『みんなのために　あなたといっしょに』

るーらる RURAL

7
Vol.338
2024 July
JA上伊那
JA上伊那HP

今月の特集

アスパラガス10億円産地に向けて

注目
上伊那産コシヒカリ宅配サービス
25ページをご覧ください。

二つの太陽（小出文雄さん）

やまなみ

農政の憲法『食料・農業・農村基本法』成立について

代表理事専務理事
下島　芳幸

制定から25年が経過し、想定を超えた情勢の変化や課題に対応するために今国会で『食料・農業・農村基本法』が成立しました。

この法律は『理念法』に分類されます。理念法とは、政策課題などに対する国としての理念が記され、国や地方自治体・事業体などに問題解決に向けた取り組みを促す法律です（基本的に罰則はありません）。

基本法では①食料の安全保障の確保②環境と調和のとれた食料システムの確立③農業の持続的な発展④農村の振興を4本柱としています。

第1条（目的）に食料安全保障が基本理念として明記されました。これは食料を輸入に頼る（カロリーベース自給率38%）日本国民が安心して食料を確保できるよう定めるとしています（食料が武器やエネルギーのように国と国の争いごとに使われる可能性も）。

第2条には前項に関連して国内農業生産基盤・食料産業基盤を確保するとあります（農業振興）。

第23条には農業経営が持続できるよう、生産コストを考慮した合理的な農産物価格の形成を求めています（価格転嫁）。

第14条には消費者の役割として消費する側の理解を（国消国産）、第42条には生産資材高騰の経営に及ぼす影響緩和を求めています。

さらに、第24条には食料の供給が不足する恐れのある場合の措置について表記されました。（食料供給困難事態対策法等）

この法律に基づいて、今年度『食料・農業・農村基本計画』（概ね5年毎）により、食料・担い手・各品目・農地・農村等について具体的に政策が策定されます。

新たな基本法に基づいての国内農業の振興を期待します。

CONTENTS　July 2024　Vol.338

農業に夢中!!　採れたて野菜は最高！　辰野町 野澤典生さん …… 2
特集 Feature Kamiina　アスパラガス10億円産地に向けて …… 4
Topics & Event　来春の無人運転実現をめざす アスパラガス自動収穫機　開発報告会 …… 8
我が家のげんキッズ！ 今も輝いて… …… 14
ALL GREEN　秋ジャガイモをつくってみましょう ブドウ摘粒作業と袋かけについて …… 16
直売所情報　旬のおたより …… 18
エンジョイ ライフ　農業は宝物いっぱい …… 20
商品紹介　エーコープ　きゅうり漬の素・なす漬の素 …… 36

大きさを確かめながら収穫する様子

収穫期を迎えたブロッコリー

農家さん訪問
で見られる!
『農業に夢中！！』の内容を、JA上伊那の広報番組る～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 上伊那る～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！

農業に夢中!!

採れたて野菜は最高！

辰野町
野澤典生（のざわのりお）さん(66)

収穫したブロッコリーを持つ野澤さん

辰野町で安全安心な野菜の生産に取り組んでいる野澤さん。6年前に父親の農地を引き継ぎ、本格的に農業を始めた。現在は、当時より大幅に栽培面積を増やしたアスパラガス10a、ブロッコリー22a、スイートコーン40a、水田45aを管理。町の農業委員を務めていることもあり、今年からインターン研修生も受け入れている。

新鮮な野菜を届ける

もともとは小売業で精肉を担当していた野澤さん。食に関わる仕事をする中で、青果物にも携わる機会があり「自分も安全安心な野菜をつくってみたい」と定年退職すると同時に就農を決めた。空いた農地をつくらないため、収穫期間の長いアスパラガスを2倍に増反し、ブロッコリーを二期作で栽培。自分が好きなスイートコーンも始め、毎年7月中旬ごろから収穫作業に追われるという。忙しい時期には、まだ陽の昇らないうちから作業していると話す野澤さんは「肉は熟成した方がおいしいが、野菜は採れたてが1番。いかに収穫したてのおいしさをお客さんに届けるかが使命だ」と野菜の新鮮さにこだわっている。

栽培環境を整える

野澤さんは毎年、土壌診断をして適正量の肥料を散布することや、きのこ培地を堆肥として使用することで、生産コスト削減につなげている。また、高温干ばつが続いた昨年には、国の補助事業で整備されていた畑地かんがい設備を利用し、ブロッコリーに潅水を実施。苗が全滅してもおかしくない気候だったが、対策したことで半分ほどは収穫できたという。他にも、積極的に新しい農薬の試験を受け入れたり、他の生産者から教わった栽培方法を試したりと、品質を高めるため試行錯誤を繰り返している。野澤さんは「一つひとつの質をさらに上げていくことが今後の目標。自分が補助事業などを使うことで、それを見た人たちも活用し、地域全体が農業しやすい環境になれば」と期待した。

おいしさを広げる

「自分の育てた野菜は最高！」と笑顔を見せる野澤さん。鮮度が1番高い採れたての野菜を味わえることが、農業の喜びだと話す。その喜びを他の人にも感じてもらいたいと、地元のお客さんを圃場に呼び、収穫直後の野菜をその場で提供。生で食べる新鮮な野菜のおいしさに驚く人も多いという。野澤さんは「大変なこともあるが、自信をもってすすめられる野菜ができた時には本当に最高。新鮮な野菜本来の味をお客さんに知ってもらい、感動してもらえることが農業の1番の魅力」と語った。

るーらる（る～らる）とは英語で、「田舎の…」「田園の…」という広く農村を形容する言葉です。

アスパラガス10億円産地に向けて

ＪＡ野菜部会では長期的な目標として10年後に『アスパラガス販売金額１０億円！』をかかげて取り組みを行っています。その内容を紹介します。

上伊那のアスパラガス栽培の概要（R5年度）

栽培面積	29.6ha
生産者数	205名
出荷量	29万7,984kg（前年対比106.4%）
販売金額	3億8,603万円（前年対比107.3%）

アスパラガスはＪＡの取り扱う野菜の中で白ネギに次ぐ販売金額を誇ります。長野県の生産量の1/3を占めており、県下トップの産地です。ハウスを使った半促成栽培がメインで、昼夜の寒暖差によりアスパラガス本来の旨みを引き出し、甘くてやわらかいと好評です。

生産拡大方針

県下トップの産地のため、市場からは大きな期待が寄せられており、反収が高く有利販売が期待できるアスパラガスは若い世代を中心に大規模経営をめざして多くの新規生産者が参入してきています。野菜部会とJAは収益性の向上、規模拡大による販売金額の増大、新規生産者の拡大に取り組み、重点品目として集中的な生産振興を行います。

【生産拡大目標】令和15年度　**作付け面積：37.8ha　出荷量：75万6,000kg　販売高：10億2,000万円**

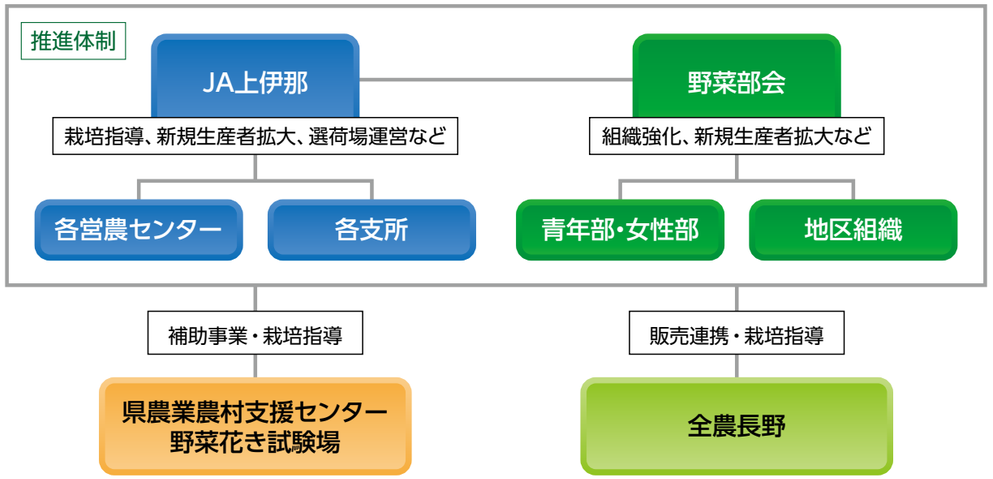
共選年次			初年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度	8年度	9年度
年度	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15
面　積(a)	2,380	2,460	2,660	2,820	2,970	3,130	3,280	3,420	3,560	3,670	3,780
反　収(kg)	1,000	1,200	1,500	1,800	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000
収穫量(kg)	238,000	295,200	399,000	507,600	594,000	626,000	656,000	684,000	712,000	734,000	756,000
販売単価(円)	1,450	1,350	1,350	1,350	1,350	1,350	1,350	1,350	1,350	1,350	1,350
販売金額(千円)	345,100	398,520	538,650	685,260	801,900	845,100	885,600	923,400	961,200	990,900	1,020,600

【新植生産者数目標】

年度	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15
拡大面積(a)		200	250	200	200	200	200	180	180	150	150
新規生産者数(人)		5	6	5	5	5	5	5	5	4	4
既存生産者数(人)		5	6	5	5	5	5	4	4	3	3

推進体制

野菜部会とJAが一体となった生産拡大推進を行い、JA上伊那の全体運動として全部門協力体制により販売金額10億円達成に向けた全体運動を行う。



【役割】

営農経済部	推進統括、推進活動の企画立案、全体の実績・進捗管理、情報発信
営農センター	新規就農者窓口対応、市町村との共有・連携
支　所	新規就農者窓口対応、支所内実績・進捗管理、支所推進運動の企画立案、情報発信
営農指導員	新規生産者の拡大推進、既存の生産者の面積拡大推進、反収向上に向けた指導・生育診断による統一指導
全部門担当者	きっかけづくりと情報収集（手持ち資料の適時配布と情報収集）

10億円産地に向けた今後の取り組み

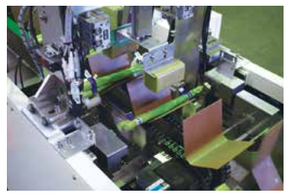
●ＤＸを活用した指導・情報共有

上伊那のアスパラガス栽培は最高反収生産者と最低反収生産者との間に大きな開きがあります。今後はDXを活用し、栽培記録情報・生育診断結果・気象情報・出荷データから収量構成要因の分析を行い、栽培改善に向けた指導・情報共有を通じて反収向上（2.0ｔ/10ａ）をめざします。

●共選化による品質の安定・労務軽減

アスパラガス栽培において作業時間のうち、荷造りや調整時間の占める割合が約40%と高く、生産拡大の障壁となっていることから、若手生産者や新規生産者から労力の軽減を求める声が高まっています。また、市場からは個人選別による規格のばらつきや夏場の品質低下への対応が求められています。

この状況から、JA上伊那野菜選荷場内に画像選別機および計量結束機を導入し、選荷選別の均一化と計量結束の自動化により、品質の安定化と生産者の作業時間の軽減を図ります。



