」はさまざまなリスクに直面しています。



**食料自給率の低迷**  
食料の多くを輸入に頼っている

**農業生産力の弱体化**  
生産者の減少と高齢化、農地の減少がすすむ

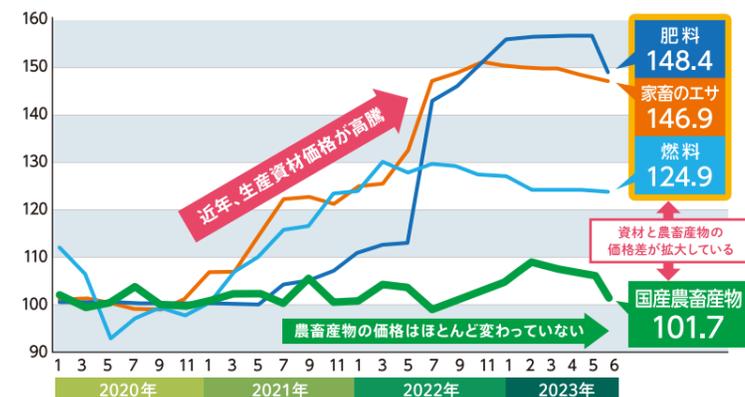
**多発する自然災害**  
多くの災害が世界と日本の農業にダメージ

**世界的な人口増加**  
世界の人口増加による食料不足

農畜産物を生み出す資材費の高騰 ↑ 肥料や家畜のえさ、燃料などの値上がり

いま一番の課題は、農業生産に欠かせない肥料、家畜のえさ、燃料などの高騰です。ロシアによるウクライナ侵攻や円安の影響などにより、約3年前と比べて価格が大きく上昇しています。  
一方で、国産農畜産物の価格はほとんど変わっていません。このため、農家の皆さんの経営は大変厳しい状況にあります。

生産資材と農畜産物の価格の推移を比べてみると(2020年を100とした指数)



農作物価統計調査より全中作成



いま私たちにできること

『国消国産』をすすめよう!!

いま、日本の「食」がこうしたリスクに直面するなか、何ができるのか。その1つのアンサーとしてJAグループが提起しているのが『国消国産』(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)です。

地元食材の宝庫のJA直売所へ行ってみる、スーパーで国産農畜産物を手に取ってみるなどの私たちにできる身近な行動で、農家の皆さんを応援することが、『国消国産』につながっていくんです。

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。





エコーブ こめ油 750g 本体価格 659円 (参考税込 711円)

今回ご紹介する商品は、『エコーブこめ油 750g』です。

~商品特徴~

『こめ油』は、玄米を削って精白米にするときにできる『米ぬか』を原料につくられる植物油です。そんな『こめ油』には、玄米が持つ健康パワーが凝縮されています!

【安心】

原料は日本人の主食、お米 100%。植物油には、菜種油、大豆油、コーン油、こめ油、サフラワー油、ゴマ油などいろんな種類がありますが、このうち、唯一国産原料だけで製造されているのがこめ油です。

【おいしさ長持ち】

こめ油は高温での調理に強く、香ばしくカラッと揚がるので揚げ物に最適! 冷めてもべたつきが少なくおいしさが長持ちします。また、くせないまろやかな風味が特徴で、素材の味を引き立てるので、風味を味わうマヨネーズやドレッシング、お菓子づくりなど、いろんなお料理にお使いいただけます。

【天然栄養成分がたっぷり】

オレイン酸とリノール酸をバランスよく含んでいます。また、こめ油に特徴的な栄養成分『γ-オリザノール』や油の食物繊維の異名をもつ『植物ステロール』もたっぷり含まれています。そして、抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける『ビタミンE』も豊富で、スーパービタミンEと呼ばれる『トコトリエノール』も含まれています。

【炊飯時に】

プロの裏ワザ! 炊飯時にこめ油を適量たらすだけで1粒1粒お米がたったツヤツヤほくほくのごはんが炊き上がります!! ※お米の分量2カップ(300g)に対して2g(小さじ1/2)が目安です。

