

『 みんなのために あなたといっしょに 』

# る RURAL らる

# 4

Vol.335  
2024 April

 JA上伊那

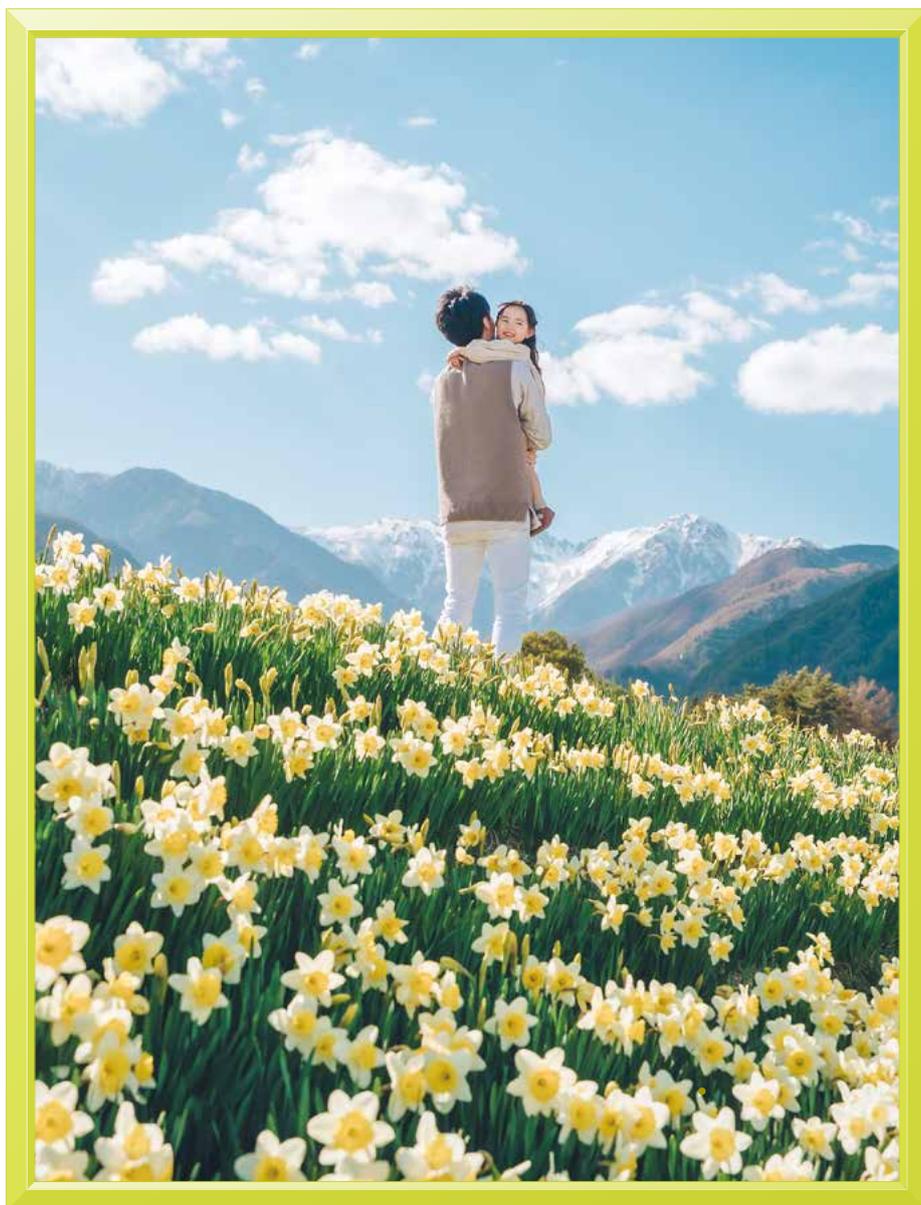
JA上伊那HP 

今月の特集

家の光を読んでみませんか？

 注目

令和6年度営農指導員等・  
農業機械担当者、くらの活動相談員  
公用携帯電話番号一覧表  
切り取ってご用の際は活用ください。



水仙と中央アルプス（莊司静香さん）



常勤監事  
春日 俊朗

## 新紙幣の発行——渋沢栄一の横顔

新紙幣の発行が7月3日に始まります。デザインが変わるのは20年ぶりで、1万円札の肖像は近代日本経済の父と呼ばれる渋沢栄一、5千円札は津田塾大学創立者の津田梅子、千円札は破傷風の治療で有名な細菌学者の北里柴三郎です。

1万円札の肖像となる渋沢栄一は、NHK大河ドラマの『晴天を衝け』でその生涯を放映され、その中で描かれていたように、彼は『尊王攘夷』、『文明開化』、『明治維新』、『殖産興業』という大きなステージを時代の寵児として駆け抜けていきました。1875年第一国立銀行（現在のみずほ銀行）の頭取となって以後、日本の未来に必要な企業を自らが中心となって順次設立し、関わった会社は現在の王子製紙、東京海上日動火災保険、日本郵政、東京電力、東京ガス、サッポロビール、JR等480社以上にのぼり、さらに日本商工会議所、東京証券取引所設立にも中心的な役割を果たしました。

日本資本主義の父と呼ばれるようになったエピソードの1つに、三菱財閥の岩崎弥太郎に2人で手を組み大きな富を独占しようとしたが、渋沢は資本を集め事業を起し大勢の人が利益を受け同時に国を富ますことを大義に掲げており、独占事業は欲に目の眩んだ利己主義として自分の信念を変えなかったと紹介されています。

92歳の生涯で多くの偉業を成し遂げた一方、私生活では妾も多く、子どもも30人以上いたことから「夫人関係以外は、一生を顧みて俯仰天地に恥じない」と自ら語っていたそうですが、時代は彼を許しても自身は少々恥じる気持ちがあったのかもしれません。



増棟作業をする石澤さん



昨年 初収穫を迎えたハウス



『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-kamimino.jan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



これから収穫を迎えるハウスで

農業に

# 夢中!!

駒ヶ根市赤穂  
いしざわ  
石澤  
ひとし  
仁  
さん(63)

# 自分の時間も大切に!

## CONTENTS

April 2024 Vol.335

農業に夢中!!	自分の時間も大切に!	駒ヶ根市赤穂 石澤 仁さん	2
特集	家の光を読んでみませんか?		4
Topics & Event	無添加で安全安心 伊那華のみそ娘	今期の仕込み	8
我が家のげんキッズ!	今も輝いて...		12
ALL GREEN	野菜づくりに知っておきたい高温障害	チューリップの球根管理	14
直売所情報	旬のおたより		16
エンジョイライブ	手づくりの大切さ感じます		18
商品紹介	エーコーブ ホットケーキミックス		38

### 仲間に支えられて

石澤さんの周りには農業経験者が多く、栽培1年目にはトラクターや堆肥をまくための農機を貸してもらったり、助けてもらうことが多かったという。また、今年増やしたハウスも、花き農家だった同級生や近くの農家に手伝ってもらいながら設置。周りの協力が大変ありがたいと話す。そんな石澤さんは、1人でも管理でき、自分時間が確保できる、無理のない栽培を大切にしながら日々の作業に取り組んでいる。「効率よく作業し、朝早くから夜遅くまで作業するのが当たり前の農業を改善したい」と話した。

### 経験が大事

「直売所で名前を見て、買ったよ」と言ってもらえることがうれしい」という石澤さん。初めて収穫から出荷までの流れを経験でき、充実感があったと収穫1年目の昨年を振り返る。今後は、さらに品質を高めるため、栄養を蓄えるための立茎作業や収穫後の保管、選別などの出荷準備作業の効率化に取り組みたいと話した。石澤さんは「収入を上げている人はみんな、自分なりの感覚がある。失敗を生かしながら、経験を積んでいきたい」と意気込んだ。

### 新しい充実感

石澤さんは2年前から農業に挑戦。子どもころに父親が水稲や果樹園をしていたこともあり、退職後の仕事として自然に農業を選んだという。広くない面積でも収益につながり、近くにベテラン農家がいたことがアスパラガスを栽培するきっかけになった。実際に農業を始めてみると、思っていたよりも病害虫の防除が大変で、1年目から病気にかかってしまうハウスもあったという。石澤さんは、アスパラガス農家はもちろん、違う品目を育てている農家も見学するなど、積極的に栽培技術を学んでいる。「農業の良さは朝起きてから夜寝るまで、自分のペースで進められること。1から育てたものを買ってもらえると、会社員時代とは違う充実感や達成感を感じる」と石澤さんは笑顔を見せた。

駒ヶ根市赤穂でアスパラガスをメインに栽培している石澤さん。60歳まで勤めた会社を退職後、アスパラガスの栽培を始めた。現在はハウス5棟(43a)で栽培し、昨年の最盛期には1日100束ほどを出荷。今春には新たに6棟(7.5a)を増棟した。そのほかに、ピーマンなどの野菜を約20aで育てている。

# こんな記事がおすすめ!

『家の光』はJAのことはもちろん、暮らしに役立つ情報が満載です。さまざまな目的を持って集う組合員の皆さまにおすすめの記事をご紹介します。

**女性組織メンバー**  
JA女性組織などで熱心に活動している皆さんは、講座のテキストとして活用しています。

**手芸 料理**  
女性組織メンバーに特に支持されるのは、手芸や料理など、暮らしに活かせる実用記事です。また、詐欺などの犯罪や自然災害への防衛策も関心を集めるテーマです。

**営農 地域情報**  
農業政策や地域経済など、農業者にとって大切な話題を分かりやすく丁寧に解説しています。

**生産部会員・直売所出荷会員**  
市場や直売所に出荷している農家の皆さんへ、営農に関わる情報が掲載されています。

**総代**  
組合員の代表として、JAの意思決定を担う総代の皆さんには、協同組合学習の記事が役立ちます。

**協同組合**  
協同組合の理念や仕組みを解説する連載記事があるほか、JA組合長へのインタビュー記事など、現在のJA事業についても紹介しています。

**園芸**  
JAで園芸資材を購入したり、体験農園を利用したりする組合員の皆さんには、園芸記事が役立ちます。

**野菜づくり**  
野菜や花づくりのコツを、専門家の監修に基づき、やさしく細やかに伝えます。

**年金友の会会員**  
非農家を含む、JAの信用・共済事業利用者さまへは、豊かなセカンドライフを送るための生活情報が役立ちます。

**健康**  
食や運動、生活習慣など多方面から、長く健康で活動するための秘訣を伝えています。

**マネー ライフプラン**  
資産形成や相続を含むライフプラン樹立をサポートする記事を掲載しています。

**医療・健康に関わる施設**  
地域の診療所や接骨院などへ、待合室に『家の光』を置いてみませんか?

いろいろな年代の人が訪れる施設では、『家の光』の記事内容の幅広さが大いに生きます。

# 家の光を読んでみませんか?

『家の光』ってどんな雑誌?

大正14年に創刊されたJAのファミリーマガジン『家の光』は令和7年5月号で創刊100周年を迎えます。今も昔も愛され続けるJAの家庭雑誌『家の光』をご紹介します!

## どうして『家の光』が創刊されたの?

今から100年近く前のこと、第一次世界大戦後の農村不況により、農家と産業組合の経営は悪化しました。そこで、当時の産業組合中央会会頭(現在でいう全中会長)の志村源太郎氏が「悪化した経営を立て直すには組合員の“協同の力”をもって運動するしかない。そのためには、協同組合のしくみや、協同の大切さをみんなにわかりやすく伝える手段が必要」として、大正14年(1925年)に産業組合中央会から学習資料として創刊されました。



産業組合中央会会頭 志村源太郎  
出典:国立国会図書館「近代日本人の肖像」

## なんで『家の光』という名前なの?

『家の光』創刊のことは『共同心の泉』の中にこんな一文があります。「この共同心の泉を家庭に於いて涵養せんとするに存ずる」。これは、「協同の精神を家庭で育ませる」という意味で、“家庭に光を灯すように”と願いを込めて『家の光』と名づけられました。

『家の光』創刊のことは

共同心の泉 志村源太郎

力の弱い一人一人が、とても出来ない仕事でも、二人が一人となりて、しつくり組合へば、案外たやすく成し遂げられる。故にわれ等の理想は、同心協力の精神であり、共存同榮の社会である。産業組合は此の理想を日常の生活に實現せんとするものであるから、之に最も大切なものは組合員の共同精神である。この共同精神を養ふところは、實に組合員の家庭そのものである。親も子も、夫も妻も、老も若きも、互に理解し、互に勵まし、互に慰め、心から協力し合ひ、一家を擧げて一様に愉快で幸福な家庭に於て、はじめの共同精神が養はれる。家庭は即ち共同心の泉であつて、組合員の力強い共同精神は常に健全なる家庭から流れ出る。其の清い精神を汲み取つて産業組合を培養すれば、必ずや、美しい花が咲き、實になるのである。

本誌の目的は、この共同心の泉を家庭に於て涵養せんとするに存する。

(『家の光』創刊号大正十四年五月号より)



『家の光』創刊号

『家の光』は協同活動の大切さをみんなで楽しく学び合うための雑誌として発行を続けています。記事を通して、組合員やその家族、さらには地域の方々へ、農業や協同活動の重要性をお届けすることが、今日も変わらぬ『家の光』の役割であり、使命です。

創刊100周年に向けて、令和6年5月号から誌面がリニューアルされます。もっと読みやすく、わかりやすい雑誌をめざし、大正から令和の現在まで進化を続ける『家の光』にご期待ください!

# JA上伊那がお届けします!

## 暮らしに役立つ情報誌

日ごろはJA上伊那の各事業に対してご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

10年後も「なくてはならないJA上伊那」の実現に向けた取り組みのもと、生活文化活動を進めてまいります。『家の光』は今なお愛され続ける組合員、地域の皆さまの暮らしの情報、協同活動の学習誌です。この機会にぜひ、ご愛読いただきますようお願い申し上げます。



上伊那農業協同組合  
代表理事組合長 西村 篤

5月号からリニューアル!

# 家の光

IE no HIKARI



『家の光』には暮らしに役立つ記事、  
地域・JAに関する情報が満載!

JA上伊那の  
「家の光」  
記事活用



生活部会員とJA職員の懇談会では、  
職員から記事活用を紹介



ミドルミス大学で記事活用



JA管内の  
取り組みが  
2023年7月号で  
紹介されました!