計量結束機

■期待される効果
- 新規生産者の選別機などの初期投資の抑制
- 正確な計量による余目の削減
  ※100g束とした場合の余目（R5年調査）
  個人選別余目112g−機械結束107g=5gの削減
- 画像選別による品質統一

他にもさまざまな活動に取り組んでいきます。

生産者の声

南箕輪村　合同会社 信州アスパラの里
代表社員　須藤雄太さん（40）、俊昭さん（37）
アスパラガス（10棟）

雄太さん（前列左）、俊昭さん（前列右）と
ご家族兼社員の皆さん

私たちは今年4月に就農したばかりですが、会社の立ち上げ、初収穫を迎えています。2年前から里親制度を利用してアスパラガス農家でさまざまなことを学びながら、早く農地が見つかったことで昨年6月、研修2年目で3,100株を植えることができました。支援事業でハウスも建てることができ、今年の春は1週間ほど収穫をして立茎、5月末から夏芽を収穫しています。生育は順調でこのままいけば2tほど収穫できる見込みです。

栽培の特徴は『枠板式高畝栽培』を採用しているところです。板を使って畝を高くすることで、収穫作業での腰の負担軽減になりますし、水が抜けやすいので根腐れの心配も軽減できます。県内でこの栽培方法を採用している農家は珍しく、現在モデル圃場としてマニュアル化に協力しています。また大事な水にもこだわり、農地選びの時から畑地かんがいがあることを条件とし、タンクを設置。タイマーによる自動潅水で少量多潅水を実現しています。毎朝の収穫は大変ですが、手を尽くして収量が出ているのでうれしい悲鳴です。就農したばかりなので試行錯誤しながら楽しく栽培できています。

現在は、今年度の支援事業を使って新たにハウス19棟を建てる予定です。家族6人の会社ですので、まずは29棟をしっかりと管理栽培できるように圃場整備やスマート農業機械の活用を進めていきたいと考えています。

収穫する俊昭さん

アスパラガスは上伊那の気候が栽培にあっていますし、市場の人気も高く上伊那をＰＲするにはとても良い品目だと思います。10億円をめざすにあたっての共選化も作業負担軽減による面積拡大や腰への負担軽減につながります。

半年ほど収穫でき、施設園芸なので天候にも左右されにくく、永年性の作物なので愛着も沸き、何より今盛り上がっているアスパラガス栽培はおすすめです。

『枠板式高畝栽培』と潅水設備

アスパラガス 生産者大募集！

Asparagus

私たちと
アスパラガス栽培を始めませんか

- **高価格で高収入が可能**
- **荷造りはJA共選でらくらく**

◆ アスパラガスは、みずみずしさと甘い香りが魅力の彩り野菜です。ヨーロッパでは紀元前から栽培されており、「春の宝石」などと呼ばれ、春を告げる野菜として親しまれています。
◆ アスパラギン酸などを含み栄養価が高く手軽に調理できることから、女性や若者などから人気が出ており、全国的に消費が増加傾向にあります。
◆ 上伊那のアスパラガスは需要が高まる４月に最盛期を迎えることから消費者からの要望が強まっています。

JA上伊那
北部営農センター
0265-79-0636
中部営農センター
0265-96-7925
南部営農センター
0265-81-1105

▶ 生育３日ほど早まる 小麦圃場巡回で収穫開始日を決める

ＪＡ営農経済部と上伊那農業農村支援センターは６月６日、管内で栽培している小麦『ハナチカラ』の圃場巡回を行いました。北・中部を中心に約276haで栽培し、967tほどの収量を見込んでいます。この日は、18人が伊那市内の生育の早い圃場５ヵ所を巡回。生育状況や赤かび病の発生状況を確認し、その後の会議で収穫開始日を決めました。県内では6月3日に赤かび病多発注意報が発表され、ＪＡでは発病した小麦が混ざらないよう、収穫前に担当職員が圃場を回って状況を確認しました。

小麦『ハナチカラ』の生育状況を確認するJA職員ら

夢中になって摘果をする児童

▶ リンゴについて学びを深める 南箕輪支所『りんご体験学習』

ＪＡ南箕輪支所は６月６日と13日の２日間、支所管内の小学校２校の３年生181人を対象に『りんご体験学習』を開きました。地元農家から栽培方法を学びリンゴの成長過程や栽培の大変さ、収穫する喜びを感じてもらうことを目的に毎年開催。3戸の協力農家のもと、摘果から収穫までを体験します。6日、南箕輪村の加藤弘道さんの園地には南箕輪小学校の児童67人が訪れ、摘果作業を体験しました。体験学習は11月の収穫までに今回を含めて４回の授業を計画しています。

▶ 病害虫の発生に注意 主力品目 白ネギの栽培指導会が開かれる

ＪＡ野菜部会白ネギ専門部は６月６日と７日、管内５会場で白ネギ栽培指導会を開きました。７日に駒ヶ根市の株式会社北の原ファームで開かれた指導会には、生産者 30 人が出席。土寄せ作業の時期や注意点を確認しました。土寄せによる断根で樹勢が弱まると病気にかかりやすくなるため、殺菌剤散布で予防するよう説明。また、今年はアザミウマ類の発生が早まっているため、早めの防除を呼びかけました。その後、ドローンを使った農薬散布の実演も行われました。

（株）北の原ファームで生育状況を聞く生産者

葉の様子などを確認する様子

▶ 成長の具合や葉の様子などを確認 ブドウ幼木圃場巡回で24ヵ所を指導

ＪＡ営農経済部は６月７日～19日にかけての４日間でブドウの幼木管理を確認するための圃場巡回を行いました。定植１年目から５年目までの新梢管理や仕立て、病害虫防除などを直接指導するのが目的です。今年は事前に申し込みのあった24ヵ所を巡回し指導しました。10日には飯島町、中川村、宮田村の園地４ヵ所を巡回。生産者とともに実際の木を見ながら成長の具合や葉の様子などを確認しました。また、生産者から質問のあった栽培管理や仕立て方などをアドバイスしました。

自動で収穫コンテナを入れ替えるコンテナチェンジャー

▶ 来春の無人運転実現をめざす アスパラガス自動収穫機 開発報告会

伊那市やＪＡ、県立南信工科短期大学校などで構成する露地野菜コンソーシアムは５月 30 日、アスパラガス自動収穫機の開発報告会を伊那市の株式会社ＪＡ菜園で開きました。この日は、生産者や関係者ら約 60 人が集まり、実用化に向けて開発中のソーラーで動くコンテナチェンジャーや、ハウス間を移動するためのレール走行、改良した収穫機の動きを確認。ＪＡ園芸課の小出順誠野菜係長は「自動で収穫ができるようになれば、１人当たりの栽培面積拡大につながる」と期待しました。

▶ 上伊那の米でこれからもがんばって！ 『伊那ローズボウルⅡ』で米を手渡す

一般社団法人信州アメリカンフットボール部WILDCATSが主催し、ＪＡなどが協力する大学アメリカンフットボール交流戦『伊那ローズボウルⅡ』が６月２日、伊那市の伊那陸上競技場で開催されました。当日は『信州大学WILDCATS』vs『福井県立大学WILDERS』の白熱した試合をメインにさまざまな催しが行われました。試合前には両チームにＪＡの西村篤組合長が『今ずり米』を手渡し、選手の活躍を期待しました。

両チームに米を手渡す西村組合長（右）

目録を手渡す野溝理事（左）

▶ 幼いうちから米に親しんで 管内全市町村へ『お粥ポット』・『お米割引券』贈呈

ＪＡと上伊那農政対策委員会は６月３日～11日までに管内の全８市町村へ『お粥ポット』482個と『お米割引券』1,154枚を贈呈しました。贈呈は、日本の主食である米の味や栄養価を見直し、心あたたまる手づくりの味を子どもに覚えてもらいたいと『上伊那食卓“愛”の運動』として1988年から取り組んでいます。３日、駒ヶ根市役所ではＪＡの野溝修理事、吉瀬定子理事が伊藤祐三市長へ手渡しました。第１子が誕生した家庭に『お粥ポット』が、新生児全員に『お米割引券』が配られる予定です。

▶ 南部CE（カントリーエレベーター）で品質向上へ 管内で大麦の収穫作業

ＪＡ管内で５月下旬から６月中旬にかけて、大麦『ファイバースノウ』の収穫が行われました。一部圃場で湿害が心配されましたが影響は少なく順調な生育となりました。６月５日、駒ヶ根市の農事組合法人みなみわりが約１haを刈り取り。管内の大麦は、今年から新設した南部CEで受け入れていて、適期収穫による品質向上にも期待できます。法人の麦作担当の堺澤務さんは「適期の丁寧な収穫を心がけている。今年は予定通りの収穫で品質も良い」と話しました。

大麦『ファイバースノウ』を刈り取る組合員

▶ より良い地域、農業をつくるために 第28回上伊那農政対策委員会総会

議案に対して挙手で賛成する委員

ＪＡや農業団体および関係機関などで構成する上伊那農政対策委員会は６月10日、第28回となる総会をＪＡ本所で開きました。委員約90人が出席。2023年度事業報告や24年度農政活動計画など全３議案が可決しました。24年度は農業の持つ多面的機能が国土保全に大きな役割を果たしていることや、中山間地である上伊那において多様な担い手が役割を果たし、農業・農村を守ることがいかに重要であるかを訴え、地域を支える農業者が食料・農業・農村基本法の中に位置づけられるよう農政運動を進めていきます。

▶ プレーを通じて交流を深める 第26回JA年金友の会マレットゴルフ大会

ＪＡ年金友の会とＪＡは６月12日に箕輪町のながた自然公園で第26回ＪＡ年金友の会マレットゴルフ大会を開きました。各支部から選抜された選手94人が参加。支部を超えた交流を深めながら熱戦を繰り広げました。大会は会員同士の交流を深めることを目的に開催。コロナ禍だった2020年、21年を除き、ＪＡ上伊那へと合併した1996年から続く歴史ある大会となっています。当日は支部の違う会員３～４人１組で全36ホールを回り、各ホールの特徴を話し合いながら交流を深めました。

交流を深めながらプレーしている様子

▶ 地球にもお財布にも優しい節約術 JA生活部会班別懇談会が各地区で開かれる

節約術を出し合う生活班員

ＪＡ生活部会は５月から７月にかけて、各地区で班別懇談会を開いています。６月14日、飯島町で開かれた鳥居原地区の懇談会には、生活班員やＪＡ役職員16人が出席。昨年度の振り返りと今年度の取り組みを再確認したほか、地球にもお財布にも優しい節約術などを学びました。懇談会は農業や食の安全、女性組織などについて考えるため年１回開催。今年は、節電方法や食品ロスを減らすための工夫などを出し合いながら、地域の仲間との交流を深めました。

▶ 10周年を迎えリニューアル ファミリーマートＪＡいな店

ＪＡの協同会社、株式会社グレースが運営する伊那市のファミリーマートＪＡいな店が10周年を迎えるにあたり店舗を改装。６月21日にリニューアルオープンしました。今回の改装では人気の高いデザートコーナーをU字から横一列の陳列棚に変更したほか、夏場の需要に向けて冷凍ボックスを3台に増やしました。また、オープンから３日間は日用品やレトルト食品、菓子などが入った福袋を販売。大勢の利用者でにぎわいました。オープンに先立ち19日にはオープンセレモニーも行われました。