【長野県A・コープからのお知らせ】

長野県A・コープでは2月16日(金)~2月18日(日)冬の【信州農畜産物フェスタ】を開催します。18周年を迎える「牛・豚・鶏精肉 100%県産・国産宣言」に合わせ、「豚肉生産者」による消費拡大イベントも行います。冬の料理食材を販売するとともに、長野県A・コープオリジナル商品の販売をいたしますので、ご期待ください。また、今年2月29日(木)はうるう年となります。A・コープでは4年に一度のお肉の日を開催いたします。当日は牛・豚肉・鶏肉を購入の方に友の会ポイント3倍を付与いたします。ぜひこの機会にA・コープのお肉もご利用くださいませ。



A・コープ宮田店 浦野みのぶさん

A・コープ店		ファミリーマートJA各店			
●伊那中央店	●美すず店	●西箕輪店	●平出店	●小野たのめ店	●大芝高原店
●宮田店	●ファーマーズ	●こまがね店	●いな店	●中川店	
●七久保店	こまがね店	●いな電東店	●伊北インター店	●いいじま店	※一部取り扱いがない店舗があります

年末年始ははずっと仕事でした。お正月って感じはしませんでした。仕事終わりに家に着き、すぐに風呂。その後のビールが最高においしかったから問題なしです!  
南箕輪村 PN オメガドライブ春開催さん  
年末年始まで仕事だなんて本当にお疲れさまです。お風呂と晩酌でリフレッシュできたようで良かったです。

初めてかな? 今年は娘とともに初日の出を拝みました。良いものですね。いくつになっても娘は娘。実感しました。  
南箕輪村 PN 赤ら顔さん  
地方では都会へ出て親子でも疎遠となる家庭もある中、いつまでも親子で初めてのことができるのはとても良いことですね。

お正月に孫6人と大人5人でにぎやかにカニ鍋やその他料理を囲み、みんな主人からお年玉をもらっていました。うれしそうなお年玉を見て、幸福を味わっている私です。みんな元気が一番!!  
駒ヶ根市 伊藤治子さん  
新年のにぎやかな光景が想像できます。迎える方は大変かもしれませんが、それ以上の幸福感がありますね。

年末年始休みは孫たちの滞在で、てんやわんやの毎日でした。今年も皆健康で集えるようにと願う元旦に、地震発生や航空機事故...心が痛みます。日々の生活を見直したいと思いました。  
飯島町 匿名希望さん  
被災地の方も同じことを願いながら年始を過ごしていたことでしょうか。心からお見舞い申し上げます。

今年の目標は断捨離です。ものへの執着心をなくし、思いきって不要なものを捨ててシンプルに生活したいです。  
飯島町 PN ゆずさん  
断捨離は判断に迷うものも多いかと思えます。迷ったら期限つきの保留にして期限までに決めるというそうです。

大きな目標ですね。でもその取り組みが、今なお農業を続けられている秘訣なのではないでしょうか。  
辰野町 PN N・Yじいさん  
冬の時期は農閑期となるため、運動不足解消に1日1万歩を目標に散歩をしています。80歳近い身には目標がきついです。

お正月はみんなで百人一首をしました。大盛り上がりで楽しかったです。おいしい物を食べ過ぎて少し正月太りかも?  
伊那市 PN うおたさばさん  
お正月はみんなが集まるので百人一首などは盛り上がりやすいですね。かるたや花札をした人もいるのではないのでしょうか。

お正月はみんなで百人一首をしました。大盛り上がりで楽しかったです。おいしい物を食べ過ぎて少し正月太りかも?  
辰野町 PN 福寿草さん  
旦那さんの活躍に感謝ですね。食べ終わるころには「また餅をつく季節が来た」なんて思出しそうです。

年末に主人と2人で餅つきをしました。杵と臼でついたお餅はとってもおいしいです。足腰に持病を持つ私は手返しが大変。主人は、つき・手返し・のし板・もち切り、1人4役で今回もがんばりました。孫もお餅が大好きで、お汁粉・きな粉・しょうゆとのり、大根おろしなど、いろんな食べ方を楽しんでいます。冷凍保存もできるので、我が家では秋まで楽しんで食べています。  
辰野町 PN 福寿草さん  
旦那さんの活躍に感謝ですね。食べ終わるころには「また餅をつく季節が来た」なんて思出しそうです。