宮田村  
「宮田学校給食を育てる会」の  
学校給食への  
食材提供の取り組み

# 女性講座や食農教育でも『家の光三誌』は大活躍! いっしょに学びながら仲間の輪を広げています。

## 第18期ミドルミス大学

令和6年5月～令和7年1月(全8回)

40代から60代までのJA上伊那組合員またはその家族で、子育てがひと段落し、自分の時間を活用して自分磨き、仲間づくりを始めたい方のための大学です。講義では毎回『家の光』を活用して学習をしています。現在受講生を募集中です。申し込みは本誌27～28ページをご確認ください。



## ナイスマーム講座

令和6年8月～11月(全4回)

平日午前10時～ 午後1時30分～の2回制

60歳以上のJA上伊那生活部会員で班活動に参加している方が対象です。地域の枠を越えての仲間づくりや生きがいづくり、学びの場としての講座です。仲間とともに生涯現役をめざします!



## カミーちゃん農園

令和6年7月～11月(全4回) 毎回土曜日

上伊那在住の45歳までの主に親子が参加できます。農業体験を通じて、食と農、健康、暮らし、文化を楽しく学び、新しい仲間の輪を広げます。また、上伊那の農畜産物のおいしさや農業の魅力を感じてもらい、地域から地産地消を進めます。



## 第19期あぐりスクール

令和6年4月～12月(全9回)

毎回土曜日

上伊那の小学3年生から6年生が対象。『食』の背景にある大切な『農』に触れてさまざまなことを感じてもらい、感謝の心を持って「いただきます」が言える子に育つようにと願いを込めて開校しています。



年間購読切替  
お得な  
キャンペーン中

誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無料となります!

◎年間予約購読(前納)誌代(税込)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,411円	629円	8,782円
地上	7,540円	618円	6,922円
ちやぐりん	6,156円	492円	5,664円

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。

◎月払購読誌代(税込)

誌名	定価
家の光 普通月号	629円
家の光 付録月号(1・4・5・7・9月号)	922円
家の光 付録月号(家計簿付き12月号)	1,027円
地上 普通月号	618円
地上 付録月号(4・11月号)	680円
ちやぐりん 普通月号	492円
ちやぐりん 付録月号(1・4・8月号)	576円

お申し込み・お問い合わせは、  
各支所組合員組織課または本所総務企画部総務課まで。

## ▶ 新年度のスタートを景気よく ファームテラスみのわ生産者大会

J Aが箕輪町から指定管理を受けて運営する農産物直売所ファームテラスみのわは3月8日に店舗でファームテラスみのわ生産者大会を開きました。J Aの西村篤組合長や箕輪町の白鳥政徳町長、農産物の出荷者など約60人が出席。大会では出荷者に対して廃棄となってしまった商品の持ち帰りやバーコードのはがれやつけ忘れがないかの確認など、より良い直売所をめざすための取り組みを確認しました。西村組合長は「直売所は地産地消そのもの。引き続き多くの出荷をお願いしたい」とあいさつしました。



景気よく目を入れる西村組合長

## ▶ 児童の食農を応援 JAバンク補助教材 37校へ贈呈

J A金融部は今年も、J Aバンク食農教育応援事業補助教材『農業とわたしたちの暮らし』を管内の小学校37校へ贈呈しました。3月8日には、J A職員3人が伊那東小学校を訪れ、代表児童3人に110冊を手渡しました。教材の基本テーマは食農教育や環境教育、金融経済教育。水稻栽培などを体験しながら農業について学ぶ5年生を対象としています。J A職員は「普段食べている米や野菜がどのようにできているのか、子どもたちに知ってもらいたい」と話しました。



教材を受け取る代表児童

## ▶ 日ごろの感謝を込めて 春の駒ヶ根市東町9番地フェア

J Aと(株)オートパル上伊那は3月9日、春の駒ヶ根市東町9番地フェアを開きました。農作業や新生活が始まるこの季節に合わせ、農業機械やガス器具、自動車などの展示・相談会を開催。また3周年を迎えたJ Aファーム南部店の感謝セールや家庭菜園教室も行い、賑わいを見せました。4店舗を回るスタンプラリーではスタンプを集めた137人にアルストロメリアの花束をプレゼント。家庭菜園教室では、人気の高いキュウリなどの仕立て方をJ A営農指導員が参加者に説明しました。



家庭菜園教室の様子

## ▶ J A花き部会 周年供給の確立評価 日本農業賞集団組織の部『優秀賞』受賞

J A花き部会は第53回日本農業賞の集団組織の部で優秀賞を受賞しました。J A長野中央会とNHK長野放送局は3月11日、J A上伊那本所で伝達式を開き、酒井弘道部会長ら部会役員に表彰状を贈りました。審査では地域性を生かした品質の高さや周年供給の確立などを評価。また情報の共有で新規や若手生産者の増加につながっていることが挙げられました。酒井部会長は「先輩や仲間の取り組みが評価されてうれしい。次世代にバトンを渡すための活動に取り組みたい」と話しました。



表彰を受けたJA花き部会の酒井部会長（中）ら



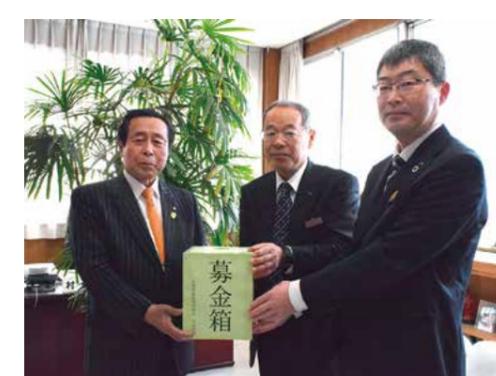
たるにみそを詰める組合員

## ▶ 無添加で安全安心 伊那華のみそ娘 今期の仕込み

伊那市を中心とする女性農家でつくる伊那華のみそ娘加工組合は、2月14日から3月10日にかけてJ Aプライベートブランド『伊那華のみそ娘』計7tの仕込みを行いました。ゆっくりと熟成させるため毎年この時期に仕込んでいて、地元産の大豆と米を原料に添加物を一切使わずにつくっています。20日には、6人が伊那市の加工施設で約340kgのみそを仕込みました。小林都志子組合長は「原料は地元産100%で安全安心。みそ本来の味を楽しんでほしい」と話しました。

## ▶ 義援金と想いを贈る 宮田支所から石川県穴水町へ寄付

J A宮田支所は、支所のある宮田村が災害時相互応援協定を結んでいる石川県穴水町の能登半島地震支援のため、1月9日から2月29日まで支所窓口で災害義援金を受け入れました。3月1日には、J Aの田中耕民理事とJ A職員が村役場を訪れ、集まった義援金1万7,551円を小田切康彦村長へ手渡しました。田中理事は「支所を訪れた人たちの想いもいっしょに届けてほしい。復興に役立てて」と話しました。義援金は村で受け入れた分と合わせて小田切村長が穴水町へ届けました。



災害義援金を手渡す田中理事（中）

## ▶ 春の訪れを感じて 2024みはらしファームチューリップ祭り

J A農産物直売場とれたて市場は3月2日と3日、はびろ農業公園みはらしファームで『2024みはらしファームチューリップ祭り』を開きました。今年は初登場の9品種を含む、31品種3,000鉢が用意され、多くの来場者で賑わいました。地域の活性化を目的とするこのイベントでは、長期間楽しめ、春の訪れを感じられるよう開花直前や直後の花を用意。毎年来ていているという駒ヶ根市の夫婦は「今年は早い時間に来ることができ、かわいい品種を買ってよかった」と笑顔を見せました。



自分好みのチューリップを選ぶ来場者

## ▶ 発芽率を調査し作業の基準に 令和5年産種子もみの発芽調査

J A営農経済部米穀課は3月4日にJ A本所で令和5年産種子もみの発芽率や吸水具合を見る発芽調査を行いました。J Aの営農指導員や米穀課の職員10人が、発芽して0.1ミリ以上伸びているものから変化のないものまで、1粒ずつピンセットでつまみながら目を凝らして確認。結果はもち米と酒米それぞれ1品種で発芽の勢いにバラつきがあったものの、ほかの品種については90%を超える発芽率となりました。結果は生産者や育苗センターに通知。それぞれで今回の結果をもとに種もみの浸種、催芽作業を行いました。



目を凝らし発芽を確認する指導員ら

### ▶ 絵を描いてのびのびと健やかに JA箕輪町支所クレパス寄贈

JA箕輪町支所は3月13日、管内5つの小学校の新1年生用にクレパスを寄贈しました。寄贈は子どもたちがのびのびと元気に育ってほしいとの願いが込められています。1987年の箕輪町農業協同組合時代に始まり、現在も支所独自の地域貢献活動として実施しています。今年は教職員用を含めた約200個を用意。入学祝いのメッセージやのしも添えました。このうち箕輪東小学校には井口雅文理事とJA職員が訪れ、辰野豊教頭に17セットを手渡しました。



クレパスを渡す井口理事（右）と受け取る辰野教頭



1本ずつ丁寧にラッピングする職員

### ▶ 門出にアルストロメリアを 伊那市から東京都新宿区へ卒業祝い

伊那市は、友好提携都市である東京都新宿区の区立小中学校、特別支援学校の卒業生約2,800人へ、今年もアルストロメリアの花を贈りました。3月14日には市やJAの職員ら17人が、伊那市の防災コミュニティセンターで、中学校の卒業式に向けて発送準備。1,120本を1本ずつラッピングし、リボンと卒業祝いのメッセージカードを添えました。伊那市文化スポーツ部文化交流課の登内茂利係長は「花言葉にもあるようにそれぞれの将来に花を咲かせてほしい」と話しました。

### ▶ コロナ明け初！提携JAの対面販売 あじ〜な 農畜産物フェア開催

JA農産物直売所ファーマーズあじ〜なは3月23日と24日の2日間、農畜産物フェアを開きました。初日には特別企画として、1回100円で掴めたゴルフボールの数のたまごをプレゼント。また、2日間を通しておもてなし牛乳などを特価で販売しました。そして、今回はコロナ明け初めてとなる提携JAの対面販売を開催。和歌山県のJA紀の里の職員が7種類の柑橘類を詰め放題で販売しました。来場者は「袋いっぱい詰めることができた。味の違いを楽しみたい」と話しました。



7種類の柑橘類を詰める来場者



入組した新採用職員

### ▶ 思い思いの決意を胸に新たなスタート 新採用職員15人が入組

JAは3月29日、新採用職員の入組式をJA本所で開きました。今年度は新採用職員15人（男性8人・女性7人）のほか、キャリア採用職員1人が入組。西村組合長から辞令を受けJA職員として新たなスタートを切りました。新採用職員を代表して山本吏紗さんが「JA上伊那が取り組む食農教育に感銘を受けており、私も上伊那の発展、日本の発展の一助になれるよう貢献したい」と誓いの言葉を述べました。4月から各配属先で業務に励みます。皆さまの温かいご指導をよろしくお願ひします。



要点を確認する講習会の様子

### ▶ 安全安心を消費者に届けよう JA上伊那生産者直売部会出荷者講習会

JA生産者直売部会は3月11日から15日まで管内7会場で行われた令和6年度JA上伊那生産者直売部会出荷者講習会を開きました。11日にJA本所で開いた講習会には午前・午後合わせて227人が出席。全体では588人が出席しました。講習会では栽培計画から出荷後の商品管理まで要点等を再確認。JAでは出荷者全員に誓約書と生産工程管理点検表（GAPシート）、日誌等の提出を義務付けることで管理項目を明確にし、安全安心な農産物・加工品の提供に努めています。

### ▶ 感謝の気持ちを手紙に込めて 上農高校生がお礼に訪れる

上伊那農業高校アグリデザイン科フードコースの2年生3人と教員は3月11日、地元食材を使ったピザの販売に、JAがイベントを紹介してくれたとしてお礼に本所を訪れました。生徒はすずらん牛乳からつくったチーズや地元食材を中心にしたピザを開発。JAは販売先として秋のイベント『秋の大収穫祭・感謝祭（ファーマーズあじ〜な）』の会場を提供しました。お礼当日、生徒は感謝の手紙と上農高校生がつくったリンゴジュースを担当したJA職員に手渡しました。



フードコースの生徒と担当したJA職員



取り組み内容を説明する市場担当者

### ▶ 産地と市場らで情報を共有 令和5年度果実販売反省会が開かれる

JA果樹部会は3月12日、JA本所で令和5年度果実販売反省会を開きました。各専門部役員や若手生産者、市場や運送会社の役職員ら53人が出席。販売実績や取り組みなどを報告し、産地の栽培・販売情報や市場の販売現場状況などを共有しました。5年度は試食販売や上伊那フェアなど、数多くの消費拡大に向けた宣伝活動を再開。また、簡易包装での出荷で資材コスト削減などに取り組んできました。市場担当者からは「上伊那は生産者の想いや努力が伝わる産地だ」と評価を受けました。

### ▶ えんぴつ立てを使ってたくさん勉強して 中川支所生活部会エコクラフト講座

JA中川支所生活部会のエコクラフト講座は3月12日に管内の2つの保育園を訪問し、紐を編んでつくったえんぴつ立て48個を4月から小学生となる年長園児に手渡しました。講座は現在9人が受講しており、カゴやカバンをつくる際にどうしても出てしまう紐の切れ端を活用する方法はないかと考え、今回の活動に至りました。園児たちはカラフルなえんぴつ立ての中から自分好みの色を選んで飛び跳ねながら大喜び。「うれしい」、「何色にしたの？」と友達と見せ合いながら喜びました。



好きなえんぴつ立てを選ぶ園児たち

# 健康情報局



老人保健施設すずたけ  
理学療法士 浦野 峻

## 今月の情報は ポールを使用した ウォーキング

ポールを使用したウォーキングは、両手に2本の専用ポールを持って歩くことにより、通常のウォーキングよりも運動効果が高いことが報告されています。

おもにはポールウォーキング® やノルディックウォーキングと呼ばれていますが、通常歩行と比較して、姿勢改善やエネルギー消費量の増大によるダイエット効果、筋力アップ効果、転倒予防や歩きやすさの向上などが期待できます。

### ○ポールウォーキング® とノルディックウォーキングの違い

	ポールウォーキング®	ノルディックウォーキング
歩き方	ポールを体の前に突いて歩く	ポールを体の後ろに突いて歩く
体への負荷	負荷は低く、初心者でも始めやすい	負荷は高く、スポーツ選手なども行っている
握り方	グリップを握るのみ	グリップを握った上に、ストラップをしっかり固定する

ウォーキング用のポールはリハビリ場面でも使用することがあり、姿勢の改善や上半身を含めた全身運動、足腰の負担軽減などを目的に歩行練習を行っています。

普段の散歩よりも運動効果を高めたい方や、猫背などの姿勢が気になる方など、ポールを使用したウォーキングに取り組んでみるのはいかがでしょうか。

その他、ウォーキングの講習会やイベントなどが全国で行われていますので、これから暖くなる時期に参加してみたいはいかがでしょうか。



## 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(4月10日~5月12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	麻沼(内科)	矢澤(第1・4週)(内科) 安田(第2週)、石垣(第3週-予約のみ) 岡本(第1週)(整形)4/27休診
午後	麻沼(内科)	リハ診察 ※予約のみ	小川(内科)(第2・3・5週) 5/1休診		塩澤(内科胃カメラ) 4/19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 休日当番医…5月5日(祝)

### 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)4/26休診 塩澤(内科胃カメラ)4/19休診	藤岡(第2・4週) (整形外科)
午後	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(第1・3・5週)(内科)	原田(第2・4週)(泌尿器科)	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)4/22休診 下川(整形外科)	岩脇(内科) 原田(泌尿器科)	岩脇(内科) 5/1休診	岩脇(内科) 5/2休診	岩脇(内科)	岩脇(第1・3週)(内科) 小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科)	井上(第1・3週)(内科)	矢澤(第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  
休日当番医…5月4日(祝)



## 我が家の げんキッズ!

### 明るく活発、体を動かすのが大好きな女の子



【伊那市美篤】  
(浩隆さん、志保さんのお子さん)  
春日 遥羽ちゃん(9歳)

遥羽ちゃんは明るくて活発、体を動かすことが大好きな女の子。学校ではドッジボールや鬼ごっこをして遊んでいるし、家ではお父さんお母さんもやっているバドミントンに行っているよ☆ちよっぴり恥ずかしがりなところもあって、初めての人や場所には緊張しちゃうんだ。今はポケットモンスターが大好き。ゲームをしたりアニメを見たりしているよ!お化粧にもはまっています、買ってもらったお化粧セットや時にはお母さんの化粧道具を使って自分のできるんだ♡将来はディズニーのキャストになってかわいい服を着てみんなを楽しませたいな!