オープンセレモニーの様子

▶ 伝統野菜も食育につながる 生活部会南部地区で食育講演会

ＪＡ生活部会の南部地区５支所（駒ヶ根、駒ヶ根東、飯島、中川、宮田）は６月20日に駒ヶ根市のアイパルで食育講演会を開きました。当日は部会員36人が参加。信州大学農学部の松島憲一教授が『伝統野菜と食文化について』と題して講演。羽広菜の漬物や高遠そばに使われる高遠大根など、伝統野菜と食文化が同時に伝承されており、みんなでつくり味わうことで県外に就職・進学した人でも思い出とともに郷土の味を思い出すことが食育につながっているなどと話しました。

伝統野菜について知識を深める部会員

▶ 栄養豊富な牧草をたくさん食べて健康に 入笠牧場に牛38頭を放牧

健康チェック後、元気に走り出す牛

ＪＡ営農経済部畜産課は６月20日、ＪＡが管理運営する伊那市の入笠牧場に牛38頭を放牧しました。放牧は、妊娠している牛や妊娠前の育成牛が対象。運動量を増やすことで足腰を鍛え、分娩時の負担軽減や、生産寿命を延ばすことが目的です。また、夏場の生産者の労務軽減や、生産コスト低減にもつながっています。入笠牧場では今年、牧草の品質向上をめざし、ＪＡ担当職員が牧区全体に肥料を散布しました。畜産課の職員は「栄養豊富な牧草を食べて、下牧まで元気に過ごしてほしい」と話しました。

▶ 地元産の農産物を味わう 准組合員限定『食農関連イベント』開催

ＪＡでは『地域農業の応援団』として位置付けている准組合員を対象に、食農関連イベントを各支所で開いています。６月22日には、中川支所が『初夏の中川を大満喫！！さくらんぼ狩りときのこカレーを味わおう』と題して開催。９組34人の家族が参加し、有限会社富永農園でサクランボ狩りを楽しんだ後、地元産きのこがたっぷり入ったカレーライスを味わいながら、交流を深めました。参加した親子は「サクランボの収穫が楽しかった。いっぱい食べられた」と笑顔を見せました。

サクランボの収穫を楽しむ親子

▶ 一頭買いで大特価販売 ファーマーズあじ～な農畜産物フェア開催

お目当ての牛肉を選ぶ来店者

南箕輪村のＪＡ農産物直売所ファーマーズあじ～なは６月22日と23日に毎月恒例の農畜産物フェアを開きました。今回は目玉として上伊那産の牛（４等級）を一頭買いし、ステーキや焼き肉用など大特価で販売。また、酪農家のおもてなし牛乳やきのこセット、旬の野菜や果実なども特価で販売しました。フェア初日には開店前から牛肉を買い求める来店者が列をつくり、オープンと同時に特設された販売エリアへ。お目当ての牛肉を次々とカゴへ入れていきました。

第3回のあぐりスクール!

野菜にたくさん触れる回だったね。今回はブロッコリーの収穫やサツマイモの植え付け、プランター野菜づくりに挑戦したね。

ブロッコリー収穫

第1回でみんなで植えたブロッコリー。

茎は包丁を使うから先生に切ってもらってみんなは周りの葉を取っていったね。

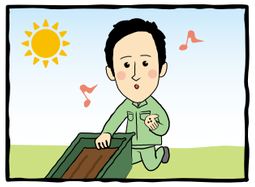
マルチに穴を開けて、中の土を掘ったら斜めに苗を挿すんだったね。

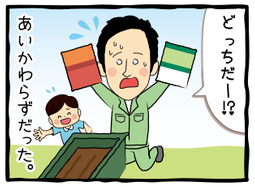
サツマイモの植え付け

続いてサツマイモの植え付け。

植え方を教わって、レッツトライ!

たくさん採れたね。





当日の様子は『Instagram』でもチェック!二次元コードから簡単アクセス。

KAMIINA_AGURI

いっぱいあった苗もみんなで協力して植え付け完了!

プランター野菜づくり

土を入れるところからスタートだ。たくさん入っていて重たい土は先生や友だちと協力してプランターに入れたね。

次はプランター野菜づくり!

たいらにした土に指で2本線を引いてそれぞれ種をまいていったね。

今回植えるのは「はつか大根」と「コマツナ」。

最後は土をそっとかけて完成!

何をどこに植えたか分からなくならないように袋を差したね。

自分たちで収穫したからさらにおいしく感じられて完食だったね!次回は畜産について学ぶよ。7月30日には特別授業もあるよ!お楽しみに!

味つけは塩のみ。素材本来の甘みと塩の塩味で疲れた体を回復だ。

ブロッコリーを試食

さっきみんなが収穫したブロッコリーを試食だ!

健康情報局

みすず診療所　理学療法士
主任　林　泰嵩

今月の情報は
ビジョントレーニング～視機能～

ビジョントレーニングは、70年以上前より米国のオプトメトリスト（視力・視覚の専門職）により行われている視覚の訓練法などが起源となっています。現在、発達障害である注意欠如多動症（ADHD）や自閉スペクトラム症（ASD）、学習障害（LD）に対してやスポーツの場面にも取り入れられています。今回、とても重要な視機能について説明します。

＜視機能＞

視機能には、視力、視野、光覚･色覚、両眼視、調節、眼球運動があります。中でも視力は視機能の基礎となり、スポーツに必要な視力は 0.8 以上と言われています。

左右の目から受け入れた映像を認識する両眼視では、球技でパフォーマンスを発揮するために重要な条件の 1 つとなっています。また、この機能が低下すると、『エスカレーターに乗るのが怖い』、『階段昇降が怖い』、『ボールキャッチが怖い、うまくできない』などの支障が出る場合があります。

＜輻輳（ふくそう）＞

輻輳は、いわゆる寄り目です。これは両眼視や調節、眼球運動に関わります。この動きはハイハイをする時期に確立されるとされています。輻輳不全になると、物が２重に見える・姿勢が悪い・集中力に欠ける・本を読むと疲れる・距離感が捉えにくい・眼精疲労・肩が凝るなどの症状が出るとされています。写真1では輻輳ができていますが、写真2では右目が外側へ逃げています。このような状況が輻輳不全になります。

写真1

写真 2

＜トレーニング＞

様々なトレーニングがありますが、まずはボールで遊ぶ機会、外で遊ぶ機会を増やしましょう。また、四つ這いでのハイハイの運動をすることも良いかと思います。

＜最後に＞

自分が見えているものが他人と同じように見えているのかはわかりません。視力が基本になりますが、そのほかの視機能も重要になります。ビジョントレーニングについては、子ども、大人と必要性が高まっています。実際、学校やスポーツ現場でも取り入れているところもあります。勉強が難しい、運動が難しいことを『頭が良くない』、『運動神経がない』で片づけるのではなく、そもそもしっかり目で見えて認識できているのかを確認することも必要になります。

JA 長野厚生連富士見高原医療福祉センター

介護相談窓口

老人保健施設すずたけ
☎0265−74−0201

老人保健施設きりとう
☎0266−46−2041

介護サービスステーション伊北
（JA辰野支所構内）
☎0266−41−5522

介護サービスステーション伊那
（伊那市上牧）
☎0265−72−6015

訪問看護ステーションすずたけ
☎0265−74−0301

医師担当表（7月11日～8月9日）※担当医師、診療日時は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

みすず診療所　☎0265−71−5556

	月	火	水	木	金	土
午前	麻沼（内科）	井上（内科） 8/6休診	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･胃カメラ）	

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･胃カメラ） 原田（第2･4週）（泌尿器科）	藤岡（第2・4週） （整形外科） 唐澤（第4週）（内科）
午後	唐澤（内科）	唐澤（内科） 狩野（第2･4週）（整形）	山中（内科）	唐澤（第1･3週）（内科） 矢澤（第2･4週）（内科）	唐澤（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
休日当番医……7月14日（日）

両小野診療所　☎0266−46−2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇（内科）7/22休診 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） 7/22休診	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！

車が大好きな仲良し姉弟

【宮田村】
（高志さん、キスミさんのお子さん）
飯島　ひまりちゃん（4歳）
陽向（ひなた）くん（2歳）

ひまりちゃんはおてんばだけどちゃんと言うことを聞ける女の子。祖父母の農業を手伝ったり、お母さんといっしょに洗濯物を干したりしているよ♡最近はダンスにはまっていて、4月から通っている保育園で習った踊りを踊っているよ。将来はプリンセスになってきれいなドレスを着たいな☆陽向くんは甘えん坊でお姉ちゃんのマネをしたい男の子。だからいっしょに洗濯物を干しているんだ！食べることが大好きで好き嫌いせずに何でも食べられるよ。2人とも車が大好き。おもちゃでケンカしちゃうけど、最後はギューしてごめんなさいするよ。

両親からひとこと　感謝の気持ちを大切に思いやりを持って元気で仲良く大きくなってね♥

今も輝いて…

自給自足的な暮らしにこだわる

伊那市手良　宮原達明（みやはらたつあき）さん（82）

摘粒後のピオーネと宮原さん

果樹類をはじめ野菜や穀物などを約90ａで栽培する宮原さん。ブドウを除けばほとんどが自家用で、栽培品目は90を超えています。家族が7人ということもあり、伝統的な自給自足の農業にこだわって奥さんと2人で農作業に取り組んでいます。今はブドウ栽培に熱中しているといいます。

教員だった宮原さんは平成15年に定年退職しました。第二の人生は『農業』と決めており、かねてからの「自分で食べるものは自分でつくりたい」との思いから、さまざまな作物の栽培を始め現在に至ります。奥さんは味噌づくりなどの食品加工にも力を入れています。

ブドウはピオーネ、シャインマスカット、ナガノパープル、ナイヤガラなどの9品種を20ａで栽培しています。今行っている摘粒は、終日上を向いての作業で、ブドウ栽培の中でもっとも大変な作業だといいます。「ブドウは他の果樹以上に手がかかり、病気や裂果など気が抜けないが、楽しみも多い」と話します。収穫したブドウは、その多くを贈答用として出荷しますが、自宅でも販売。ＪＡ農産物直売所やＡ・コープの直売コーナーにも出荷しています。

趣味の囲碁を楽しむ宮原さん（自称5段）。週1回の同好者の集まりに参加するのを楽しみにしていますが、農繁期には出席できないことが多く、朝晩、布団の中で詰碁を解くのが楽しみになっています。「妻も私も高齢となり、体力の限界を感じることが多くなった。それでも体力の続く限り農業を続けたい」と話します。

囲碁を楽しむ様子

やさしい野菜づくり

秋ジャガイモをつくってみましょう

営農経済部
中部営農センター
齊藤愛実

ジャガイモ栽培といえば春作型が一般的ですが、夏に植え付け、霜が降りる前までの期間を利用した秋作型のジャガイモをつくることができます。

夏から秋にかけて栽培する『秋ジャガイモ』は、暑さが残る8月に植え付けし、10月～11月に収穫します。春ジャガイモと同様に植え付けから約3ヵ月で収穫できます。秋ジャガイモは、春ジャガイモに比べて収穫量はやや少ないもののホクホク感が増すのが特徴です。気温の低い時期に貯蔵するため、ほとんど芽が伸びず長期にわたって利用できます。