頭の体操の答え

Q1

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

答え 16

Q2

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

答え 8

表紙紹介【お米作りの仕事はじめ】



撮影者:宮崎育王さん  
撮影地:中川村

編集者のポツリ  
▼今年4年に一度のうるう年。現在の暦の元となっている古代ローマでは、春になる3月から新しい年が始まると考えられていたため、最終月である2月に追加されるようになったそうです。さて、JAも3月から新年度が始まります。先月には「組合員懇談会」が各支所で開かれましたが、3カ年計画の最終年度である令和6年度も皆さんのお声をたくさんお寄せください。  
(上條梨緒)

▼新年、某テレビ番組で今年の運勢ランキングをやっていました。「どうせ下の方だろう」と思っているのが出てきません。番組もラスト。気づけば1位か最下位のどちらかです。結果はなんと1位でした! 最高の1年になるそうです。今のところはそんな感じはしませんが、来年の今ごろ、最高の1年だったと思えるよう活動していこうと思えました。  
(征矢大士)

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?

ヨコのカギ  
①最低気温が0度より低い日  
②現代人は電子——に囲まれて暮らしています  
③水筒に入れます  
④ヒヒーン!といなく動物  
⑤スマホに入れたり消したりします  
⑧ベッドが2つある部屋  
⑩類のこと。——ダンス  
⑫スラロームやモーグルなどの種目があります  
⑬人がいっぱいに入っている状態  
⑭西アジアの国の1つ。首都はアンカラ  
⑯空気が乾燥しているので——器をつけた  
⑰節分の豆を——の数だけ食べた  
⑱実がなるまでの期間が短めの品種のこと

タテのカギ  
①フキの花茎のこと  
⑥銀世界を眺めて楽しめます  
⑦ガイド——を片手に観光地を巡った  
⑨安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな  
⑪日没のことを日の——ともいいます  
⑫雪だるまを英語(片仮名語)でいうと  
⑭佐渡島にはこの鳥の保護施設があります  
⑮漢字には音読みと——読みがあります  
⑰平方根を表す記号  
⑱魚偏に「弱」と書きます  
⑳中国や台湾の旧暦の正月

1	6		14	17	
		B		E	
2			12		
3		9		18	21
			10	15	
				D	
4	7		13	19	
	8	11		20	
5				16	A
					C

●締め切り 2月29日(木)  
●当選は4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 ~らる編集係

●応募方法 ハガキに ①答え ②住所・氏名・年齢・職業・電話番号 ③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。お送りいただいたものは『今月のる~ら~さん』への掲載(匿名を希望の方はペンネームを記入してください)や、本誌編集の参考とさせていただきます。  
※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからもどうぞ。  
※応募で記載された個人情報「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!

右の二次元コードからも応募できます。

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

12月 お楽しみパズル当選者 正解 シクラメン (応募175通)  
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

山崎まつえ 末崎里恵子 田中剛 柴隆 根橋辰幸 鈴木幸子 斉藤春代 紫芝章 中原八重子 北原慎也

# 新生活

# スタート

応援キャンペーン 2024



応募期間 令和6年2月1日(木) ▶ 5月31日(金)

©よりぞう

QUOカード



# 5,000円分 プレゼント

以下、2つの条件を満たし、

応募期間中に応募フォームよりご応募いただいた方が対象となります。

条件

1

JAバンクで給与受取口座を新たに指定し、令和6年2月~6月いずれかの月に、初めて5万円以上の給与振込(賞与含む)実績が確認できること※

※キャンペーン期間以前にJAの口座で給与を受け取ったことのある方は対象外となります。

条件

2

条件1に加え、令和6年6月末時点でNISA口座の開設またはJAカード(一体型または単体型)の契約が完了していること※

※キャンペーン期間以前にNISA口座開設またはJAカードを契約している場合も対象となります。ただし、実績判定期間中に解約した場合は対象外となります。

応募フォーム  
はこちら



●ご応募の受付はウェブのみとなります。●予告なく特典内容を変更またはキャンペーンを終了する場合があります。●JAカード発行まで3~4週間程度かかります。JAカード発行には審査がございます。●NISA口座開設まで1週間程度かかります。●景品の進呈は令和6年8月頃を予定しております。●本キャンペーンにかかるお問い合わせは株式会社クオカードではお受けしておりません。

JA上伊那