両親から  
ひとこと  
元気で大きくなってね♡

# 今も輝いて…

人とのつながり

伊那市高遠町 北村泰子さん(93)



これまでつくった作品に囲まれる北村さん

『全国友の会』に50年所属する北村泰子さん。衣・食・住などの家事や家計、子育てについて学びあっています。その活動を生かし、過去には東部支所の料理講座や手芸講座の講師を務めたほか公民館活動の手描き友禅にも参加してきました。93歳でも今なお元気でいられる秘訣がここにあります。

夫が教員だったこともあり、転勤が多かった北村さん。池田町に転勤となった際、ママ友からの勧めで『全国友の会』の松本友の会に入会しました。その後、再び転勤に伴い現在の伊那友の会へ入会。最高齢ではありますが、今なお学びを深めています。60代後半からはJAの料理講座や手芸講座の講師を約20年務めました。長谷村の市野瀬地区から藤沢の片倉地区まで高遠町一円を回り、手芸では講座で題材にしたものを友の会でも実習するなどしていました。現在は世代交代で別の方に譲りましたが、当時の参加者の中には今でもつながりがある人もおり、1



そのほかの作品(一部)

2カ月に1回は集まっています。ここ3〜4年は高遠町の小中学校から高校、一般と広く郷土料理の普及に携わっています。これまでに『おねじ』や『栗焼きもち』などをつくってきました。このうち高校生は『おねじ』をアレンジ。地元祭りで販売し盛況でした。「本当にいい思い出。やっぱり人とのつながりはいつになっても大事ですし、新しい発見や興味につながる」と話します。

北村さんは93歳の今でも、身の回りのことは自身で行い、主婦として元気に毎日を過ごしています。「これからも1日を大切に。家族やほかの人に迷惑をかけないように元気で生活していきたい」と今後の目標を話します。



# 野菜づくり 知っておきたい高温障害

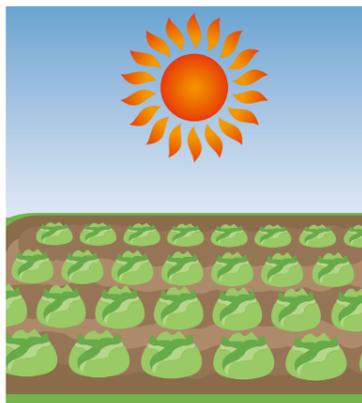
営農経済部  
南部営農センター  
赤羽 薫



農作物は高温状態が続くことで『高温障害』が生じることがあります。高温障害になりやすい野菜と対策を紹介するので、今のうちから異常気象に対する心がけを行っていきましょう。

## 高温障害とは

気温の高い期間が長く続くことで農作物の生育に悪影響を及ぼします。高温による品質や収量の低下、病虫害の発生や地温が上昇することでの土壌の水分不足など、様々な障害を引き起こしています。



高温により起こる影響  
葉洋：キャベツ、ブロッコリー、ホ

## ウレシソウ等

- ・育苗期には、発芽不良、生育が遅れる、しおれ、葉焼け
- ・生育中には、生育が遅れる、結球性の植物の小型化や変形、芯腐れ、軟腐病、立枯病、根茎腐敗病、害虫の発生

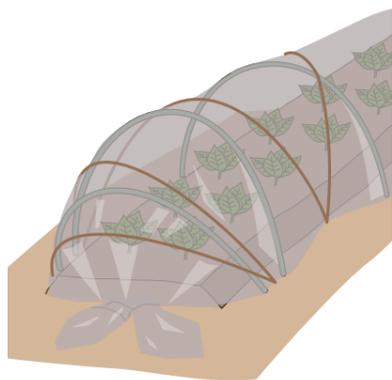
果菜：キュウリ、トマト、ナス等

- ・害虫の発生が増える（ハダニ類、オタバコガ等）、発芽率の低下、しおれ、葉焼け、着果不良
- 根菜：ヤマトイモ、サトイモ、ダイコン等
- ・発芽不良、害虫の発生、高温で土壌が乾燥することによる収量や品質低下



## 簡単な予防策について

- ① 遮光資材を使用する
  - ② 土壌水分の管理
  - ③ 地温上昇注意（マルチの色、敷藁）
  - ④ 肥料等を施し、地力を向上させる
  - ⑤ 하우스等の温度環境を整えておく
- ※遮光資材等を活用することをおすすめします。遮光資材によってハウス内の温度や葉の温度などが上昇するのを抑えましょう。



## 水は朝か夕方

高温な状態では、野菜の水分蒸散量が増えます。目安として100㎡当たり夏の畑では1日に50ℓの水が失われます。このため水のやり方として

は午前10時ごろまでか夕方に行います。日中の暑い時間帯に水やりを行うと根にお湯をかけたようになり障害が起こります。葉に水がかかれは高温障害や、病気の原因になります。



## 地温上昇対策としてマルチの色に注目してください。

4・5月は黒色、6・7月は白色、8月以降は黒色のマルチがおすすです。また敷藁なども効果的です。

今年度も高温障害が心配されますので対策を行い、野菜づくりを楽しみましょう。



# チューリップの球根管理

営農経済部  
南部営農センター  
中畑 裕雅



春になり様々な花や木が賑やかになってくるころ、花壇や植木鉢を彩ってくれる花の代名詞と言える『チューリップ』ではないでしょうか。一重咲きから八重咲きと品種や色が豊富で、その種類はなんと5,000種類以上もあるそうです！そんな誰でも楽しめる花のこれからの管理についてご紹介したいと思います。



チューリップは秋に植えて春に花を咲かせる球根植物です。球根の植物はしっかりと管理をすることができれば、1つの球根で何年も楽しめる

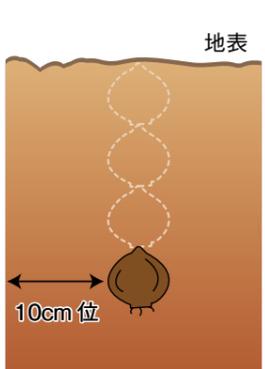
ようになります。今のきれいなチューリップを翌年以降も楽しめるようにするには球根を大切にしなければなりません。春過ぎに地上に出ている花は枯れてきてしまいが、土の中にある球根は生きています。この時に枯れていく花を残し続けてしまうと、地上部に栄養を使ってしまう球根が弱ってしまいます。そのため、もったいないと感じてしまいが、花がしおれてきたらなるべく早めに茎の途中で切り取って、切った花は飾って楽しみ、球根にしっかりと栄養を残してあげると翌年以降も花を咲かせやすくなります。



花を切り取って時間が経つと残った葉っぱや茎が光合成を行い球根に栄養を蓄えます。この時に水や肥料が足りなくなると球根への栄養供給が悪くなるので注意してください。

球根へ栄養を送り終わると葉の色が黄色くなり枯れていくので枯れてきたことを目安として球根を掘り上げます。球根を傷つけないように掘り上げた表面の土を落とし、小さな球根がくっついていれば分けて翌年の新しい球根として植えます。掘り出して土を落とす球根は目の粗いネットに入れ、雨が当たらず、蒸れない風通しの良い日陰に保存しましょう。濡れる場所だと球根が腐ってしまうので注意してください。掘り取りや保管が悪いと翌年に花が咲かず芽や葉っぱだけになってしまつこともあります。

最後に植える時のポイントについても触れておきます。花壇や鉢に球根を植える時は園芸用の培養土を用意して植えるようにします。球根は保存してあったものでも大きく



球根の管理をしっかりと長く花を楽しみましょう。





直売所情報

## いよいよ春！ アスパラガスが並びます

春を迎え、農業も忙しくなる時期となりました。そんな中、ひと足先に店頭には並びますアスパラガス。上伊那は県下トップの生産量を誇っています。アスパラガスに含まれる『アスパラギン酸』という栄養素はアミノ酸の一種で、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。新しい環境に身を置く人は環境の変化にとっても疲れはせず。アスパラガスを食べて元気に毎日を過ごしましょう。



### ファーマーズあじ~な 農畜産物フェア・GWの イベントをお楽しみに！

4月27日(土)、28日(日)は定例の農畜産物フェアを開催します。お肉やきのこのほか、山菜や上記で紹介している地元産のアスパラガスなども店頭には並びます。また、ゴールデンウィークに合わせてイベントを企画中です。お楽しみに！



**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 イチゴづくしの1日です

4月14日(日) 午前10時 ~ 午後3時まで『いちごパフェスタ』を開催します。みはらしファーム内の『やってみらっし』で行われるイチゴパフェづくりを中心に各施設でイチゴに関連した体験や販売を行います。とれたて市場では好評のソフトクリームにイチゴをトッピングします。濃厚ミルクとイチゴの甘さがマッチしてとってもおいしいですよ！



**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 長野県で沖縄気分!?

4月20日(土)、21日(日)は恒例の農畜産物フェアを開催します。また4月27日(土)~29日(月・祝)は沖縄フェアを開催。沖縄の特産品をご用意しますのでちょっとした沖縄気分を味わってください。さらに5月3日(金・祝)、4日(土・祝)は山菜フェア。旬の山菜を天ぷらや和え物にいかがでしょうか。



**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

## 年金ウェルカム キャンペーン 実施中!

期間中、新たにJA上伊那で公的年金のお受け取りを開始されたお客様、またそのお客様をご紹介いただいたお客様に、「選べるプレゼント」を必ず差し上げます。  
ご夫婦、親子、お友だち、ご近所さんなど、年金のお受け取りは、みんなといっしょにJA上伊那で!

※ご紹介者さまは、JA上伊那で年金をお受け取りいただいている方に限ります。

対象期間  
令和6年3月1日(金) ~ 令和7年2月28日(金)まで

年金ウェルカムキャンペーンに関するお問い合わせは、お近くのJA金融窓口または涉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

## 共済部から 3Q活動・あんしんチェック活動 実施中!!

JA共済では、ご契約者・組合員の皆さまがいざという時に困ることがないように、**近況の確認**と**ご加入内容の確認**、**保障点検活動**を実施しています。地区のライフアドバイザー(LA)やスマイルサポーター(スマサポ)と一緒に**将来に隠れた不安がないかを確認**しましょう。

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

### 仲間とともに 必要なことを学ぶ場

美鷲手良支所 組合員組織課 向山由美

生活部会も令和6年度の活動がスタートしました。皆さんも新しい班長さんを中心に、今年は何をしようか…どこへ行こうか…と計画を立てて、動き出していることと思います。生活班の活動の最小単位はそれぞれの居住地区のまさに班の単位です。ご近所同士のつながりを大切に交流し、また、班を越えて支所単位、地区単位、そして上伊那の全体からご案内する様々な講座、セミナーや研修などにも参加していただけます。そこへ班の仲間といっしょに参加してみるのもいいですね。

令和5年度は、少しづつ以前のような活動ができるようになり、各地区でのかんげきツアーもバスに乗って楽しみ、女性まつりも一堂に会して開催することができました。コロナ禍で仲間と出かける機会が一時中断された経験から、仲間と同じ目的をする大切さや喜びをしみじみと感じました。ひとりで何か



やってみてもつまらないし、隣で良い悪いを言ってくれる仲間がいないと張り合いがないですね。“つながり”って大事です。

さて今年度も、ミドルミズ大学の第18期受講生を募集しています。仲間づくりの場、そして必要なことを学ぶ場として参加をおすすめします。きっと得るものがたくさんあるはず。本誌27～28ページをご覧ください。

- 4  
親の悪い教育を  
みんなに
- 5  
ジェンダー平等を  
実践しよう
- 11  
住み続けられる  
まちづくりを
- 17  
パートナーシップで  
目標を達成しよう



### リレーエッセイ 笑顔のささげ

## 手づくりの大切さ感じます

令和5年度 美鷲手良支所 部長 春日富子

2月1日(木)に、伊那公民館で『ジビエセミナー』が開催されました。私も生活部会で参加させていただきました。私も今までは、鹿や猪の肉と聞いただけでも、硬いし、臭いがあるというイメージが強かったのですが、今回の調理実習を通して、正しい処理をすれば安全においしく食べられること、高タンパク低脂肪で栄養価も高いことなどを学びました。参加者には、すぐ調理できる猪のスライス肉と野菜などを配付していただきました。このような簡単に調理ができる『ミールキット』が手に入りやすくなれば、一般家庭での需要も高まるのではないのでしょうか。また1つ勉強になったセミナーでした。