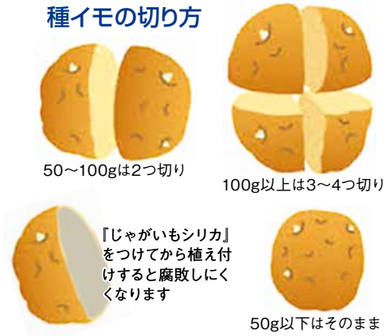
○おすすめ品種

秋作型に適しているデジマなど、休眠期間が短く、早く発芽する品種を選びましょう。

○種イモの準備

秋ジャガイモの植え付けは、暑い時期に行うため腐敗しやすくなります。そのため、50g以下の小さい種イモは切らずに植え付けて腐敗を防ぎましょう。大きな種イモは切って、風通しの良い場所で2日ほど乾かしてから植え付けます。その際に、切り口に『じゃがいもシリカ』をつけて植え付けすると腐敗しにくくなります。

種イモの切り方



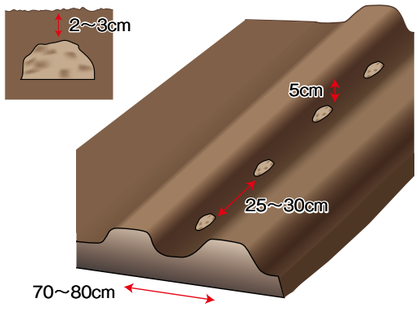
○畑の準備・植え付け

ジャガイモはpH 5.0～5.5の弱酸性の土壌を好みます。石灰を入れて土壌がアルカリ性に傾くと、イモの表皮がざらざらになる『そうか病』が発生しやすくなります。強い酸性の土壌でなければ、石灰を入れる必要はありません。

種イモを植える1週間前に、畑に元肥を入れて良く耕し、畝立てをします。種イモは、畝の中央に深さ5㎝程度の植え溝を掘り、株間25～30㎝にして2～3㎝覆土します。

覆土の目安

畝と株間の目安



○植え付け後の管理

植え付け後、2週間ほどで芽が出てきます。茎の長さが5～10㎝くらいに出そろったら根張りを良くするために、除草を兼ねて株元に土寄せをします。土寄せが遅れてしまうと伸びた根を傷つけてしまうので注意してください。

○病害虫の予防

ヨトウムシ類やアブラムシ、疫病が発生しますので定期的に生育状況を確認し、早めに病害虫防除に努めましょう。

○収穫

開花後、茎葉が枯れ始めたころ、腐敗防止のため天気の良い日を見計らって収穫します。土が湿った状態で収穫した場合は風通しの良い場所で表面を乾燥させましょう。

秋作型のジャガイモを栽培して、寒い季節にホクホクのジャガイモを楽しみましょう。

やさしい果実栽培

ブドウ摘粒作業と袋かけについて

営農経済部
南部営農センター
笠井拓真

ブドウは年々人気が高まっており、家庭でもブドウをつくる方が増えています。ブドウは必要のない粒を抜くことで残す粒に養分を供給し、肥大を促進させます。しっかり手を入れておいしいブドウをつくりましょう！

1. 摘粒作業

目標とする房形

軸が見えない握り房、
スイートコーンのような円筒形。

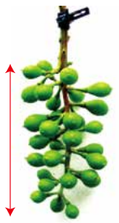
品　種	軸　長	粒　数	房重(g)
ピオーネ、藤稔	7～7.5 cm	30粒	500～550
ナガノパープル	7cm	30粒前後	400～450
シャインマスカット	7～8 cm	30～35 粒	500～550

摘粒の方法

ピオーネ等
軸長7～7.5cm
粒数30粒

ナガノパープル
軸長7cm
粒数30粒前後
(ゆるめの握り房)

シャインマスカット
軸長7～8cm
粒数30～35粒



写真はナガノパープル、1回目ジベレリン処理10日後に、摘粒を実施した姿

①軸長を調整する。
②内側に入り込む粒、方向の悪い粒・障害粒・ショットベリーを摘粒する。

品種(1支柄当)	ナガノパープル	シャインマスカット	ピオーネ藤稔
上段2段	3～4粒	4～5粒	3～4粒
中段	2粒	3粒	2～3粒
下段	1～2粒	2粒	1～2粒

③房先は粒が肥大をしたら互いに密着するように配置して残す。

【時期】
開始は1回目のジベレリン処理後でナガノパープルでは満開後7日ごろ、シャインマスカットでは、10日ほど経過しないとわかりづらいです。摘粒は早ければ早いほど肥大が良くなります。軸長はジベレリン処理後7～10日で伸びきるため、その時期から軸長調整だけでも摘粒効果があるため軸長調整は早めに行います。

2. 袋かけ

摘粒前

摘粒後

【時期】
摘粒が終わり次第、なるべく早く袋かけを行います。特に毎年袋かけをした後に袋の中で粒が腐る病気(晩腐病)が発生する方は袋かけ前の防除が充分でない可能性があります。

【注意点】
袋かけ時～袋かけ後に、日中30℃を超える日が続く場合は、袋内の温度が上がり袋上部を中心に日焼け果が発生します。近年、高温が予想されるため、なるべく笠かけも併用してください。特に袋かけが7月中旬(梅雨明け)にまでずれ込んだ場合や幼木の園地の外周部は要注意です！

3. 気をつけたい病害

晩腐病
6～7月が胞子の飛散がピークとなり、成熟期に発病し果実を腐敗させます。雨滴で感染が増えるため、袋かけ前の防除（オンリーワンフロアブル2,000倍）をしっかり散布してから袋かけをしてください。結果母枝や巻きひげなどの病斑組織内に菌糸として越冬するため、きれいに除去してください。

晩腐病

直売所情報 旬のおたより

Seasonal Vegetables

伊那華の冷し中華がリニューアル！

この度、『伊那華の冷し中華』がリニューアルして発売となりました（夏期限定）。麺の原料となる小麦は『ハナチカラ』へ変更。以前の品種と同様に中華麺やパンなどの加工に適した『超強力粉タイプ』です。スープは酸味を抑えた『りんご酢』ベースへと改良しました。

ぜひご賞味ください。

『伊那華の冷し中華（2パック入）』 750円（税込）
JA農産物直売所、管内A・コープ店、ファミリーマートJA店
※店舗によって取り扱いがない場合がありますのでご了承ください。

毎年恒例 『盆花市』の日程

●ファーマーズあじ～な
8月11日(日)～8月13日(火)
午前8時30分～

●みはらしファーム『とれたて市場』
8月12日(月・祝)～8月13日(火)
午前9時～

●みのわテラス『ファームテラスみのわ』
8月10日(土)～8月12日(月・祝)
午前8時30分～

●宮田支所旧資材店前
8月12日(月・祝)
午前7時～

※どの会場も売り切れ次第終了となります。
お早めにお越しください。

上伊那産の甘いスイートコーンはいかがですか

ファーマーズあじ～な

7月27日(土)、28日(日)は恒例の農畜産物フェアです。また、贈答用のスイートコーンも販売開始しています。12本（5kg）が2,200円＋送料（税込）、24本（10kg）が4,000円＋送料（税込）となっています。ご注文お待ちしております。

ファーマーズ あじーな
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

7月13日(土)よりスイートコーン狩りが始まります。チケット1枚につき5本、700円（税込）でもぎ取りできます。ぜひお越しください。また8月4日(日)はスイートコーンをメインとした『みはらし夏まつり』を開催します。

お楽しみに!!

とれたて市場

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

7月より上伊那産のスイートコーンが入荷されます。上伊那地域では、夜間の涼しさがスイートコーンのエネルギー消費を抑え、日中に葉でつくられた糖分が実に送り込まれるため、甘いスイートコーンができます。また、ブルーベリーも入荷されますのでぜひお買い求めください。

農産物直売所 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

JAバンク

よりぞうからのお知らせだぞう

～JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います～

資産運用セミナーのご案内

今年から、NISA（少額投資非課税制度）が新しくなりました。NISAについて詳しく知りたい方、資産運用・資産形成について基本から学んでみたい方、どなたでもご参加いただける資産運用セミナー（無料）を開催します。

人生100年時代における老後のお金の不安や、身の回りの物やサービスの価格高騰など、お金の悩みにNISAの活用による資産運用・資産形成をはじめてみませんか？

ご参加をお待ちしております。

【セミナー内容】

・テーマ
「ゼロから学ぶ
資産運用セミナー」
～人生100年時代を
生き抜くために～

・日時　令和6年7月20日（土）
13時30分～15時30分

・場所　JA南信会館3階
301会議室

・講師　吉澤　清志　氏
（農林中金全共連アセットマネジメント株式会社）

参加の申し込みはJA上伊那
本所金融部
（TEL 0265-72-6134）
または支所金融窓口まで。

上伊那農業協同組合
登録金融機関　関東財務局長（登金）
第484号

©よりぞう

共済部から 農業用自動車を所有するみなさんへお知らせ

JA共済オリジナル

「農業用安全自動車割引」

自動車共済掛金 9%割引！

☑ コンバイン
☑ 野菜移植機
☑ 収穫機　など

農業用自動車事故の備えは万全ですか？JAの自動車共済でリスクに備えましょう！

圃場を走行中にあやまって他人をはねてケガをさせてしまった

相手方への損害

農作業中に横転！運転手が下敷きになりケガをしてしまった

ご自身・ご家族への損害

農機具格納庫からトラクターが盗難された！

お車に対する損害

特にトラクター、田植機、コンバイン等の農耕作業用木型特殊自動車は、自賠責共済（保険）に加入することができないため、もしもの時、**高額の損害賠償責任を負うことに成る可能性**もあります！
※農耕作業用の自動車で35km/h以上の走行が可能な機種等は、自賠責の加入が必要となります。

※割引の摘要には一定の条件があります。 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。【24161980279】

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。

生活部会活動テーマ
想いをひとつにかなえよう
～つながることで仲間と地域をハッピーに～

リレーエッセイ 笑顔のごちそう

農業は宝物いっぱい

令和6年度　美篶手良支所生活部会長　**有賀豊子**

東京で20年近く過ごし、伊那の地に帰って来て自宅で食べる野菜づくりを始めました。ちょうど〝ファーマーズあじ～な〟が開店したころ、食べきれなかった野菜を袋に詰めて出荷。完売した時は、喜んでくれる人がいることを知り、嬉しく、楽しんでいろんな種類の野菜を種まきから栽培しました。

主人の定年を機に、設備投資の少ない『イチジク』のハウス栽培にも挑戦しました。しかし、伊那の地では食べる習慣が少なかったのか、あじ～なに出荷してもまったく売れませんでした。いつやめようか…と思いながらも根気強く続け、今では出荷したその日のうちに完売するほど定着しました。また、縁あって洋菓子店のメニューにしてくださり、大人気のようです。我が家の『樹上完熟イチジク』は7月下旬～10月末ごろまで収穫が続き、糖度も20度近くあるおいしい果実です。ぜひ皆さんに食べて欲しいです。

今回ご紹介するパウンドケーキは、生活班の『自給野菜普及運動』でいただいた種をさっそくまき、育てた『コマツナ』でつくりました。緑がとても鮮やかで農作業の合間のお茶うけに大好評です。

栽培作物に関係なく、農業を通じてさまざまな人と出逢えたことが私の宝物であり、やっていて良かったなぁと思います。

わが家のレシピ

コマツナのパウンドケーキ

材料（1台分：18×8×7cm）

コマツナ（葉のみ）	50g
卵	2個
こめ油	大さじ6
牛乳	大さじ5
砂糖	大さじ6
ホットケーキミックス	200g
甘納豆	適量

〈作り方〉
① コマツナを茹でて水を切る。
② オーブンを180℃で予熱する。
③ 冷ましたコマツナと牛乳をミキサーにかける。
④ 甘納豆以外の材料をよく混ぜる。
⑤ 型に流し入れ、甘納豆を入れる。
⑥ オーブンで30～40分焼く。

Point　☆10分ほど焼いてから、ナイフで真ん中に切れ目を入れるとキレイに焼けます。
☆焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせてください。

生活部会NAVI

身近な農業体験から、自分の生活の一部に

美篶手良支所　組合員組織課　向山由美

サツマイモ苗の植え付けの様子

美篶手良支所では『親子青空教室』を美篶地区の公民館、育成会、小学校と共催で5月から12月まで、全8回開催しています。学校が週休二日制になった平成14年から続いており、今年で23年目となります。

毎回、公民館の近くにお借りした圃場で、春は田植えや野菜の種まき、苗の植え付けをし、暑い中でも畑の草取り、夏から秋にはそれぞれ野菜の収穫と試食をします。たくさん収穫があった時にはおみやげとして各家庭に持ち帰ってもらいます。さて、今年のでき具合はどうでしょうか……？

今、日本では農業を仕事としている人が平成17年と比較すると半減しているそうです。また、異常気象や世界情勢など様々な要因により、農産物が高値になっています。その影響か、最近は若い方でも庭で家庭菜園をやってみようかという声も多く聞かれるようになりました。農業の大切さや収穫の喜びを体験したことにより、次は自分でつくってみようという家庭が増えるとうれしいですね。“自分でつくり、収穫し、食べる”ということに興味を持ち、地産地消につながっていってほしいです。

JAでは収穫体験ができるイベントも開催しています。地産地消で上伊那のおいしい農畜産物を食べて、もっと元気になりましょう！！

2 飢餓をゼロに　4 質の高い教育をみんなに　17 パートナーシップで目標を達成しよう

旬クッキング

ナスと豚肉のしょうが焼き

中川支所　組合員組織課　**佐原寿子**

◆材料（4人分）

ナス	4個（400g）
豚肉（しょうが焼き用）	8枚
ミニトマト	8個
レタス	適宜
小ネギ	適宜
サラダ油	大さじ2
しょうが汁	2かけ分

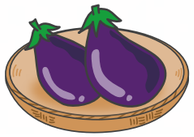
タレ

タマネギのすりおろし	1個分
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

◆作り方

① タマネギのすりおろしは、軽く水気を切り、ほかの調味料と合わせてタレをつくる。
② ナスは、へたをとり乱切りにする。
③ フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、ナスと豚肉を並べて両面を4～5分こんがりと焼く。
④ タレを回し入れ、フライパンを時々揺すりながら全体にからめる。
⑤ しょうが汁を加え、さっと混ぜる、レタス、ミニトマトとともに器に盛りつけ、小ネギを散らす。

ナスはおなかの調子を整える食物繊維の宝庫。さらに余分な水分を体外に排出するとともに体の熱を放出する効果があるカリウムが含まれているので、だるさや食欲不振などの夏バテ症状の予防・緩和に効果的です。ナスを食べて暑い夏を乗り切りましょう！



上伊那米だより

令和６年７月
第 307 号
発行　JA 上伊那
米穀部会

≪生育状況と当面の水稲管理について≫

・生育状況

伊那米試験地の移植 40 日後（6月 24 日）の生育状況は、『コシヒカリ』が草丈で平年比 108%、茎数で平年比 116%と平年よりも進んでいます。その他の品種も同様に生育が全体的に進んでいます。要因は苗の生育が旺盛で５月～6月が比較的に高温で推移したためです。

40 日現在　（草丈：㎝、茎数：本 / 株）

年度	コシヒカリ		あきたこまち		美山錦		ひとごこち		もちひかり	
	草丈	茎数	草丈	茎数	草丈	茎数	草丈	茎数	草丈	茎数
R６	48.5	23.6	46.7	21.2	49.2	25.7	48.8	23.8	43.2	25.3
平年値	44.7	20.2	42.1	17.9	44.1	18.7	48.1	18.2	40.5	22.1
平年比（%）	108	116	110	118	111	137	101	130	106	114

・当面の水管理について

北部営農センター　田中　孝和

＜幼穂形成期まで＞

幼穂形成期とは幼穂 (穂の赤ちゃん) の長さが１～２ mmの時期を言います。幼穂形成期までは、間断潅水を行いましょう。田んぼの自然減水で水位が徐々に低下した後、田面がしっかり出てから水を入れるようにします。

＜幼穂形成期以降＞

幼穂形成期以降から出穂３週間後まではイネが水を必要とする大切な時期になります。3～4㎝の湛水管理を行ってください。湛水状態にすることで、土壌中のカドミウムを水に溶けにくい状態に変化させ、カドミウムの吸収抑制にもつながります。

・病害虫防除について

いもち病 …… 葉いもちの感染好適条件については、ＪＡ上伊那のホームページ『営農情報』から確認できます。**防除の検討、適期防除にご活用ください。**

☆盆以降の降雨が多いと、いもち病の発生が多くなります。圃場状況と発生予察の情報を確認してください。

７月中旬～下旬（出穂５日前まで）に『コラトップ粒剤５』または『コラトップジャンボ P』の予防防除を行ってください。

圃場を良く観察し、葉いもちの発生が見られる場合は直ちに『オリゼメート粒剤』または『オリブライト 250G』での初期防除に努めてください。

葉いもちの症状

カメムシ … 防除の方法は大きく２つあります。

ホソハリカメムシ

１つ目 は畦畔の草刈りをこまめに行うことです。ただし、出穂の直前から出穂 10 日後くらいまでは草刈りを控えましょう。生活場所を無くしたカメムシが生活場所やエサを求めて穂に移るのを助長します。イネ科雑草の穂を好む習性があるため、雑草の草丈が 20 ｃm以上にならないようにこまめに雑草管理をします。また、イネ科雑草やホタルイなどカメムシが好む雑草が水田内に残っていると中に入りやすいので、水田内の雑草もしっかり防除しておきましょう。

２つ目 は農薬を散布することです。散布については、出穂期にキラップ粒剤を 3kg/10a、もしくは出穂７～10 日後にスタークル豆つぶを 250 ｇ /10a 散布します。

・穂肥の時期と量について

上伊那米オンリーワン Si を基肥で使用した方は、原則として穂肥は必要ありません。上伊那米１号 Si を使用した方については、穂肥として上伊那穂肥１号を下の表を参考に適期に施しましょう。

コシヒカリ以外の品種については令和６年度施肥基準（青色の冊子）を参照ください。

幼　穂	0.2cm	0.5 ～ 1cm	約 5cm
品　種 ＼ 施肥時期	出穂 25 ～ 23 日前	出穂 20 ～ 18 日前	出穂 15 ～ 13 日前
コ　シ　ヒ　カ　リ		15	
コシヒカリ（２回穂肥を行う圃場）		10	10

ケーブル TV で放送中 !!

るー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

7月 4日（木）より
JA上伊那の動き ～6月～

7月18日（木）より
上伊那産を味わおう！

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

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

今月の特集

上伊那産を味わおう！

7月18日(木)から放送！

だんだんと気温が上がり、本格的な夏を迎えるこの季節。上伊那産のおいしい農畜産物をたくさん食べて元気に夏を乗り切りましょう。

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
ふれあい・語らい・地域と共に
株式会社グレース GRACE CO.,LTD
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	伊那市長谷総合支所前 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	片倉多目的集会施設 11:30～12:30	旧長藤支所 14:00～15:00

※７月より『旧美和支所』は『伊那市長谷総合支所前（旧美和支所の向かい側）』へと変更となりました。

JA上伊那　協同の成果

（JAのうごき）令和6年5月

農畜産物販売高	22億9,252万円
貯金高（平残）	3,109億7,176万円
貸出高（平残）	785億8,855万円
長期共済保有高（長期保障）	8,770億0,339万円
購買品取扱高	28億9,447万円
（組織の状況）	
正組合員	14,237人
准組合員	16,458人
組合員戸数	25,033戸
出資金	79億6,998万円
固定資産（帳簿価格）	83億2,732万円
職員数（臨時職員含む）	680人

理事会報告　令和６年６月26日

（決議事項）
- ■ディスクロージャー誌（令和５年度版）の発行について
- ■組合と理事との契約について（事務受委託契約締結団体）
- ■子会社の取締役承認について
- ■出資口数の減少について
- ■労働組合からの夏期一時金の要求とその対応について
- ■不良債権処理方針について
- ■組合と理事との契約について（利益相反取引）

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。

上伊那産の新鮮でおいしいお米を毎日味わってもらうため、組合員向けの上伊那産コシヒカル（今ずり米）宅配サービスを実施中です。毎月1回希望の量をご自宅まで配達します。

今ずり米とは

カントリーエレベーターで適温保管している「もみ」を、注文が入ってから精米して出荷する新鮮でおいしいお米です。

宅配サービスの流れ

米収穫 → カントリー貯蔵 → 注文（各支所でお手続き） → 今ずり（精米） → 自宅へ宅配

毎月1回配達

第1週目の金曜日の午後 or 土曜日の午前中

取扱商品 上伊那産 コシヒカル 5kg 2,400円（税込） 配達料込

※令和6年10月まで

お問い合わせはこちら

おいしさと ときめきを 食卓へ JA上伊那

JA上伊那 営農経済部 販売戦略課

TEL:0265-73-5141 FAX:0265-96-7564

令和6年度 JA上伊那カントリーエレベーター ライスセンター雇用者募集

カントリーエレベーター（以下 CE）ライスセンター（以下 RC）は生産者が栽培した米穀類の集荷を行い、乾燥して調整する施設です。

収穫時期のみの作業になりますので現場作業員（体を動かすことが好きな方やフォークリフトの運転が可能な方）を募集いたします。年齢や性別は問いません。

作業内容などの詳細は下記までお気軽にお問い合わせください。

- ▶作業期間　9月上旬～10月ごろまで
- ▶勤 務 地　上伊那管内 CE および RC（南箕輪村、伊那市、箕輪町、飯島町）
- ▶作業内容　集荷に係る現場作業および機械作業