さて、我が家では、主人がそばを打ってくれます。コンバインで刈り取りしてもらったそばの実を唐箕(とうみ)にかけ、ゴミを取り除いてから洗い、何日も天日乾燥します。この時ばかりは「ずくがあるね」と感心してしまいます。うどん派だった私もいつの間にかそば派に……。昨年の暮れには息子と孫がそば打ちを手伝ってくれました。

今回は、『そばサラダ』を紹介したいと思います。畑で採れたプチヴェールを使いましたが、これからは菜の花もいいですね。いろいろアレンジして、ご家庭の味でござい！



### わが家のレシピ

## そばサラダ



#### 〈作り方〉

- ① ゆでたそばをボールに入れ、ドレッシング大さじ1を混ぜる。
- ② プチヴェールは塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ③ かいわれ大根は3等分、カニカマは適当に裂いておく。
- ④ ①のボールに②、③を入れ、中華ドレッシングを回しかけてざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、食べる直前にきざみのりをかける。



#### 材料 (2~3人分)

- ゆでたそば ..... 200g
- かいわれ大根 ..... 1/2パック
- プチヴェール ..... 4~5個
- 塩 ..... 少々
- カニカマ ..... 4本
- きざみのり ..... 少々
- 中華ドレッシング ..... 大さじ2

# 旬クッキング

## 春野菜とアサリの蒸し煮

駒ヶ根支所 組合員組織課 征矢和加奈



#### ◆材料 (2人分)

- タケノコ ..... 100g (アク抜きしたもの)
- アスパラガス ..... 4本 (80g)
- パプリカ ..... 1/2個
- アサリ ..... 300g (殻付き・砂抜きしたもの)
- 春雨(乾) ..... 20g
- ごま油 ..... 小さじ1

- ニンニク ..... 1かけ
- ショウガ ..... 1/2かけ
- 水 ..... 200ml
- 酒 ..... 50ml
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1
- 塩コショウ ..... 少々
- 赤唐辛子(小口切) ..... 少々

#### ◆作り方

- ① タケノコはくし形に切る。パプリカは細切り、アスパラガスは根元部分を切り(ピーラーでむいても良い)、4~5cm長さに切る。ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ② 春雨は食べやすい長さに切る。アサリは洗って水を切る。
- ③ フライパンに春雨とタケノコ、パプリカをいれ、上にアサリ、アスパラガスの順にのせる。
- ④ ③に混ぜ合わせたAを入れてふたをし、中火で8~10分蒸し煮にする。
- ⑤ 仕上げにごま油を回しかけて、器に盛る。

アサリの出汁でうま味が増すので、シンプルな味つけで素材の味を楽しみましょう。タケノコは食物繊維が多く、ポリフェノールやオリゴ糖などの栄養素が豊富で、健康づくりや美容に役立つ効能が期待できます。旬の春野菜を食べて体を活性化させましょう。

# ケーブルTVで放送中!! ふるらるコミュニティ 連絡所



上伊那地区3局のケーブルテレビ局を通じ、JA上伊那の話題、農業・くらしの情報等を放送しています。今月からの放送内容(予定)をご紹介します。ぜひご覧ください。

**放送内容**  
4月4日(木)より  
JA上伊那の動き ~3月~  
4月18日(木)より  
令和6年度 新採用職員の紹介

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

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

## パソコンやスマホからもアクセス!

番組コーナーの一部がJA上伊那のホームページからも見られます!



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



## 今月の特集

### 令和6年度 新採用職員の紹介

4月18日(木)  
から放送!

今年度、新しく入組した職員15人が一人ひとり自己紹介。また、3月に行われた研修会や入組の様子をお伝えします。

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**  
<https://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6年2月	
農畜産物販売高	138億5,910万円
貯金高(平残)	3,119億5,346万円
貸出高(平残)	777億8,651万円
長期共済保有高(長期保障)	8,832億5,240万円
購買品取扱高	92億3,018万円
(組織の状況)	
正組合員	14,293人
准組合員	16,385人
組合員戸数	25,003戸
出資金	80億8,018万円
固定資産(帳簿価格)	84億9,715万円
職員数(臨時職員含む)	700人

### 理事会報告 令和6年3月26日

#### (決議事項)

- 目的積立金の取崩しについて
- 上伊那農業協同組合定款の変更について
- 総代会へ付議する令和6年度の役員報酬総額について
- 令和4年産米の最終精算について
- 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6年4月  
第304号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

## 《被覆肥料の殻(水稻基肥一発肥料の殻)の河川への流出防止対策》

近年国内外で海洋ゴミをはじめとしたプラスチック問題が注目され、その対応が求められています。上伊那で使用している肥料では、『上伊那米オンリーワンSi』などの基肥一発タイプの肥料に被覆肥料を使用しており、被覆肥料の肥料成分が溶出した後のプラスチック殻が水面へ浮上して圃場の外へ流出する可能性があります。プラスチックを使用した被覆肥料の殻の流出防止対策をお願いします。

本誌30~31ページに対策を掲載しましたのでご覧いただき、流出防止に向けてご協力いただきますようお願いいたします。

## 《水稻高温登熟障害対策(胴割れ、乳白粒)コシヒカリの田植え時期の統一》

温暖化傾向による高温条件下での出穂を回避するため、田植えを遅らせることで、胴割れ米・白未熟米の発生を防止できます。

- ①田植え期間目標: 5/10~5/31
- ②コシヒカリ以外の品種は例年同様
- ③刈り取りに合わせた田植えの実施

※適期刈り取りは胴割れ米の被害を抑える有効な手段となるため、収穫に合わせて田植え時期を調整しましょう!!

### 胴割れ

出穂期から10日後の間に30℃以上の気温の出現頻度が高いと発生しやすい。

### 白未熟(乳白)

出穂期から20日間の平均気温の平均が26℃以上になると発生しやすい。

## 《令和5年産上伊那米の品質について》

JA上伊那 等級落ち理由 (単位: kg-%)

等級名称	格付け要因								総計
	カメムシ	胴割れ粒	異種穀粒	もみ混入	充実度	心白粒	整粒不足	うるち混入	
2等	121,080	36,480	7,980	2,430	2,220	1,320	810	330	172,650
3等	6,450	2,040						90	8,580
総計	127,530	38,520	7,980	2,430	2,220	1,320	810	420	181,230
割合	70.4%	21.3%	4.4%	1.3%	1.2%	0.7%	0.4%	0.2%	100.0%

## 《カメムシ防除対策 品質向上に向けて》

カメムシは雑草の穂を好んで集まってくる習性があります。雑草の穂が出ないうちに畦畔の草刈りをこまめに行ってください。ただし、カメムシによる被害は出穂10日後に多くなりますので、出穂~出穂10日後(約2週間)近辺での草刈りは避けてください。また、圃場を観察し発生が多いときは防除を徹底してください。全面散布が基本ですが、畦畔際(3~4m)だけ散布しても効果がありますので必ず散布しましょう。防除は出穂10日後が適期となりますので遅れないように防除しましょう。ホソハリヤトゲシラホシの様な大型のカメムシは乳熟期を過ぎても被害があるので8月下旬の追加防除も必要な場合があります。

『デジタルメガフレア箱粒剤』を使用している方はお盆前後に圃場の見回りを行い、発生量が多い場合は追加防除をしてください。薬剤は『スタークル粒剤、豆つぶ』、『ダントツ水溶剤』となります。まきやすい薬剤を選んで散布してください(ミツバチに影響がありますので散布する際は圃場周辺に養蜂しているところがないか注意してください!!)。

# 令和6年度定期人事異動

令和6年4月1日付

▽営農経済部販売戦略課内にDMセンター担当を配置

## 監査部

監査部長 吉川 英樹

## 総務企画部

総務企画部長兼総合相談室長

鳥原 秀夫

企画管理課長 湯澤 大樹

総務課長兼総合相談室考査役

大槻 縁

総務課主任 有賀 光太

人事教育課長 岩下 勉

人事教育係長 赤羽 隼

経理課長兼総合相談室考査役兼リ

スク管理部債権管理課考査役

吉原 大輔

経理課勤務 高橋智代子

## 共済部

共済部長兼契約管理センター長

松崎 正和

## 金融部

金融部長兼資金運用課長

根橋 章一

金融企画課長兼リスク管理部債権

管理課考査役 岡田 利幸

金融企画課主任 下平 美緒

金融企画課兼資産相談センター担

当 西 愛実

融資課長兼金融企画課資産相談セ

ンター長 有賀 隆博

融資課ローンセンター担当

筒井 健吾

融資課ローンセンター担当

滝澤 花

営業課長代理兼資金運用課考査役

木村 幸生

営業課主任 西村 彩佳

営業課勤務 佐野真由美

企画普及課長兼リスク管理部債権

管理課考査役 北野 貴之

企画普及課主任 田中 愛

業務課長 中村 忍

業務課調査役 白鳥 真弓

業務課主任 氣賀澤 真

業務課担当 白鳥 香織

契約管理センター担当

向山 祐子

契約管理センター担当

淵井 慶清

営農経済部長 鈴木 明彦

中部営農センター係長地域振興・

組織考査役(課長代理待遇)

松田 孝之

中部営農センター米穀・野菜指導

担当 伊澤 幸紀

中部営農センターJAFファームい

な竜西店長兼春富資材店長

堀 真洋

中部営農センターJAFファームい

な竜西店兼春富資材店担当

有賀翔太郎

リスク管理部

リスク管理部長兼リスク統括課長

小林 秀明

南箕輪支所

金融共済課金融課長 井碓 昇

金融共済課共済課長 北原奈津子

金融共済課主任 北原 早紀

金融共済課担当 佐々木勝則

金融共済課担当 川久保友貴

金融共済課南箕輪ブロック主任

有賀 にや

伊那支所

伊那(西箕輪支所)支所次長兼金

融共済課長代理 福澤 宏之

組合員組織課長兼情報管理担当

根橋 敏也

組合員組織課勤務 唐木 洋子

金融共済課主任 原 正史

金融共済課担当 向山 太郎

金融共済課担当 北原 恵

金融共済課勤務 浦野 幸江

美篤手良支所

組合員組織課係長兼営農担当兼情

報管理担当 高嶋 慎一

金融共済課係長 坂口 尚子

金融共済課担当 赤羽 聡志

金融共済課勤務 奥田 静子

金融共済課美篤手良ブロックリ

ダー 福永 遥輝

金融共済課美篤手良ブロック調査

役 福澤 千絵

金融共済課美篤手良ブロック担当

片平 明美

金融共済課美篤手良ブロック担当

井口 佳樹

中部営農センターファーマーズあ

じ)な勤務 有賀 陽子

中部営農センターとれたて市場勤

務 清水 正樹

北部営農センター米穀・野菜指導

担当 北澤 涼一

北部営農センターJAFミニファ

ム北部店勤務 小澤 高明

北部営農センターファームテラス

みのわ店長 宮坂 大介

北部営農センターファームテラス

みのわ勤務 石黒由美子

北部営農センターファームテラス

みのわ勤務 池上 成一

南部営農センター地域振興・

組織考査役 織田 和洋

南部営農センター地域振興・組織

主任 橘田 勲

南部営農センター地域振興・組織

担当 竹下 徳彦

南部営農センター地域振興・組織

勤務 堀内 隆文

南部営農センター米穀・野菜指導

担当 中畑 裕雅

南部営農センター米穀・野菜指導

担当 竹内 遥樹

金融共済課勤務 信貴由香里

金融共済課勤務 鈴木 香

金融共済課係長伊那第1ブロック

リーダー 湯澤 智志

金融共済課伊那第1ブロック担当

白鳥羽瑠香

金融共済課伊那第2ブロック主任

前田 隆行

金融共済課伊那第3ブロック担当

福澤 祐紀

春富支所

春富(富県)支所次長兼金融共済課長代理 中村 昌
組合員組織課勤務 河野 純子
金融共済課共済課長 吉澤 利明
金融共済課係長 浦野 雅史
金融共済課係長 竹内 悟
金融共済課係長 酒井ひろみ
金融共済課調査役 田中 俊美
金融共済課主任 阿部 恵利
金融共済課担当 熊谷真理子
金融共済課担当 小松 洸稀
金融共済課勤務 桐野 久美
金融共済課勤務 田中美智子
金融共済課係長春富第1ブロック調査役 新井 麻希
金融共済課春富第1ブロックリーダー 根津 光浩
金融共済課春富第1ブロック担当 清水 秀美
金融共済課春富第2ブロック考査役 伊東 章雄

辰野支所

金融共済課金融課長 向山 秀和

宮田支所

宮田支所長兼組合員組織課長 伊澤 国晃
組合員組織課担当兼情報管理担当 北澤 夏美
金融共済課金融課長 唐澤 領二
金融共済課主任 伊藤 昇
金融共済課担当 倉澤 美貴
金融共済課担当 向山 綾奈
金融共済課担当 根津 匠
金融共済課担当 伊藤 由香
金融共済課勤務 吉澤千奈美
金融共済課宮田ブロック主任 唐澤 諒
金融共済課駒ヶ根東・宮田ブロック主任 下島 健
金融共済課駒ヶ根東・宮田ブロック担当 田畑 祐貴

東部支所

東部支所長兼組合員組織課長 守谷 卓也
組合員組織課担当 岡野奈緒子
金融共済課主任 平石エリ子
金融共済課主任 永井まどか

箕輪町支所

金融共済課担当 山崎 久樹
金融共済課勤務 鈴木ひろみ
金融共済課勤務 田口 美香
金融共済課辰野第2ブロック担当 北原 美咲
箕輪町支所長兼北部ブロック統括 大槻 章博
組合員組織課長兼情報管理担当 春日 直樹
組合員組織課勤務 松下 和江
金融共済課共済課長 高橋亜澄香
金融共済課係長 小林 広希
金融共済課担当 唐澤 朋子
金融共済課担当 佐藤 拓斗
金融共済課勤務 山岸美恵子
金融共済課箕輪第1ブロック担当 弾塚 紗耶
金融共済課係長箕輪第2ブロックリーダー 佐藤由佳莉
金融共済課箕輪第2ブロック担当 居石 レイ

新規採用

金融共済課担当 北川 巧大
金融共済課担当 宇津野瑞穂
金融共済課係長東部ブロックリーダー 清水 美香
金融共済課東部ブロック担当 伊藤 大地
総務企画部総務課 山本 史紗
総務企画部総務課 矢ヶ崎日向子
金融部営業課 唐木 花恋
営農経済部中部営農センター米穀・野菜指導担当 熊澤 麻佑
営農経済部中部営農センターJAファームいな竜西店・春富資材店担当 加藤 翔太
営農経済部北部営農センター果実指導担当 高田菜々香
営農経済部南部営農センター花卉指導担当 伊藤 士恩
営農経済部南部営農センターJAファーム南部店担当 鈴木 哲平
営農経済部農業機械課農機伊那センター担当 春日 佑仁
共済部契約管理センター担当 百瀬 友翔