お問い合せ先　JA上伊那　営農経済部 米穀課　0265-72-8833

令和6年度 JA上伊那 果実選果場雇用者募集

果実選果場は生産者が栽培した果実の集荷を行い、選別・荷造りをして市場へ出荷する施設です。収穫時期のみの作業になりますが、作業員（体を動かすことが好きな方）と事務員（パソコンの使える方）を募集いたします。年齢や性別は問いません。作業内容などの詳細は各担当者へお気軽にお問い合わせください。

作業期間　7月下旬～12月中旬ごろまで

選果場作業員　募集担当者
上伊那貨物自動車㈱　伊藤 090-5434-9216

選果場事務員　募集担当者
JA上伊那果実選果場　兼子 080-1005-8826

2024 なんしんフラワーフェア

2024 7/19（金）-7/20（土）

《一般公開》 15:00～17:00　9:00～13:00

入場無料
一般の方もご入場いただけます。

■会場 JAみなみ信州みなみちゃんホール
飯田市鼎東鼎281

展示内容

- ■品評会（切花・花木ほか）
- ■展示会（種苗会社による品目・品種紹介、花き関連新資材等）
- ■切花の販売（展示品の予約販売）
  ※予約販売した展示品のお引き渡しは、7月20日（土）13：00～14：00となります。

販売は好評により売り切れる場合があります。お早めにお越しください。

■お問い合せ先　JA全農長野　南信事業所　長谷川・丸山　☎0265-74-1756

2024 恒例 夏の生活

ご来店をお待ちしています ぜひお出かけください

日時 7/19(金) AM9:00▼PM4:00
20(土) AM9:00▼PM3:00

2日間のおたのしみ

網戸張替え

当日お持ちいただいた方、網戸の張替えが

大 2,000円(税込)（税別1,819円）

中 1,500円(税込)（税別1,364円）

●網戸の色は黒のみとなります。
●特大サイズは別料金となります。
※張替の出来ない商品も有りますので、お問い合せください。
※混み合った場合はお預り対応となります。

2日間のおたのしみ 限定50缶

静岡産 大人気 ハラダ製茶 お茶 大特価

1缶 1,000円(税込)（税別926円）

※写真はイメージです

医療機器関連

補聴器・メガネ
マッサージ機
◆体験コーナー
◆聴力測定会

各種リフォーム

～小さな修繕から承ります～

- お部屋の模様替（フローリング・クロス 等）
- 水回り（台所・お風呂・洗面 等）
- 外回り（外壁・屋根・塗装 等）
- エクステリア（テラス・ガレージ 等）

生活用品

みそ・醤油 等
各種調味料販売

新築そっくりさん

建て替えに代わる新リフォーム

まずは、無料建物診断から始めませんか?

古い住まいを本当に再生できるのか？それとも傷みがひどくて建て替えをしなければいけないのか…。まずは、私たちがしっかりと診断させて頂きます。

地震が心配な方必見!! 無料耐震診断受け付けます

住まいのリフォームは 建物診断・耐震診断 から

耐震補強工事のご相談も受け付けております。

まずは、建物調査の必要性を実感してください!

新築そっくりさん 無料建物調査システム

※地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。

断熱窓でおうち快適生活!

暑さ 寒さ 結露 対策に…

今なら 国の補助金があり断然お得

① ガラスのみを断熱ガラスへ交換 『あんみつガラス』
② 室内側に断熱内窓を設置 『あんみつツイン』
③ 外窓を断熱サッシへ交換 『新規サッシ』

お見積もりは無料です!!

ガラスを取替えるだけの
あんみつガラス

安住 安心 安全
節電 節約

夏の窓辺をもっと快適に!
冷暖房の効きが違います。

サンジュニア 太陽光熱機器 くらしのエネルギー相談会

太陽光発電 蓄電池システム
太陽熱温水器 ソーラーシステム

エネルギーの自給自足でCO_2を出さない、環境に配慮した安心・安全・経済的な暮らしをご提案します。

※写真はイメージ

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

総合展示相談会

ご来店時 粗品プレゼント

会場 JA上伊那 くらしのセンター
上伊那LPガスセンター

南部LPガスセンターでガス器具のみ展示相談会を実施します

ガスコンロ ご成約キャンペーン

お手入れラクラク♪ もしもの時の安全機能 お料理簡単♪

高機能なガラストップコンロをご成約でもれなく

キッチン洗剤セット プレゼント

ビルトインコンロ または テーブルコンロ ご成約で

キャンペーン期間 12月末ご成約分まで

キャンペーン期間中に対象のガスコンロをご購入いただいたクミアイプロパンご利用のお客様が対象となります。

ビルトインコンロ

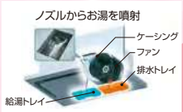
Paloma CREA クレア

NORITZ PROGRE プログレ

Rinnai DELICIA デリシア

レンジフード

スリム型ノンフィルター（シロッコファン）10年間ファンのおそうじ不要
NORITZ easia イージア



自動洗浄
Rinnai TAGシリーズ

NEW 業界初※1 3年保証付き※2

操作性がアップした ハイグレード ノンフィルタータイプ!
Paloma WNBS-H シリーズ

※1 パロマ調べ（2023年2月現在）
※2 株式会社渡辺製作所の保証となります。

乾太くん

洗濯後の衣類を毎回毎回物干し場まで運んで1枚1枚洗濯バサミにつるして干すのが大変! さらに、乾いたあとの取り込む手間もめんどう!

ガス衣類乾燥機 乾太（はやい）くん なら

- 短時間乾燥で、干す手間も取り込む時間もかからない
- ガスのパワフル温風で嫌な生乾き臭をカットします
- ふんわりするやわらかい仕上がり

だから、一度使うと手放せません!

乾太くんをもっと知りたい!

おうちのエネルギーは まるごとJAで!®

【辰野・箕輪・伊那・南箕輪地区】
上伊那LPガスセンター
TEL 78-1165

【駒ヶ根・宮田・飯島・中川地区】
南部LPガスセンター
TEL 83-6839

建物更生共済
My家財プラス

家財の保障
（火災共済金額500万円）

月々2,052円から備えませんか？

ご契約例
- ●住宅（木・防火造）
- ●保障期間：３０年（共済期間 10 年 継続２回）
- ●火災共済金額：５００万円
- ●満期共済金額：１７万円
- ●臨時費用共済金の支払割合：30%
- ●払込方法：月払い　口座振替扱い
- ●共済価額：1,250 万円

（令和６年４月現在）

火災・落雷などのとき

最大500万円
損害の額を全額保障します
※火災共済金額が限度です。

自然災害などのとき

最大500万円
損害の額を全額保障します
※火災共済金額が限度です。

地震などのとき

最大250万円
損害割合に応じて保障します
※支払われる共済金は、損害の額の50%が限度です。

現金が盗難にあったとき

最大30万円
【通貨盗難の場合】
※通貨の場合は、30万円または火災共済金額のいずれか低い額、預貯金証書の場合は300万円または火災共済金額のいずれか低い額が限度です。

※各種共済金のお支払いには所定の条件があります。

建物更生共済 My家財プラス

◆住宅（木造・防火造）内の家財・家具　保障期間30年（共済期間10年 継続2回）
臨時費用共済金の支払割合30%　共済価額　1,250万円
口座振替扱い　月払い
火災共済金額‥1,000万円
満期共済金額……34万円　月々3,836円
1日あたり約126円
（令和６年４月現在）

◆住宅（木造・防火造）内の家財・家具　保障期間30年（共済期間10年 継続2回）
臨時費用共済金の支払割合30%　共済価額　1,250万円
口座振替扱い　月払い
火災共済金額‥‥500万円
満期共済金額……17万円　月々2,052円
1日あたり約67円
（令和６年４月現在）

●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。
また、転換契約の際は、「保障見直し設計書」も必ずご覧ください。

JA共済

お問い合わせは
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。

【24169990133】

JA共済　災害から家財を守る　建物更生共済 My家財プラス

日本農業新聞愛読者の皆さまへ

日本農業新聞 購読料改定のご案内

謹啓

平素、日本農業新聞ご愛読者の皆様におかれましては、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、令和6年8月に、日本農業新聞の購読料を下記金額へ改定させていただきます。これまで全国日刊紙として過去30年間本体価格を維持し、安定した新聞発行に努めてまいりましたが、過去に例を見ない用紙費の大幅値上げ、印刷・輸送・配達に係る費用高騰により、経費削減等による自社努力が非常に困難な状況となりました。

ご愛読者の皆様には、昨今の各種値上げの状況下で誠に心苦しいところではございますが、今後の新聞発行と戸別配達網を維持するため、何卒ご理解賜りたく存じます。

あらためて日本農業新聞を今後ともご愛読賜りますようお願い申し上げます。

謹白

令和6年8月1日(木)付からの改定価格

紙版　月額 2,623円(税込) ▶ 月額 3,100円(税込)

併読　月額 3,723円(税込) ▶ 月額 4,200円(税込)

電子版につきましては、価格改定はございません(月額2,403円)

価格改定に関するお問い合わせは

日本農業新聞 東日本統括支所 業務担当宛
TEL：03 (6281) 5814　FAX：03 (6281) 5855

電子版の変更は最寄りの支所、組合員組織課まで

2024 サマーキャンペーン

2024 6.3 Mon ― 2024 8.30 Fri

窓口限定 金利上乗せ定期貯金(単利型)

スタンダードコース

◆販売対象　個人の方の新規預入
◆預入期間　1年
◆預入金額　20万円以上 1,000万円未満

特典　店頭表示金利 年0.15% 金利上乗せ

プレミアムコース

◆販売対象　個人の方の新規預入
◆預入期間　1年
◆預入金額　1,000万円以上

特典　店頭表示金利 年0.20% 金利上乗せ

◆中途解約について　原則中途解約はできません。中途解約の場合は、当JA所定の中途解約利率が適用となります。
◆その他
- お受取利息には20.315%(国税15.315% 地方税5%)の税金がかかります。他商品との併用は不可。
- ATM・ネットバンクからの預入れはできません。
- 他の定期貯金からの預替えはできません。

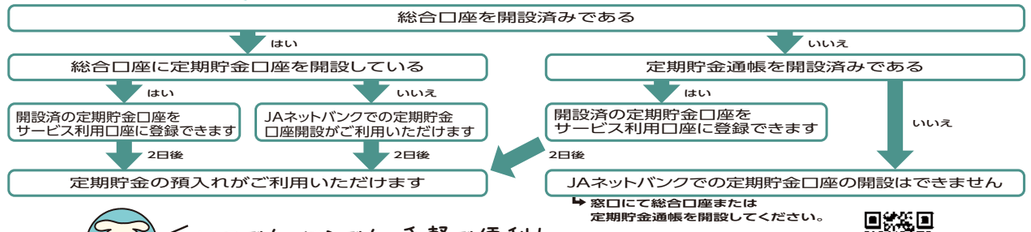
JAネットバンク限定 金利上乗せ定期貯金

JAネットバンクにて定期貯金を契約した場合、店頭表示金利

特典　年0.10%金利上乗せ

◆販売対象　個人の方の新規預入　※既に預入れいただいている定期貯金からの預替えは対象外とします。
◆預入期間　1年
◆預入金額　10万円以上
◆中途解約について　原則中途解約はできません。中途解約の場合は、当JA所定の中途解約利率が適用となります。
◆その他
- お受取利息には20.315%(国税15.315% 地方税5%)の税金がかかります。
- 他商品との併用はできません。

JAネットバンク定期貯金口座開設の流れ



いつでも、どこでも、手軽で便利！
JAネットバンクの申込はこちらから！

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！

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。

カーテン

	1畳税込（10%）価格		表替え 組合員価格	新畳 組合員価格	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。お客様から絶大なる支持を得ています。
	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! 迷ったらコレ!
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! JA一押し
	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。	

ひのみどり品種で製織　納品は約一週間かかります

※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（組合員さんのご協力をお願いします）。
- ●半畳の場合は、1畳の70%の価格になります。
- ●古畳の処分は、1畳1,650円必要です。
- ●切り込みがある場合は、1ケ所あたり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。

カーテン見本帳は選べる色柄約170柄

両開き1窓価格です（左右2枚セット）

共生地タッセル2本付き ＊厚地カーテンのみ

形態安定プリーツ加工標準セット ＊一部除く

カーテン価格表

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

＊採寸・取り付け込みの価格です。

＊価格表はカーテンの仕上がり巾～210cm×丈～240cmまでの価格です。それよりも大きなサイズは別途お見積りいたします。
＊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。

JA上伊那　くらしのセンター

0120-972-223　電話 0265-76-1941

業務用冷蔵庫分野のリーディングカンパニー
ホシザキ 玄米保冷庫

かかしさんのJA(農協)通信販売 独占販売※

※HRA-GD1-D1モデル

新米の味を守る！
虫の発生を抑制！
高品質日本製

優れた省エネ性能 消費電力約40%※削減！
※'09年旧モデルとの消費電力量/日での比較（14袋タイプ/5kg）※メーカー調べ

14袋タイプ 送料・設置費込み 189,900円 税込

冷却ユニット 5年保証 本体は1年保証

サビに強く美しさ長持ち ステンレスドア

野菜一時保管 ビール・ジュースもOK!
※玄米・野菜の同時保冷はできません。野菜の長期保存には適しません。

自動温度調節
庫内の温度を感知し、マイコン制御で任意設定した庫内温度を保ちます。
温度設定可能 3～16℃（1℃刻み）

自動湿度調節
設定温度によって貯蔵に適した湿度に切り替わる自動モードを搭載!

家庭用冷蔵庫と同じクオリティ 庫内は一体樹脂成形
一体成型で継ぎ目がなく、出っ張りも少なく掃除がしやすい樹脂製の庫内

開口部周囲に結露防止ヒーター内蔵
移動・設置が楽な大型キャスター・アジャスター付
お手入れ不要、フィルターレス・ドレンレス設計
出っ張りがなく使いやすい埋め込み型ハンドル
カギ付でしっかり大事な玄米をガード

ホシザキならでは! 全国431ヶ所※のアフターサービス網!
※2023年12月現在

玄米保冷庫・スチール棚同時ご購入頂いた方だけの特典
ご不要な玄米保冷庫・米保管庫 無料引取り
ご不要になった同等サイズの玄米保冷庫または米保管庫を1台無料で引取り処分致します。
無料引取り申込番号 98696
ご希望の方は、保冷庫・スチール棚と上記「無料引取り申込番号」の3つの申込番号をご注文ください。

kakasi.com ホームページでさらに詳しく! スマホでアクセス ▲トップページへ

●ご購入1台につき無料引取りは1台限りです。●お届け当日のお申込はお受けできません。●一部地域・離島を除きます。
●パネルタイプ・プレハブタイプは引取対象外です。

『ここに置ける?』『間口通るかな?』『電源は?』
設置が不安な方へのご相談窓口
お電話にてご確認ができない場合は訪問して確認させて頂く場合もございますが、お時間を要することもございます。 詳しくは通話料無料 0120-889-147へ
●アース工事等はお近くの電気工事店へご相談ください。
●一部地域・離島を除きます。

玄米保冷庫本体は **設置込価格**
ご希望の場所にしっかり設置。不要な梱包資材は持ち帰ります。
設置場所の状況によっては、設置できない場所や、別途設置料金を頂く場合がございます。
※土曜・日曜・祝日の設置はお受けできません。

最大約3坪！ 大容量プレハブタイプもございます
1.0坪タイプ 玄米収納量 80袋（40俵）
冷却ユニット1年保証
電源100Vまたは三相200V
679,000円～ 設置込 税込

申込期限 2024年12月末日

材質：外装/（扉）ステンレス鋼板、（側面他）カラー鋼板、（背面）亜鉛メッキ鋼板、内装/ABS樹脂、電源：AC100V（50/60Hz）、電源コード：約2.8m
●庫内温度を均一に保つため、冬場でも庫内ファンは常時回転します。（設定温度7度以下は連続運転、8度以上は間欠運転）

		申込番号	設置込み 送料込/税込価格	(外寸/約cm)幅×奥行×高さ (内寸/約cm)幅×奥行×高さ	重量(約)	定格消費電力(50/60Hz)	電気代目安1ヶ月当り(年間平均値)
ホシザキ 玄米保冷庫 HZ24	6袋(3俵)	98691	163,900円	60×78.1×163 / 50×67×120	54kg	167/175W	380円
	10袋(5俵)	98693	184,900円	85×78.3×148.1 / 77×67×104	60kg	168/177W	391円
	14袋(7俵)	98695	189,900円	85×78.3×184.1 / 77×67×140	70kg	172/183W	391円

別売 保冷庫用スチール棚 ITC23 中国製

申込番号	送料込/税込価格
98692	10,990円
98694	13,490円
98694	13,490円

かかしさんオリジナル
高さ調節19cm間隔（6袋のみ10cm間隔）
1枚当り耐荷重 約30kg（6袋のみ約50kg）

棚は玄米保冷庫と別のお届けになります。

●外気温が低い場合は設定温度以下になり、運転を自動で停止します。●家庭用冷蔵庫より動作音が響く場合があります。
●電気代はあくまで目安です。使用状況によって異なる場合がございます。（1kWh当り27円／玄米モード運転で計算）●米袋のタイプによっては収納しにくい場合がありますので、米袋のサイズと保冷庫内寸を事前にご確認ください。●設置場所には米袋を含め数百kg以上の荷重がかかります。しっかりした床に設置してください。

商品のお申し込み・お問合せは **かかしさんのJA通信販売** 《顧客サービスセンター》まで

ご注文は 0120-86-1188（ハロー いいはは）
平日朝9時～夜9時/土日祝朝9時～夕方6時まで承ります。

お問い合わせは 0120-889-147（はやく いいしな）
平日のみ朝9時～夕方5時まで承ります。

FAXでのご注文は 通話料無料 24時間受付 0120-12-5251

「お客様の個人情報のお取扱について」をご確認頂き、ご同意の上、お名前・ご住所・お電話番号・商品番号・商品名・数量・合計金額を明記の上、お送りください。

カタログ番号 575027

御注文締切 7月16日(火)迄　7月19日(金)・20日(土)の2日間限定価格！

土用の丑は グレースのう

期間限定

三河

皮をパリッと香ばしく焼きあげた、こだわりの三河産鰻。肉厚たっぷりで口の中でとろけるような脂のコクがひろがります。
三河産鰻は天然に近い環境で手間をかけて育てられ、良質な脂の旨味と柔らかな皮が特徴です。そんな三河産の生鰻を一匹ずつ丁寧に自家割きし遠火の強火で焼きあげました。職人が腕によりをかけた贅沢な一品をご家庭でおたのしみください。

こだわりの蒲焼き（山椒・タレ付）
三、八〇〇円（税込）
容器寸法：幅31.6× 奥行11.6× 高さ4.0cm

こだわりの白焼き（山椒・ワサビ付）
三、八〇〇円（税込）
容器寸法：幅31.6× 奥行11.6× 高さ4.0cm

国産牛サーロイン重
二、八〇八円（税込）
※上伊那産米使用
容器寸法：幅20.0× 奥行12.6× 高さ5.5cm

こだわりのうな重（山椒・タレ付）
二、七〇〇円（税込）
※上伊那産米使用
容器寸法：幅20.0× 奥行12.6× 高さ5.5cm

※お支払いは店舗にて受取の際に現金またはまごころ商品券にてお願いいたします。　※お渡しは午前１１時から午後６時の間となります

取扱い店舗

駒ヶ根市 飯島町 中川村 宮田村	伊那市 南箕輪村	箕輪町	辰野町
Aipal アイパル	フラワーパレス	みのわパレス	パレスたつの
TEL:0265-81-1122	TEL:0265-76-3056	TEL:0265-96-0178	TEL:0266-44-1422
受付時間：午前9時～午後5時	受付時間：午前9時～午後5時	受付時間：午前9時～午後5時	受付時間：午前9時～午後5時

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 くらしのセンター
0120-972-223　TEL. 0265-76-1941

下記の日時にて開催いたします

《夏の生活総合展示相談会》
7月19日(金) AM9:00～PM4:00まで
7月20日(土) AM9:00～PM3:00まで
くらしのセンター

8月 2日(金)　南箕輪支所
8月 8日(木)　中川支所
8月 9日(金)　飯島支所

AM9:30～PM12:30まで
※状況により、展示会が中止になる場合もございます。

JA指定 ひまわりめがね
0800-111-3225
※本フリーダイヤルはIP電話からはつながりません
営業担当 小松 080-6356-2473

組合員のみなさまへ

古来伝承

しじみ 黒にんにく＋セサミン

なんと！2粒でしじみ約500個分相当のオルニチンを高含有!!

しじみ&ニンニクパワーが肝機能と美肌づくりをサポート!!

元気な中高年 しじみの栄養と健康パワー

シジミは古くから肝臓にいいとされています。それはシジミに際立って多く含まれているオルニチンの働きと言われています。この成分は体内をめぐり必要とする部分に直接働きかける遊離アミノ酸の一種で、特に肝臓内で重要な働きをします。疲労の軽減、睡眠や目覚めの改善など、日々の私たちを元気にする効果が期待されています。

2粒／1日当たり配合

- L-オルニチン…… 160mg
- しじみエキス末…… 10mg
- 黒ニンニク末…… 10mg
- セサミン …… 5.4mg
- クコの実エキス末 …… 4mg
- ビタミンE …… 6.7mg

●お召し上がり方
1日2粒を目安にお召し上がりください。かまずに水または温湯と一緒にお召し上がりください。

しじみ黒にんにく+セサミン
〈180粒入〉3ヶ月分
税込価格4,860円

黒にんにくの健康パワー

黒にんにくは通常のにんにくに比べ、ポリフェノール、アルギニンなどの有効成分が多く、日々の健康生活をパワフルにサポートします。

- ハツラツとした毎日をサポート
- 疲労回復・体力増強をサポート
- 肌荒れ・冷え性改善をサポート

毎日の元気 健康をサポート!!