駒ヶ根支所

駒ヶ根支所長兼南部ブロック統括 栗林 秀成
組合員組織課長兼情報管理担当 松崎 克昭
組合員組織課勤務 小林 正博
金融共済課共済課長 寺澤 満
金融共済課係長 春日 晶子
金融共済課担当 山本 李帆
金融共済課勤務 齋藤 陽子
金融共済課勤務 尾崎 由佳
金融共済課勤務 橋爪 由香
金融共済課係長駒ヶ根第1ブロックリーダー 飯塚 恵美
金融共済課駒ヶ根第1ブロック担当 山口 凌
金融共済課駒ヶ根第2ブロック担当 丸山 麻紀

駒ヶ根東支所

組合員組織課調査役兼営農担当兼情報管理担当 阿部 公尚
金融共済課金融課長 金山 泰正
金融共済課調査役 酒井 香織

飯島支所

飯島支所長兼組合員組織課長兼情報管理担当 唐澤 寿一
組合員組織課勤務 平澤 里美
組合員組織課勤務 芦部 邦晴
金融共済課共済課長中川支所兼務 平澤 益美
金融共済課主任 宮坂 整
金融共済課担当 高坂 雄也
金融共済課勤務 下島 久栄
金融共済課係長飯島・中川ブロック調査役 山本 広志
金融共済課飯島・中川ブロックリーダー 山本 昂
金融共済課飯島・中川ブロック主任 後藤 華奈
金融共済課飯島・中川ブロック担当 井澤 篤紀

中川支所

組合員組織課担当 佐原 寿子
金融共済課担当 伊藤 祐介
金融共済課勤務 夏目みや子

登用

南箕輪支所金融共済課担当 小池ほのか
伊那支所金融共済課担当 桑澤 蓮
伊那支所金融共済課担当 有賀 束佐
駒ヶ根支所金融共済課担当 下川 莉奈
飯島支所金融共済課担当 宮下 佑介
東部支所金融共済課担当 岩垂 真慶

定年再雇用

駒ヶ根支所金融共済課担当 小平 彩香
金融部営業課金融移動店舗副店長 柴 喜代彦
共済部業務課勤務 望月 茂宏
営農経済部米穀課勤務 吉江 栄一

定年退職者

営農経済部園芸課野菜選荷場勤務 下平 佳子
営農経済部園芸課きのこ種菌センター勤務 高田祐三子
春富支所金融共済課勤務 中山 叔江
宮田支所組合員組織課勤務 中原 純二
東部支所金融共済課勤務 伊藤 英子
(令和6年3月31日付)
村上 弘明 監査部
高橋 英明 総務企画部
福澤 一成 金融部
山本ゆかり 共済部
秋山 達也 営農経済部
小林 美代 駒ヶ根支所



# 第18期 JA上伊那ミドルミズ大学

## 受講生募集

年齢の幅を広げ  
参加しやすくなり  
ました！

楽しく学んで ハッピーに！ 自分らしく輝くために

期 間	令和6年5月～令和7年1月(全8回)
対 象 者	40代～60代(令和6年3月31日現在)のJA上伊那の組合員及びその家族で、JA家庭雑誌『家の光』年間購読者 ※『家の光』は毎回講義で使用します。
会 場 募集定員	北部校(箕輪町支所)・中部校(本所)・南部校(駒ヶ根 アイパル) 各校 おおむね30名 ※各校10名以上で開講。人数によって会場を変更して開催する場合があります。
内 容	カリキュラムは裏面に掲載のとおりです。
年 間 受 講 料	4,000円(カリキュラムにより別途材料費等が必要となります) ただし、受講するご本人様がJA上伊那の組合員の場合は3,000円です。 この機会にぜひ組合員としてご参加ください。 ※受講料および材料費などは口座振替をしますので、「口座振替依頼書」をご提出いただきます。すでに提出済みの方は再提出不要です。 ※開講後の受講料の返金は致しませんのでご了承ください。
お問い合わせ先	JA上伊那各支所 組合員組織課 または 本所総務企画部総務課 電話：0265-72-6224 FAX：0265-78-9002
締め切り	令和6年5月1日(水) ※お申込みいただいた方には、後日詳細をご案内致します。

### 第18期JA上伊那ミドルミズ大学 受講申込書

(ふりがな) お名前	ご住所	電話番号	生年月日	希望校	ご本人の 組合員資格	家の光 購読
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込

※ご記入いただいた個人情報は「ミドルミズ大学」以外の用途には使用しません。

## 参加者募集!

# 令和6年度 新規就農実践塾

上伊那農業農村支援センターとJA上伊那では、農業を始めたばかりの方やこれから専業農家を目指す方等を対象に、技術習得のための講座を開催します。広く農業に関する基本知識を習得していただくことを目的とした「基礎コース」、果樹や野菜の基本的な技術を確認し、経営に生かしていただくことを目的とした専門コース「ぶどうコース」「野菜コース」を設けます。ぜひ、ご参加ください!

<対象者> 認定新規就農者、数年以内に認定新規就農者・認定農業者を目指す方

<開催コースと募集人数>

- ◆基礎コース 20名
- ◆専門コース (ぶどうコース 10名  
野菜コース 10名)

※各講座、令和6年5月下旬以降実施予定(申し込み人数により途中からの参加も可能です。)講座の詳細は、上伊那農業農村支援センター 技術経営普及課HPに掲載しています。

<申し込み方法>

令和6年5月10日(金)までにメール・FAX等により、氏名・希望コース・連絡先(メールアドレス・電話番号)をお知らせください。

※お近くの農業農村支援センター職員にお声がけいただいても結構です。

<費用> 受講は無料。ただし、一部講座について、必要な書籍や資材、保険加入料などの費用のご負担をお願いする場合があります。

<お申し込み・お問い合わせ先> 上伊那農業農村支援センター技術経営普及課 地域第一係(担当:原)

TEL 0265-76-6842 FAX 0265-78-9349

E-mail kamiina-aec@pref.nagano.lg.jp

HP <https://www.pref.nagano.lg.jp/kamichi/nosei-aec/index.html>



上伊那農業農村支援センター  
技術経営普及課 HP

# ファミマ号(移動販売車)の 営業終了について

組合員・利用者各位

日頃よりJA上伊那・(株)グレース事業にご支援、ご利用を頂きありがとうございます。

ファミマ号は平成25年より営業を開始しました。令和2年より、かみま～る号(金融移動店舗)とともに店舗周辺や山間地を中心に運行し、多くのみなさまにご利用いただきましたが、この度、**令和6年5月31日(金)をもって営業を終了することとなりました。**

約10年という長きにわたりご愛顧いただき、誠にありがとうございました。



ファミマ号(移動販売車)  
JA 上伊那・(株)グレース

### 家庭用すもも・プルーン 防除のお願い

ご自宅で栽培している『すもも・プルーン』が早いうちに落果して収穫できないということはありませんか？このような場合、害虫「スモモヒメシクイ」の被害を受けている場合があります。

『スモモヒメシクイ』は5月中旬からすももやプルーンの果実に産卵、食害し被害を及ぼします。8月以降はリンゴや梨にも産卵するようになり、果実生産上の問題となっています。

自宅でおいしい果樹を楽しむためにも、地域の果樹農家の生産安定のためにも5月から7月にかけての防除の徹底にご協力をお願いいたします。



#### 家庭用すもも・プルーン防除体系

防除時期	使用薬剤 (水 10 リットルあたり)	
5月中旬	展着剤 (ハイテンパワー)	1ml
	アグレプト水和剤 (殺菌)	10g
	ダイアジノン水和剤 34 (殺虫)	10g
5月下旬～6月上旬	展着剤 (ハイテンパワー)	1ml
	モスピラン顆粒水溶剤 (殺虫)	5g
6月中旬～下旬	ベルコートフロアブル (殺菌)	5ml
	ダイアジノン水和剤 34 (殺虫)	10g
7月上旬	展着剤 (ハイテンパワー)	1ml
	モスピラン顆粒水溶剤 (殺虫)	5g

早生種の収穫時期となるので、薬剤の安全使用基準を遵守する。

農業安全使用基準	使用時期	使用回数
アグレプト水和剤	収穫 30 日前まで	2 回以内
ダイアジノン水和剤	収穫 21 日前まで	4 回以内
モスピラン顆粒水溶剤	収穫前日まで	3 回以内
ベルコートフロアブル	収穫 3 日前まで	3 回以内

いずれも JA ファーム資材店で購入可能です。

問い合わせ先 JA上伊那 営農経済部園芸課 TEL:0265-72-8833

### 交配用ミツバチ利用期間中の 農薬使用について



上伊那管内のほとんどのリンゴ園では、交配のためミツバチを利用しています。しかし、近年ミツバチの減少が問題になっています。ミツバチは農薬に弱く、殺虫剤はもちろん除草剤でも死んでしまいます。果樹生産者は交配の時期に養蜂家からミツバチを借りて果樹園に設置しています。リンゴ栽培にとって大切なミツバチを守るため、近くにリンゴ園がある方は、開花中はなるべく殺虫剤・除草剤などの使用を控えていただくようご協力をお願いします。

ミツバチの利用期間 4月中旬～5月上旬まで

リンゴの開花始めから約10日の期間リンゴ園にミツバチの巣箱が設置されます。

ミツバチの行動範囲 巣箱から1～2km程度

リンゴの花以外にもタンポポなどの雑草やニセアカシヤなどの樹木まで幅広く行動します。

#### 農薬の影響

農薬が直接ミツバチにかからなくても散布後の残効で影響が出る場合があります。使用する場合、開花時期の1週間前には散布が完了するよう調整をお願いします。

※ミツバチの利用期間は地区により異なりますので、園主やお近くのJA 果実担当者までご確認ください。

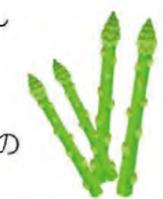
問い合わせ先 JA 上伊那営農経済部園芸課 TEL:0265-72-8833

## 第18期 JA上伊那ミドルミス大学

# カリキュラム

**開講式**  
も〜っと学ぼう！上伊那の農畜産物  
～ アスパラ狩り&BBQ ～

5月25日(土) 10:00～  
★3校同時開催  
★場所 みはらしファーム  
第18期のスタートは、上伊那の農畜産物を美味しく学びます！



**家の光読者が選んだ大人気手芸**  
さっとカブリーナ

北部 7月17日(水) 各校18:30～  
中部 7月16日(火)  
南部 7月18日(木)  
手ぬぐい1枚でできる便利なかぶり物を作ります！



女性まつりで発表！  
ミュージックベル With コーラス  
講師 音tomoのみなさん

9月7日(土) 10:00～  
★3校同時開催  
★場所 JA上伊那 本所  
ミュージックベルとコーラスでハーモニーを奏でよう♪



**一瞬で輝く！一生輝く！3つの秘訣**  
講師 Studio cara 唐澤 美智 先生

北部 11月13日(水) 各校18:30～  
中部 11月12日(火)  
南部 11月14日(木)  
色と香りで自分を表現。もっと素敵な自分になろう！



**ピラティスでボディメイク**  
講師 新田 ひとみ 先生  
(ピークピラティスインストラクター)

北部 6月19日(水) 各校18:30～  
中部 6月17日(月)  
南部 6月12日(水)  
無理なく健康的で美しい体作りを目指しましょう！



**美味しさ際立つ！トマトケチャップ作り**  
講師 食ごころ代表 吉澤小百合 先生

北部 8月22日(木) 各校18:30～  
中部 8月21日(水)  
南部 8月20日(火)  
安全安心な万能調味料をみんなで作ろう！



**大人の修学旅行 2024 「平和学習」**

10月5日(土)  
★3校同時開催  
★場所 飯田方面  
満蒙開拓の歴史を訪ねて平和学習の旅に出かけます。



**閉講式・ティーパーティー**  
おしゃれ多肉植物の寄せ植え  
講師 フラワーピース南信州サンスイ さん

令和7年 1月18日(土) 13:30～  
★3校同時開催  
★場所 JA上伊那 本所  
人気の寄せ植えとお茶を楽しみながら18期を振り返ります。



※状況により変更となる場合があります。

# 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

5月 9日(木) 駒ヶ根支所

5月10日(金) 駒ヶ根東支所

5月13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





### 被覆肥料の殻は何でできているの？

プラスチックが使用された被覆肥料の殻は、成分の溶出を高度にコントロールしながら、光や微生物の働きにより土壌中で分解・崩壊しやすくなるよう工夫されています。しかし、現状では溶出コントロール性の確保や、殻の強度、コスト面の制約等から、速やかには分解しません。



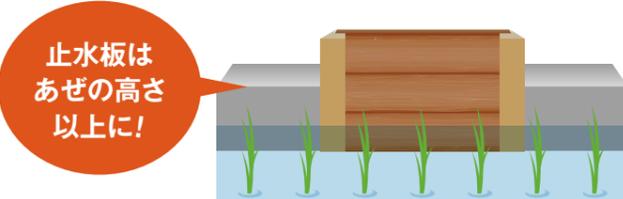
太陽光により分解が進行中の殻

### 水田から被覆肥料の殻を流出させないための4つのポイント

被覆肥料を使用している水田では、田面水に被覆肥料の殻が浮遊している可能性があります。農林水産省の調査によると、水田の外に流出する殻の量は、施用した被覆肥料の内の1割未満ですが、そのほとんどが代かき直後に水尻から流出しているとされています。水田から被覆肥料の殻を流出させないために次の4つのポイントをしっかり守り、自然環境へ配慮しましょう。