＜ご注文はお電話で＞

◆お申し込み先
JA上伊那 くらしのセンター
(0120) 972-223　TEL. (0265) 76-1941

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

今月のる～ら～さん

『秋咲きコスモスの育て方』を参考にさっそく種を買ってきてポットにまきました。10年前から通学路の空き地に子どもたちが気持ちよく通学するようにとの思いで花壇をつくり、仲間と管理しています。きっと秋にはコスモスで彩られて楽しませてくれることと思います。私は高遠町、仲間は富県出身。上伊那の空気で育ったいい人ばかりです。近くには三義地区出身の方もいます。みんな農家出身です。
……松本市　北原　透さん

きれいな花が咲く通学路は子どものみならず、大人も楽しませてくれるのではないでしょうか。上伊那の仲間とともにこれからもぜひ続けてほしいと思いました。

退職して小さな畑で野菜を育てています。じょうずに育たず四苦八苦。ご近所さんから野菜をいただき感謝です。苦労されてつくられているから少しもむだにしません。
……箕輪町　PN　ベジタブルさん

食品ロスを減らすためにも大事な心がけだと思います。手間をかけてできるのが農畜産物ですしね。

孫に大きなカエルが描かれた黄色の長靴を買ってやりました。雨降りが待ち遠しく、雨が降れば大きな水たまりをぴちゃぴちゃ行ったり来たり。とても楽しそうです。
……辰野町　松澤三枝子さん

体が濡れるのは二の次で、水遊びできるのは子どもにとって楽しいですよね。お孫さんの笑顔で梅雨のじめじめも晴れるのでは？

今年もながーい子どもたちの夏休みがやってきます。私もいっしょに休みたい気持ちでいっぱいですが、しっかり働いて家族旅行の足しにしたいと思います。可愛い子ども4人の笑顔のために!!
……宮田村　白鳥美香さん

お子さんが家にいるならいっしょに遊びたいですよね。遊べない分、家族旅行をより濃い内容にできるといいかもしれません。

『る～らる』は地元の食材や金融などあらゆる情報が載っているので、生活にとても参考になります。食材の活用法や金融のイベント、体験型のイベント等、手にとれたからこそ知れる情報があるのでうれしく、また地域の活動を知れたり、参加できることがうれしいです。地元を楽しみながら活気ある地域でいて欲しいと思っています。
……駒ヶ根市　松下まゆみさん

ありがとうございます。これからも読んでいただけるような誌面づくりをしてまいります。

『健康情報局』の熱中症についてはとても勉強になりました。熱中症は誰でも、いつでも発症する危険性があると！これから余計に暑くなるので、充分気をつけて楽しく元気に!!
……中川村　上久保よしゑさん

その時の体調の良しあしなどがきっと発症の原因になったりしますよね。ニュースで救急搬送された人の数などが報道される日もありますから、そうならないように対策をとりたいですね。

新茶のおいしい時期になりますね。
……伊那市　有賀美晴さん

新茶とよく言いますが、「これが新茶」と思って飲んだことがない私です。どんな味がするんでしょうか。

家庭菜園は難しいですね。今年は玉ネギのできが良くなく例年の半分でしたがブロッコリーは上々でした。これからナス、キュウリ、トマトがどうなるか楽しみです。農家の方の苦労が少しわかったような気がします。
……辰野町　PN　福寿草さん

玉ネギはうまくいかなかったとの声が今月はいくつかありました。夏野菜で挽回できるといいですね。

表紙の写真がとてもさわやかで美しいです。『る～らる』は毎月楽しみ見ています。
……伊那市　PN　K・Kさん

ありがとうございます。表紙の写真のほとんどが『JA上伊那フォトコテスト』の入賞作品です。ぜひ皆さんも応募してみてください。

玉ネギを収穫しました。新玉ネギは甘くておいしいです。毎日の献立に役立ちます。薄く切った玉ネギは天ぷらや水にさらしてサラダにします。体にもいいので大好きです。
……辰野町　丸山英子さん

新玉ネギって本当に甘いですよね。サラダにしても辛くないので大好きです。

編集者のポツリ

▼地球温暖化ではなく〝沸騰化〟といわれる昨今。近年では30度超えも当たり前に…　本誌10ページで紹介した生活部会の懇談会で『場合によって扇風機は外に向けて置くと良い』との話が。「扇風機は自分に向けるもの」と思っていましたが空気を循環させ、暑い空気を室外に出すのが大事とのこと。これからますます暑い日が続きます。節電も大事ですが、熱中症対策もお忘れなく。　（上條梨緒）

▼『る～らる』を編集していて、この時期のちょっとした悩みは『Topics&Event』に話題がすべて載せきれないこと。上伊那では数多くの農畜産物が栽培・飼育されており、おかげさまでたくさんの話題をいただいております。私も泣く泣く選択しておりますのでご容赦ください。でもこれだけ農畜産物が豊富ということは、上伊那のものだけでコースとはいかなくても御膳料理ができそうな予感。　（征矢大士）

表紙紹介【二つの太陽】

撮影者：小出文雄さん
撮影地：駒ヶ根市

R100
古紙パルプ配合率 100%再生紙を使用

A-coop 安全安心エーコープマーク品 商・品・紹・介

今月のイチオシ!

エーコープ きゅうり漬の素150g(25g×6袋)、エーコープ なす漬の素240g(30g×8袋)

販売価格　489円(本体価格)　528円(税込)

今月のおすすめのエーコープマーク品は、「エーコープきゅうり漬の素150ｇ・なす漬の素240ｇ」をご紹介します。
家庭菜園や直売コーナーに旬のキュウリやナスが出てまいりますので浅漬でおいしく召し上がってください。
エーコープきゅうり漬の素・なす漬の素は、風味豊かで手軽に冷蔵庫で半日～一晩冷やすだけで簡単にできます。

～基本の使い方～

キュウリの浅漬け

①キュウリ 300g（約３本）を厚さ1cm ほどの斜め切りにし、ポリ袋に入れます。
②エーコープきゅうり漬の素１袋を加えます。
③軽く混ぜ合わせ、50ml の水を入れて素を溶かし、袋の空気を抜いて封をします。
④一晩冷蔵庫にて漬け込み、できあがりです。

ナスの浅漬け

①ナス 300 ～ 400g（3 ～ 5 本）を水洗いし、ヘタを落とし2つ割にします。
②ポリ袋にナスとエーコープなす漬の素をふりかけ、袋の上からナスの皮に素をよくすりこみます。
③水 300ml 加え、空気を抜いて封をします。
④冷蔵庫にて、半日～１日で美味しく漬け上がります。
⑤洗わずに食べやすい大きさに切ってお召し上がりください。

A・コープ　宮田店
松田杏子さん

【A・コープ店からのお知らせ】
「中元ギフト」の取り扱いを開始いたしました。本体価格2,600円以上のギフト商品につきましては配送料金をいただきません（但しクール代除く）。宅配料金特別対応は8月15日（木）までとなっています。
本年の「丑の日」は7月24日（水）です。7月20日（土）までご予約承り中！！
身質が特徴の日向霧島うなぎを取り揃えております。また、A・コープ自慢の信州アルプス牛もご用意しております。友の会会員様限定でご予約ポイントの特典つき。また「LINEミニアプリ」でもご予約を承っております。24日（水）は丑の日特別、友の会ポイント3倍サービスデーも同時開催いたしますのでこの機会にぜひご利用ください。

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	●こまがね店	●いな店	●中川店	
●七久保店		●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

お楽しみパズル

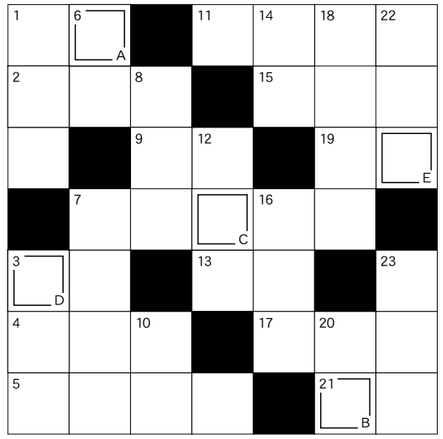
二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヨコのカギ

①七夕の短冊を付ける植物
②鳥が羽ばたかせるもの
③東北地方で牛のこと
④だしじゃことも呼ばれます
⑤ひ孫の子どもです
⑦ロンドンの――空港は英国最大の国際空港です
⑨ポンポンと地面で突いて遊びます
⑪高校球児が試合をするときに履きます
⑬ピサにあるものは傾いていることで有名です
⑮シャンプーの後で使う人もいます
⑰侍が腰に差していたもの
⑲――ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
㉑漢字などに付ける小さな文字

タテのカギ

①小説を書く人をこう呼ぶことも
③貼り合わせて合板を作ります
⑥アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
⑦天の川を渡って織り姫に会いに行きます
⑧春がスプリングなら夏は
⑩目で見える範囲のこと
⑫手首のこと。――バンド
⑭2024年の夏季五輪が行われる都市
⑯渡り――を通って隣の校舎へ行った
⑱アウターの反対語
⑳ウイスキーはこの中で熟成します
㉒病気の治療や予防に使われます
㉓打ち上げ――、線香――



●締め切り　7月31日(水)
●当選は9月号で発表します。
●応募先　〒396-8510　伊那市狐島4291
JA上伊那本所　る～らる編集係
●応募方法　ハガキに　①答え　②住所・氏名・年齢・職業・電話番号　③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。
お送りいただいたものは『今月のる～ら～さん』への掲載（匿名を希望の方はペンネームを記入してください）や、本誌編集の参考とさせていただきます。
※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからもどうぞ。
※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。

63
POST CARD
396-8510
伊那市狐島4291
JA上伊那本所
る～らる編集係

こたえ
○○○○○
住所
氏名
年齢　職業
電話番号

5月　お楽しみパズル当選者

正解　ピクニック（応募85通）
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント（敬称略）

丸山英子　有賀美恵子　長尾陽一　竹中光雄　藤澤美千子　橋爪正男　小松原和子　米山光広　小川まつみ　有賀紀代美

JA上伊那主催　資産運用セミナー

ゼロから学ぶ資産運用セミナー

～人生100年時代を生き抜くために～

日時　令和6年7月20日(土)　13:30～15:30

※このセミナーでは金融商品等のご紹介・勧誘を行う場合があります。
※ご希望者には個別相談を行います。

会場　JA南信会館　3階　301会議室
(伊那市狐島4381)

講師　吉澤　清志 氏　(よしざわ　きよし)
(農林中金全共連アセットマネジメント株式会社　シニア投信アドバイザー)

**「NISAって？よく耳にするけれど、どんなもの？」
今、なぜ資産運用が必要なのか、「資産運用の基本」
を学んでみませんか？**

上伊那農業協同組合　登録金融機関　関東財務局長（登金）第484号

～セミナーお申込み先～

電　話：金融部　0265−72−6134
Eメール：k-kikaku8@ina.nn-ja.or.jp

※Eメールの場合は氏名、住所、電話番号、個別相談希望の有無をご記入ください。

取得する個人情報は、セミナーに関するご案内・ご連絡、セミナーの参加登録、及びJAからの情報提供のために利用します

2024年7月10日発行（毎月10日発行）338号
●編集発行人／西村　箕
●発行所／上伊那農業協同組合　〒396-8510 長野県伊那市狐島 4291　TEL.0265-72-6110
●印刷所／龍共印刷株式会社