#### ポイント① 畦畔管理

- ◎ あぜ塗りの徹底やあぜシートを設置する。
- ◎ 水尻周辺を丁寧に踏み固める。
- ◎ 止水板はあぜ(水尻の高さ)より高くする。



#### ポイント② 代かき

- ◎ 代かきは浅水で行い、なるべく均平にする。
- ◎ 強制落水ではなく、自然落水で水位を調整する。



#### ポイント③ 田植え

- ◎ 田植え前の強制落水は行わず、自然落水で水位を調整する。



#### ポイント④ 施肥

- ◎ 土壌診断に基づく適正施肥に努める。
- ◎ 他の緩効性肥料や流し込み施肥等の他の省力技術の活用を検討する。



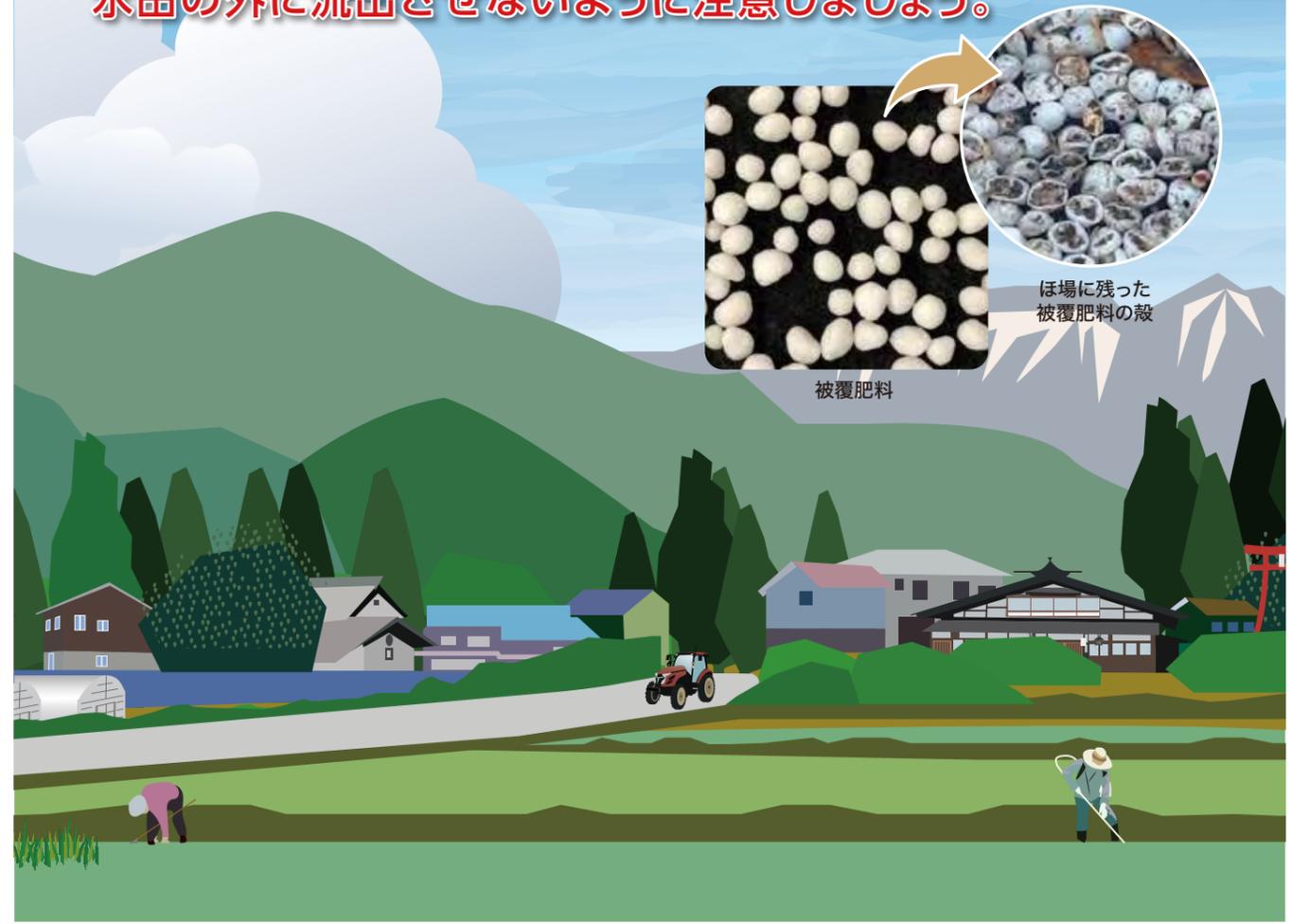
# 稲作農家の皆さんへ 水田からの被覆肥料の殻の 流出防止対策をお願いします。

被覆肥料は、プラスチック等で肥料を被覆することで、肥効の調節が可能となり、省力化や施肥量の削減につながるなどの優れた特徴を持っています。一方で、プラスチックを使用した被覆肥料については、水田では肥料成分が溶出した後のプラスチック殻が水面に浮上して水田の外へ流出する可能性があります。近年は国内外で海洋ごみをはじめとしたプラスチック問題が注目され、その対応が求められています。生産資材としてプラスチックを使用する農業現場においても、廃プラスチックの排出抑制や適正処理と併せて、プラスチックを使用した被覆肥料の殻の流出防止対策をお願いします。

【被覆肥料の構造】



## 代かき、田植えなどの作業時に被覆肥料の殻を 水田の外に流出させないように注意しましょう。



# Aスタイル2024

応援します!日本の農業

チラシ有効期限

本日より9月末日まで

●価格はすべて消費税10%税込価格です。

# ASABA

## バッテリー動噴

**充電工具のバッテリーが使える!** HIKOKI製・マキタ製バッテリー使用可能!

**NEW** 15e

①BP-1511HM ●最高圧力:1.0MPa  
●吸水量:2.8ℓ/min  
●質量:4.8kg

★付属バッテリー HIKOKI製  
バッテリー:BSL36A18  
充電器:UC18YFSL

②オープン価格  
**A価格 79,200円**

2種類の交換アダプタが付属!

HIKOKI製バッテリーとマキタ製バッテリーに適合した交換アダプタで、両社のバッテリーが使用できます。

■無段階で最適な圧力を調整できる状態の裏にできます。  
■作業中も快適な背負心地。背中全体を包み込むようなフィット感。振れづらく背中が落ちにくい仕様。肩バンドは食い込みづらい2本構造。

適合バッテリー	※2024年1月時点
36V	BSL 36A18BK・BSL 36A18R・BSL 36A18B・BSL 36A18
18V	BSL 1860・BSL 1850C・BSL 1840M・BSL 1830 BSL 1830C・BSL 1825・BSL 1820M
マキタ	BL1860B・BL1850B・BL1850・BL1840・BL1830B・BL1830 BL1820B・BL1815N

**充電カタン!カートリッジ式バッテリー!**

②BP-10Li-DX EcoLiCa **10e**

●最高圧力:0.3MPa  
●連続使用時間:1時間20分~3時間(タンク約18ℓ)  
●総吐出量:48~180ℓ  
●質量:3.2kg

●30分充電 x1  
¥43,450円  
**A価格 30,000円**

④BP-10Li-RW **10e**

●最高圧力:0.3MPa  
●質量:2.5kg  
●40分充電 x1  
¥44,110円  
**A価格 35,800円**

高濃度少量散布除草剤が撒ける!

ノズル(チップ)	除草機W型(チップ)	ALV-S(チップ)
グラブ-25	90分	50分
ノズル(チップ)	80分	60分
除草機W型(チップ)	60分	37.2ℓ
ノズル(チップ)	90分	64ℓ
除草機W型(チップ)	80分	76.5ℓ
ノズル(チップ)	50分	8.5ℓ
除草機W型(チップ)	3.5ℓ	6.4ℓ
ノズル(チップ)	7.5ℓ	1ℓ

**長時間作業もできるバッテリー2個付!**

③BP-15Li-DX2 EcoLiCa **15e**

●最高圧力:0.4MPa  
●連続使用時間:1~4時間(バッテリー2個)(タンク約19ℓ)  
●総吐出量:72~288ℓ  
●質量:3.9kg

●30分充電 x2  
¥65,890円  
**A価格 46,200円**

吸水量が多く防除に最適!

**長時間作業もできるバッテリー2個付!**

⑤BP-2Li-H 1充電で約1万回のスポット散布!

●最高圧力:0.3MPa  
●質量:2.1kg(本体のみ)  
★装着バンド2種付属

●45,100円  
**A価格 32,500円**

「葵」<sup>[hitomi]</sup> バッテリー式ホルモン噴霧機 圧カスイッチ付

## 背負動噴

**EP-215D** ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:8.5kg

★付属ノズル グラブ-25  
ノズル(チップ)  
樹脂広角扇型2ノズル

⑦77,660円  
**A価格 55,000円**

**EP-220D** ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:8.8kg

★付属ノズル グラブ-25  
ノズル(チップ)  
樹脂広角扇型2ノズル

⑧85,470円  
**A価格 61,000円**

**EP-313S** ●最高圧力:0.8MPa  
●吸水量:1~8ℓ/min  
●質量:6.0kg

★付属ノズル グラブ-25  
ノズル(チップ)  
樹脂広角扇型2ノズル

⑩70,840円  
**A価格 51,000円**

**EP-315D** ●最高圧力:1.2MPa  
●吸水量:1~9ℓ/min  
●質量:7.0kg

★付属ノズル グラブ-25  
ノズル(チップ)  
樹脂広角扇型2ノズル

⑪74,800円  
**A価格 51,000円**

## 乾電池動噴

**DP-5DX** 駆動「静mini」<sup>[suzuka]</sup> ●最高圧力:0.3MPa  
●連続使用時間/総吐出量:  
▶単1形アルカリ乾電池x4  
5時間30分/1160ℓ  
▶単3形アルカリ乾電池x4  
1時間/30ℓ  
●質量:2.3kg

⑬13,090円  
**A価格 10,000円**

**DP-10DX** 駆動「静」<sup>[suzuka]</sup> ●最高圧力:0.3MPa  
●連続使用時間/総吐出量:  
▶単1形アルカリ乾電池x4  
5時間30分/130~160ℓ  
▶単3形アルカリ乾電池x4  
1時間/26~33ℓ  
●質量:3.1kg

⑭22,110円  
**A価格 16,200円**

## 洗浄機

**APW-80 パワフル80** ●定格出力:1,400W  
●最高圧力:8.0MPa  
●吐出水量:6ℓ/min  
●質量:8.6kg

⑮53,130円  
**A価格 36,700円**

**APW-1510-D パワフル15** ●最高圧力:15.0MPa  
●吸水量:10.2ℓ/min  
●質量:41.0kg

⑯184,800円  
**A価格 115,400円**

**NS-2803GBCW** ●最高圧力:5.0MPa  
●吸水量:2.2ℓ/min  
●エンジン:三菱GB131  
●定格出力:2.1kW(2.8PS)  
●質量:38.0kg

⑰319,990円  
**A価格 222,000円**

## セット動噴

**NS-283GB** ●最高圧力:4.0MPa  
●吸水量:2.5ℓ/min  
●エンジン:三菱GB131  
●定格出力:1.8kW(2.4PS)  
●質量:28.6kg

⑱227,810円  
**A価格 159,000円**

**NS-2803GB セラミックシンター 高圧タイプ** ●最高圧力:5.0MPa  
●吸水量:2.2ℓ/min  
●エンジン:三菱GB131  
●定格出力:2.1kW(2.8PS)  
●質量:28.6kg

⑲252,010円  
**A価格 172,000円**

## 灌水ポンプ

**AKP-250D** ●最大揚水量:1150ℓ/min  
●最大揚程:35m ●口径:25mm  
●エンジン:三菱GB131 ●質量:5.3kg

⑳44,440円  
**A価格 32,000円**

**AKP-250D-DX** ●最大揚水量:1150ℓ/min  
●最大揚程:35m ●口径:25mm  
●エンジン:三菱GB131 ●質量:5.3kg

㉑55,550円  
**A価格 42,700円**

**ACR-400GB2** ●最大揚水量:450ℓ/min  
●最大揚程:28m  
●口径:40mm  
●エンジン:三菱GB131 ●質量:25.5kg

㉒114,510円  
**A価格 78,500円**

**ACH-400GB2** ●最大揚水量:380ℓ/min  
●最大揚程:28m  
●口径:40mm  
●エンジン:三菱GB18G ●質量:30.1kg

㉓155,650円  
**A価格 115,300円**

**ACR-500GB2** ●最大揚水量:520ℓ/min  
●最大揚程:32m  
●口径:50mm  
●エンジン:三菱GB131 ●質量:24.3kg

㉔121,440円  
**A価格 80,300円**

**ACH-500GB2** ●最大揚水量:400ℓ/min  
●最大揚程:50m  
●口径:50mm  
●エンジン:三菱GB18G ●質量:29.6kg

㉕155,870円  
**A価格 121,700円**

応援します!日本の農業 Aスタイル2024

# ASABA

**30ℓタンク車** 動噴・巻取機・ノズルが合体! 作業しやすくコンパクトに!

AT-31MPM ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:3.8ℓ/min(50Hz)  
4.4ℓ/min(60Hz)  
●質量:26.1kg

⑳110,330円  
**A価格 80,000円**

AT-30052M ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:23.2kg

㉑124,190円  
**A価格 87,000円**

**ポンプティアーシリーズ+タンク車** タンク車と組み合わせできる「小型動噴ポンプティアー」

⑳EP-100DM-20 ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:9.6kg

㉒104,830円  
**A価格 83,600円**

㉑EP-100S2M ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:13.8kg

㉓148,400円  
**A価格 101,000円**

㉒EP-100H4M2 ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:13.7kg

㉓135,090円  
**A価格 105,500円**

**50ℓタンク車(アルミフレーム)**

⑳AT-50 ●車輪幅:350又は510mm  
●質量:22kg

㉑43,890円  
**A価格 35,200円**

㉒AT-50+EP-100DM-20 ●最高圧力:2.5MPa  
●質量:31.6kg

㉓148,720円  
**A価格 118,800円**

㉔AT-50+EP-100S2M ●最高圧力:2.5MPa  
●質量:35.8kg

㉕169,290円  
**A価格 136,200円**

㉖AT-50+EP-100H4M2 ●最高圧力:2.5MPa  
●質量:35.7kg

㉗178,970円  
**A価格 140,700円**

**ラジコン・自動動噴**

⑳AM3304CNA ●最高圧力:2.14ℓ/min  
●最高圧力:4.0MPa  
●質量:94.5kg

㉑28,600円  
**A価格 20,500円**

⑳AT-300S2M ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:23.2kg

㉑130,350円  
**A価格 95,000円**

スーパージェットノズル1型500mm 全機種付属!

⑳AFV35R2SL(8.5) ●最高圧力:5.0MPa  
●質量:135kg  
●積載エンジン:三菱GB181LN  
●噴霧ホース:Φ8.5mm×130m

㉒225,780円  
**A価格 628,000円**

**除草剤散布機** 車輪がついて作業の幅が広がる!

⑳J-15 ●吐出量:1.4ℓ/min  
(0.3MPa時)  
●散布幅:600~900mm  
●質量:3.3kg

㉑55,660円  
**A価格 40,500円**

⑳車輪ハンドルASSY ●28,600円  
**A価格 20,500円**

**電動アシスト付除草エース EP-20WA-DX** ●質量:24kg  
●インホイールモータータイヤ

㉒297,000円  
**A価格 249,000円**

**電動アシストキット** 通常の除草エースと合体! 電動アシスト仕様に大変!

⑳165,000円  
**A価格 158,000円**

**人力噴霧機**

⑳SP-10J ●最高圧力:0.7MPa  
●質量:4.0kg

㉑17,380円  
**A価格 12,000円**

㉒SP-15J ●最高圧力:0.7MPa  
●質量:4.7kg

㉓19,470円  
**A価格 12,500円**

㉔SD-10 ●最高圧力:0.4MPa  
●質量:3.7kg

㉕30,470円  
**A価格 21,800円**

㉖SD-13 ●最高圧力:0.4MPa  
●質量:3.8kg

㉗33,550円  
**A価格 22,500円**

㉘SD-18 ●最高圧力:0.4MPa  
●質量:4.1kg

㉙37,400円  
**A価格 23,300円**

**オートモア** 24時間稼働・自動充電!人件費・労働力・鳥獣被害の軽減などメリット色々! (※価格別)

⑳Automower™430X ●質量:13.2kg  
●容量:5.2Ah(自動充電)  
●電圧:18V  
●刈幅:240mm  
●刈高:20~60mm(9段階)

㉑542,300円  
**A価格 410,000円**

㉒Automower™450X ●質量:13.9kg  
●容量:5.2Ah(自動充電)  
●電圧:18V  
●刈幅:240mm  
●刈高:20~60mm(9段階)

㉓689,700円  
**A価格 470,000円**

㉔Automower™430X-K (果樹園仕様) ●質量:13.2kg  
●容量:5.2Ah(自動充電)  
●電圧:18V  
●刈幅:240mm  
●刈高:20~60mm(9段階)

㉕542,300円  
**A価格 410,000円**

㉖Automower™450X-K (果樹園仕様) ●質量:13.9kg  
●容量:5.2Ah(自動充電)  
●電圧:18V  
●刈幅:240mm  
●刈高:20~60mm(9段階)

㉗689,700円  
**A価格 470,000円**

**洗浄機**

⑳APW-80 パワフル80 ●定格出力:1,400W  
●最高圧力:8.0MPa  
●吐出水量:6ℓ/min  
●質量:8.6kg

㉑53,130円  
**A価格 36,700円**

㉒APW-1510-D パワフル15 ●最高圧力:15.0MPa  
●吸水量:10.2ℓ/min  
●質量:41.0kg

㉓184,800円  
**A価格 115,400円**

㉔NS-2803GBCW ●最高圧力:5.0MPa  
●吸水量:2.2ℓ/min  
●エンジン:三菱GB131  
●定格出力:2.1kW(2.8PS)  
●質量:38.0kg

㉕319,990円  
**A価格 222,000円**

**セット動噴**

⑳NS-283GB ●最高圧力:4.0MPa  
●吸水量:2.5ℓ/min  
●エンジン:三菱GB131  
●定格出力:1.8kW(2.4PS)  
●質量:28.6kg

㉑227,810円  
**A価格 159,000円**

㉒NS-2803GB セラミックシンター 高圧タイプ ●最高圧力:5.0MPa  
●吸水量:2.2ℓ/min  
●エンジン:三菱GB131  
●定格出力:2.1kW(2.8PS)  
●質量:28.6kg

㉓252,010円  
**A価格 172,000円**

**除草剤散布機** 車輪がついて作業の幅が広がる!

⑳J-15 ●吐出量:1.4ℓ/min  
(0.3MPa時)  
●散布幅:600~900mm  
●質量:3.3kg

㉑55,660円  
**A価格 40,500円**

⑳車輪ハンドルASSY ●28,600円  
**A価格 20,500円**

⑳電動アシスト付除草エース EP-20WA-DX ●質量:24kg  
●インホイールモータータイヤ

㉒297,000円  
**A価格 249,000円**

⑳電動アシストキット 通常の除草エースと合体! 電動アシスト仕様に大変!

㉑165,000円  
**A価格 158,000円**

**JA-AS2300** スタンダードタイプ ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:8.5kg

⑳22,900円  
**A価格 41,000円**

⑳JA-AS2300-2 ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:8.5kg

㉑22,900円  
**A価格 41,000円**

⑳JA-AS2300-P ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:8.5kg

㉒22,900円  
**A価格 41,000円**

⑳JA-AS2300-G ●最高圧力:2.5MPa  
●吸水量:7.0ℓ/min  
●質量:8.5kg

㉓22,900円  
**A価格 41,000円**

**オートモア** 24時間稼働・自動充電!人件費・労働力・鳥獣被害の軽減などメリット色々! (※価格別)

⑳Automower™430X ●質量:13.2kg  
●容量:5.2Ah(自動充電)  
●電圧:18V  
●刈幅:240mm  
●刈高:20~60mm(9段階)

㉑542,300円  
**A価格 410,000円**

㉒Automower™450X ●質量:13.9kg  
●容量:5.2Ah(自動充電)  
●電圧:18V  
●刈幅:240mm  
●刈高:20~60mm(9段階)

㉓689,700円  
**A価格 470,000円**

㉔Automower™430X-K (果樹園仕様) ●質量:13.2kg  
●容量:5.2Ah(自動充電)  
●電圧:18V  
●刈幅:240mm  
●刈高:20~60mm(9段階)

㉕542,300円  
**A価格 410,000円**

㉖Automower™450X-K (果樹園仕様) ●質量:13.9kg  
●容量:5.2Ah(自動充電)  
●電圧:18V  
●刈幅:240mm  
●刈高:20~60mm(9段階)

㉗689,700円  
**A価格 470,000円**

**JA上伊那** 農機伊那センター ☎0265-78-8900  
農機駒ヶ根センター ☎0265-81-1112

**ASB 株式会社 麻場** 本社:工場 〒381-8530 長野市北長池1443-2  
系統グループ/TEL 026(24)0206 FAX 026(259)0009  
E-mail keitou-group@asaba-mfg.co.jp URL http://www.asaba-mfg.com/  
東北信営業所 TEL 026(24)0206 中信営業所 TEL 0263(54)1449  
東信駐在所 TEL 0267(68)4448 群馬営業所 TEL 0274(42)6789

畳表はすべて  
**熊本県  
八代産**  
です!

※価格は全て税込(10%)価格で表示しています。

**天然たたみ表は  
JAやつしろからの  
産地直送!**

**カーテン**

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。

1畳税込 (10%)価格	表替え 組員価格	新畳 組員価格	畳表のい草 使用本数 /1畳当り	ここがポイント	
一般的な畳表	福 K12	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	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	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	20,900円	約5,700本	一番人気商品です。お客様から 絶大な支持を得ています。
	上級 K5	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“ひのさやか”を使用!
極上畳表	特 K4	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	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	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“ひのさらさ”を使用!
	超特選 K1	29,700円	42,900円	約7,300本	究極の逸品!超最高級畳表 “ひのさらさ”を使用!
人工畳表	和紙畳	20,240円	28,050円		和紙表は、い草の代わりに和紙をこより状にし製織しています。 変色しにくく掃除がしやすいです。

※人工畳表は、八代産のい草ではありません。

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	厚地カーテン	24,200円
	レースカーテン	18,700円
	複使いレースカーテン	24,200円
	抗菌レースカーテン	24,200円
高級生地	厚地カーテン	31,900円
	レースカーテン	24,200円
	複使いレースカーテン	31,900円
	抗菌レースカーテン	31,900円

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・採寸後約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  
フリース加工  
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



**オートパル上伊那からのお知らせ**

お車ご購入又は車検ご入庫いただいたお客様に

**ガソリン・軽油**

1年間  
いつでも 1ℓ  
何度でも **7**円引  
カード進呈!

- お車ご購入又は車検ご入庫頂いたお車に対し1年間受けられる割引サービスです。
- オートパル上伊那各給油所(南向スタンドは除く)にて、給油時にご提示で、ガソリン・軽油が1ℓにつき、店頭価格より7円引となります。
- クレジット決済も可能です。但し、エネキーはご使用頂けませんので、お持ちの方は、元のカード(エネキー作成時のクレジットカード)をご利用ください。

オートパル伊那  
整備 0265-78-0849  
販売 0265-76-0231

オートパル北部  
整備・販売  
0266-43-3475

オートパル駒ヶ根  
整備 0265-81-1110  
販売 0265-81-1111

オートパル南部  
整備 0265-86-2130  
販売 0265-86-5734

営業時間変更のお知らせ(令和6年3月~) ※変更箇所は赤字で表示

	西箕輪 SS	伊那 SS	美篤 SS	春富 SS	西春近 SS	東部中央 SS	駒ヶ根 SS	中沢 SS	飯島 SS	七久保 SS	みのわ SS	北部 SS
形態	セルフ	フル	フル	フル	セルフ	セルフ	セルフ	フル	セルフ	スプリット	セルフ	フル
営業時間	平日	7:00~19:30	7:30~18:00	7:00~18:00	7:00~19:30	7:00~19:30	7:00~20:00	8:00~18:00	7:00~20:00	7:00~19:00	7:00~20:00	7:00~19:00
	土	8:00~18:00	8:00~18:00	8:00~17:00	7:00~19:30	7:00~19:30	8:00~20:00	8:30~17:00	7:00~20:00	8:00~18:00	8:00~19:00	8:00~18:00
	日祝日	8:00~18:00	8:00~18:00	8:00~17:00	8:00~18:00	8:00~18:00	8:00~19:00	8:30~17:00	7:00~20:00	8:00~18:00	8:00~19:00	8:00~17:00
定休日		日曜日・水曜日	日曜日・水曜日	日曜日	水曜日	日曜日		日曜日・水曜日			日曜日	日曜日
オイル	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
洗車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
作業	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
カーメンテ	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○

伊那・美篤・中沢・西箕輪・みのわのSSについては、火曜日(特売日)の作業はお断りさせていただきます。  
伊那・美篤・中沢・西箕輪・みのわのSSについては、営業日の10:00~16:00の間作業いたします。

# 生ごみを **タケミ菌** で 有機肥料にリサイクル

✓ 食物の分解が早い

✓ 寒さに強い菌です  
＜冬季間でも使えます＞

出来上がった  
堆肥で



病気になりにくい健康な  
土作りが出来ます!!

臭いを食べる菌  
安全な納豆菌のなかま  
**タケミ菌とは?**

いやな臭いが  
なくなるよ



タケミ菌が臭い成分を  
パクパク食べちゃうよ

生ごみ分解  
処理機にも  
使えます。

## 【タケミゴールド】

1袋  
600g

お徳用  
セット

1セット(6袋入り)  
5,082円(税込)を **4,620円(税込)**

＜ゴミの量にもよりますが、1袋1ヶ月が目安です。＞

●ご注文・お問い合わせは

JA上伊那  
くらしのセンター

フリーダイヤル  
お問い合わせ

0120-972-223 ☺  
0265-76-1941 ☺

JA組合員の皆さまへ

FUJIIRYOKI

家のマッサージチェアを  
最新機種に買替たい

肩こりをケアしたい…  
マッサージチェアを検討中

家に置けるか心配  
省スペースタイプが良いな



こんなお悩みございませんか?

## 今がお買いドキ!!

リラックスプロ マッサージチェア E57 MINE-1

新商品を買替特別価格でご提供いたします!

メーカー希望小売価格

~~294,800円~~

組合員特別価格

191,500円

さらに!! マッサージチェアの買替で  
特別価格

**180,500円**

※送料  
無料!

旧マッサージチェアの  
引取無料!



対象  
機種

こだわりの全身マッサージをコンパクトな一台に



ベージュ×ブラウン(CB)

リラックスプロ 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

首ほくし 肩ハード 肩甲骨  
腰ハード 尻ほくし

肩をしっかりつかむようにほぐす

GRIP式メカ4.0

肩を上下から挟み込む  
独自のつかみ機構

しっかり  
つかむ

滑らかなもみ心地  
360°回転もみ玉

縦回転  
横回転

背すじのカーブに沿った  
S字フィットフレーム

身体に  
フィット

肩はつかみほくし、  
背中も広範囲に、  
腰は深くもみこみ、  
お尻は押し上げる

コンパクトで置きやすい



エアーマッサージ



お申込みは JA上伊那 生活エネルギー課 くらしのセンター  
☎ 0120-972-223 ☎ 0265-76-1941

商・品・紹・介



**エコーブ ホットケーキミックス(分包タイプ) 200g×4袋入** 本体価格 359円(税込 387円)

今月のエコーブマーク品は、『エコーブ ホットケーキミックス(分包タイプ)』をご紹介します。エコーブ ホットケーキミックスはまるやかな口あたりのふっくらとしたホットケーキが簡単にしてくれる1品です。

～商品特徴～

1. 香料・着色料を一切使用していないので、小麦粉本来の香ばしいホットケーキが出来ます。
2. ホットケーキ以外にもドーナツや蒸しパン、アメリカンドックなどもつくれます。
3. 必要な分だけ使用でき、また保存に便利な分包になっています。

【調理例】

1. 卵、牛乳とホットケーキミックス粉を泡立て器で混ぜ合わせます。
2. 油をひいたフライパンを熱したあとに、ぬれ布巾などの上で少し冷まします。
3. 1の生地を丸く流し、弱火で焼きます。(約3分)
4. 表面がポツポツしてきたら、裏返して焼きます。(約2分)  
(ホットプレート使用の場合は、160度で表2分30秒、裏2分が目安です)

【注意事項】

- ・なるべく早めにお使いください。使い残しは吸湿、虫害などを防ぐため、必ず袋口を輪ゴムなどでお閉めください。

【長野県A・コープからのお知らせ】

(株)長野県A・コープでは4月19日(金)～4月21日(日)の間、「おうちで楽しくBBQ気分」を開催いたします。期間中は18周年に突入した「生鮮野菜県産優先・国産こだわり宣言」「牛・豚・鶏精肉100%県産・国産宣言」を柱に地元農産物を中心に、BBQ・焼肉肉材を豊富に提供させていただきます。4月21日(日)は毎回大好評の全国有名弁当まつりも開催いたします。また、友の会2倍サービスデーも同日開催いたします。まとめ買いのチャンスです。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



A・コープ伊那中央店 岩波可奈子さん

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	●いな竜東店	●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

今月のる～ら～さん

だいぶ日が長くなってきました。正月は我が家のところで日の出るのが7時半ころだったものが、今は6時半ころです。これから農作業が本格的になると思いますが、事故のないように気をつけて作業してください。

.....伊那市 平澤芳春さん

.....日が長くなったと感じるのはきつと皆さんもいっしょですよ。余裕を持った作業で事故を防ぎましょう。

立春をすぎても寒いですね。しかし日なたはとも暖かく、日光浴しています。ウォーキングの途中、タンポポ、イヌノフグリなどの花が咲いていて心がほのぼのします。

.....箕輪町 PN 忘れな草さん

.....暖冬?と思うほど3月に入っても寒い日が多かった気がします。でも陽の光は暖かく、春の訪れを告げる花はちゃんと咲いているんですね。

長男が庭に除草剤をまきました。それからふきのとうがまったく出なくなり、ちよっぴりさびしい春となりました。

.....辰野町 小林久子さん

.....雑草対策は大切ですが、ふきのとううまで出なくなるのは確かにさびしいですね。避けてまくわけにもいきませんし、難しいところです。

今年の冬は雪が降らない...ところがけつこう降りましたね。ひびきさの雪かきにはまわりませんが、西に駒ヶ岳、東に南アルプスの山々...雪が降るととてもきれいです。若い時にはスキーなどに行っていたので、ゆっくり見ることなかつた山ですが、朝日に夕陽に映えこのころはきれいだなと思うことが多いです。

.....駒ヶ根市 PN ちゃんさん

.....両側を山に囲まれた雪景色は上伊那ならではの景色ですね。長年住んでいても新しい発見はあるものなんです。

このところ暖かい日が続いて年寄りにとってうれしい日々です。もう1年くらい生きられるかしら? 畑仕事もしたいし楽しみです。

.....駒ヶ根市 吉澤多子さん

.....春の暖かい日和は好きな人も多いはず。1年と言わず長生きしてください。

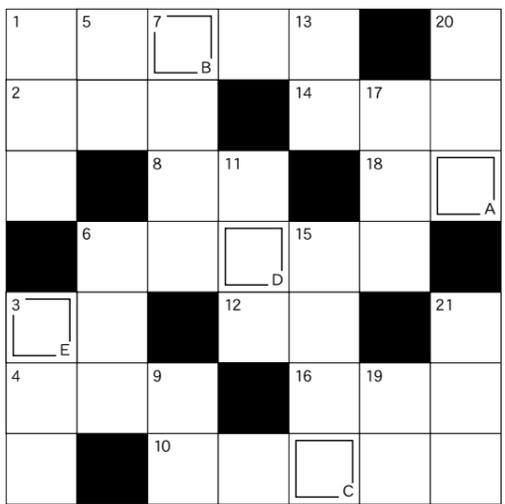
.....先日、女子会ランチに参加しました。久しぶりに会った人とお話もでき、おいしい料理を食べ、お酒も飲んで楽しいひと時でした。バスの送迎もうれしかったです。

.....伊那市 PN さくらさん

久しぶりの方のお話に料理やお酒、最高の瞬間ですね。女子会というのも女性の特権ですね。

.....伊那市 PN さくらさん

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冬がウインターなら、春は
  - ②天ぷらやフライに付けられています
  - ③煮物を作るときにすくうこともあります
  - ④水中をふわふわと漂う生き物
  - ⑥平面は2次元、立体は
  - ⑧桃太郎がきび団子を着けた場所
  - ⑩入学式で胸に着けるお母さん
  - ⑫メジロやヒヨドリが吸うもの
  - ⑭関東—、—裁判所
  - ⑯漢字で書くと土筆。春の山菜です
  - ⑰オンの反対語
- タテのカギ**
- ①ゴルフプレーヤーがカードに記録します
  - ③眠いときに出来ます
  - ⑤アマではありません
  - ⑥お花見といえばこの花
  - ⑦テレビやエアコンの操作に使います
  - ⑨お酒は飲めません
  - ⑪みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
  - ⑬ストレスがたまることばしたくなることも
  - ⑮ダブルプレーともいいます
  - ⑰湯が冷めないよう—ポットに入れた
  - ⑲当たりかな、外れかな
  - ⑳山梨県の県庁所在地である市
  - ㉑馬に乗る人のこと

●締め切り **4月30日(火)**

●当選は6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

●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

右の二次元コードからもご応募できます。

編集者のポツリ

遅くまで雪が降った今年。桜の開花も少し足踏みしたようです。昨年は高遠城址の桜が過去最速の3月25日に開花。このる～らるが届く4月10日ごろには散り始めていたようです。普段、何気なく通っている道でも、この時期はちょっと足を止めたくりますよ。春は畑仕事が始まったり、環境の変化があったり忙しい人も多いと思います。たまには、上伊那のきれいな景色で気分転換してみてくださいいかがでしょうか。(上條梨緒)

▼先月いただいたはぎの中に「上のコーナーの顔に何種類かパターンがあるのは何かあるんですか?」という意見をいただきました。表情は私のコメントに合わせて変わっています。ちなみに顔は私の似顔絵です。非常に似ているというところから声を掛けていただいております。お恥ずかしい限りですが今後も登場しますのでよろしくお祈りします。(征矢大士)

表紙紹介「水仙と中央アルプス」



撮影者・莊司静香さん 撮影地・駒ヶ根市

# コムギ赤かび病に注意！ 防除の徹底が重要です！

赤かび病菌からは、人体の健康に悪影響を及ぼすデオキシニバレノール（通称「DON」）が産出されます。

DON検査で基準値を超えた場合、食用等として販売できません。

コムギ赤かび病の被害粒



健康な小麦

赤かび病にり病した小麦

り病した部位を中心に登熟が止まり、部分的に未熟（しわ）となりやすい。  
赤かびの発生した部位はピンク色を呈します。

## コムギ赤かび病の防除時期

### ■ 開花期（5月上旬～中旬）

出穂期から7～10日後くらいとなります。

開花期散布の防除効果が最も高いです。

1回目の薬剤散布後、雨が多く、気温が高い場合は、1回目の防除の1週間後を目安に2回目の防除をしましょう。

※収穫作業の前（穂が黄化するより前）に赤かび病が発生していないか確認することで、さらに混入を防ぐことができます。

生産者自らが薬剤散布できない場合は、請け負い防除が可能な場合もあります。  
赤かび病防除に関するお問い合わせはJAまたは上伊那農業農村支援センターへ。  
ほ場で発見した場合、JAまたは上伊那農業農村支援センターへご連絡をお願いします。

長野米生産販売対策協議会（長野県・JA・JA全農長野）

※土・日・祝日また早朝や深夜は対応できない場合がありますのでご了承ください。

事務所	職位・担当	地区	氏名	公用携帯電話番号	
中部営農センター	センター長	中部統括全般	上村隆史	080-1102-9197	
	総合渉外		有賀和幸	080-1005-8828	
	副センター長・地域振興・組織	南箕輪・手良・美篤	荒井英昭	080-1005-8818	
	係長・地域振興・組織	西春近	松田孝之	080-1005-8806	
	係長・地域振興・組織	西箕輪・伊那	小林英樹	090-5428-6586	
	地域振興・組織	富県・東部	宮下宏樹	080-1102-9184	
	地域振興・組織	東春近	征矢将虎	090-5428-6589	
	係長・米穀・野菜	南箕輪	平澤智紀	090-5428-6587	
	米穀・野菜	伊那	齊藤愛実	080-1005-8822	
	米穀・野菜	西箕輪	伊澤幸紀	080-1005-8840	
	米穀・野菜	手良・美篤	重盛俊弥	080-1046-9672	
	米穀・野菜	富県	熊澤麻佑	080-1005-8829	
	米穀・野菜	東春近・西春近	登内亮	070-4433-1933	
	米穀・野菜	東部	武居聖也	080-1102-9190	
(美篤花卉選花場)	花卉	南箕輪・伊那	城取五十昭	080-1102-9201	
	花卉	辰野・箕輪	市川純平	080-1005-8792	
	花卉	東部	唐澤純夏	080-1005-8793	
ファーマーズあじな	店長・生産者直売		秋山直樹	090-4759-6187	
	とれたて市場		田口治彦	080-1005-8845	
南箕輪カントリー	係長・場長・米穀施設		野澤米太郎	080-1102-9182	
西春近カントリー	米穀施設		伊藤順司	090-1117-4603	
美篤カントリー	場長・米穀施設		吉澤誠	080-8737-5334	
上伊那野菜選荷場	場長・野菜集出荷		中島勇二	080-7841-3993	
美篤花卉選花場	場長・花卉集出荷		笠原賢司	080-1270-4113	
北部営農センター	センター長	北部地区全般・箕輪	福澤裕	080-1005-8812	
	副センター長・地域振興・組織	辰野	浦野孝一	080-1005-8801	
	係長・総合渉外・米穀・野菜	北部地区	清水博人	090-1426-4011	
	米穀・野菜	辰野	田中孝和	070-4382-6703	
	米穀・野菜	箕輪	北澤涼一	080-1005-8824	
	(上伊那果実選果場)	場長・果実	箕輪	兼子敦	080-1005-8826
		果実	南箕輪	今村進矢	080-1005-8838
		果実	辰野・伊那市	高田菜々香	090-5428-6585
	ファームテラスみのわ	店長・生産者直売		宮坂大介	080-1102-9203
	箕輪ライスセンター	育苗センター・米穀施設		片桐英俊	080-1005-8819
南部営農センター	センター長	南部地区全般・駒ヶ根東	山本郁勇	080-1005-8825	
	副センター長・地域振興・組織	飯島	織田和洋	080-1005-8827	
	地域振興・組織	駒ヶ根・飯島	橋田勲	080-1005-8843	

事務所	職位・担当	地区	氏名	公用携帯電話番号	
南部営農センター	地域振興・組織	駒ヶ根	小阪勲	080-1001-9610	
		中川	竹下徳彦	080-1102-9207	
		宮田	銭澤尚之	090-5428-6590	
		駒ヶ根・駒ヶ根東	赤羽薫	080-1005-8790	
		飯島	大澤達也	080-1005-8844	
		中川	竹内遥樹	080-1005-8823	
		宮田	中畑裕雅	080-1005-8816	
		駒ヶ根・駒ヶ根東・宮田	笠井拓真	080-1005-8796	
		飯島・中川	久保田孝明	080-1005-8786	
		(駒ヶ根花卉選花場)	係長・花卉	駒ヶ根・駒ヶ根東・宮田	谷口昭一
	花卉		飯島・中川	伊藤士恩	080-1005-8813
	赤穂・南部カントリー	場長・米穀施設		上山延博	090-8807-8401
	飯島カントリー	場長・米穀施設		唐澤優作	090-2722-4553
		育苗センター・米穀施設		気賀澤謙史	080-2128-2622
宮田・南部カントリー	米穀施設		小澤智貴	080-1005-7879	
駒ヶ根花卉選花場	場長・花卉集出荷		久保田慶男	080-1270-4112	
上伊那きのご選荷場	集荷業務・きのご指導		大槻洋介	080-1005-8803	
営農経済部	部長・営農経済部統括		鈴木明彦	080-1005-8805	
営農企画課	課長・営農企画統括		田畑尚洋	080-1005-8799	
	米穀課	課長・米穀統括	三澤宏樹	080-1273-9503	
		係長・米穀	吉原由樹	080-1005-8807	
		米穀	清水悠太	090-6955-8644	
園芸課	課長・園芸統括・果実	柴誠裕	080-1102-9196		
	係長・野菜	小出順誠	080-1005-8788		
	係長・花卉	五味雅巳	080-1005-8797		
	係長・きのご	岡田直也	080-1005-8798		
きのご種菌センター	センター長・きのご	田仲勝	090-6939-6015		
販売戦略課	課長(畜産課長兼務)	木寄章夫	080-1005-8814		
	係長・果実・野菜	清水里枝子	090-5538-8838		
	花卉・きのご	山崎治美	080-1005-8839		
	DMセンター	荒井啓助	080-1005-8835		
	DMセンター	半沢研二	090-5428-6588		
	畜産課	課長・畜産統括(販売戦略課長兼務)	木寄章夫	080-1005-8814	
		清水眞飛	080-1005-8789		
		宮澤俊哉	090-5539-0938		
		大槻智也	080-1102-9195		

事務所	職位・担当	地区	氏名	公用携帯電話番号		
資材課	課長・資材統括		米山真	080-1005-8811		
		北	堀隆弘	080-1005-8808		
		中部	埋橋弘行	080-1005-8834		
		南	原仁志	080-1005-8815		
	農業機械課	次長(経済事業統括)・課長	農業機械統括	内山康紀	090-7828-9255	
		センター長	全地区	藤澤和明	080-1005-8847	
	農機伊那センター		南箕輪・西箕輪	唐澤隆次	090-4956-8828	
			伊那・西春近	名倉洋二	080-1005-8821	
			手良・美篤	千野泰孝	080-1109-8190	
			春富・富県	伊藤隼人	090-5538-9678	
辰野・箕輪			北原大貴	090-5428-6584		
高遠・長谷			伊東利夫	080-1032-4480		
農機駒ヶ根センター			センター長	全地区	寺澤弘和	080-1005-8831
			副センター長	南向	吉澤健二	080-1005-8841
				上在・下在	下平裕正	080-1005-8794
				下平・中沢・東伊那	遠藤守	080-1032-4482
	飯島・本郷・七久保	井原大智		080-1102-9176		
	田切・日曾利・きのご	北沢智		080-1032-4481		
	片桐	東金利夫		080-1102-9193		
	宮田	瀧本直哉		080-1005-8832		

### 【くらしの活動相談担当】

本支所	氏名	支所電話	公用携帯電話番号
本所	唐澤理恵	0265-72-6224	080-1005-8858
南箕輪	榊原理絵	0265-72-2191	080-1005-8850
伊那	岡庭由枝	0265-72-4181	080-1005-8855
美篤手良	向山由美	0265-72-3135	080-1005-8856
春富	原理深	0265-72-5291	080-1005-8857
辰野	竹松文枝	0266-41-1333	080-1005-8851
箕輪町	有賀智子	0265-79-3211	080-1005-8853
駒ヶ根	征矢和加奈	0265-81-1126	080-1005-8860
駒ヶ根東	油科京子	0265-82-3196	080-1005-8854
飯島	平澤里美	0265-89-1100	080-1005-8861
中川	佐原寿子	0265-88-3006	080-1005-8864
宮田	北澤夏美	0265-84-1200	080-1005-8863
東部	岡野奈緒子	0265-94-2473	080-1005-8862

※ミニ画面から取りこぼし活用ください。