『みんなのために　あなたといっしょに』

るーらる RURAL

9
Vol.340
2024 September
JA上伊那
JA上伊那HP

今月の特集

上伊那の花　トルコギキョウ

注目
第3回
オートパルまつり開祭
32ページをご覧ください。

そば畑とカントリーエレベーター（中島祥夫さん）

やまなみ

南海トラフ地震情報と対応

常勤監事
春日　俊朗

気象庁は８月８日に日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生したことから、南海トラフ地震の想定震源域で、大規模地震の発生可能性が相対的に高まっていることが考えられるとして、同日に南海トラフ臨時地震情報『巨大地震注意』を発表しました。『巨大地震注意』を超える発表は『巨大地震警戒』で、想定震源域内のプレート境界においてマグニチュード8.0以上の大地震が発生した場合に行われます。ちなみに上伊那の市町村は全て南海トラフ地震防災対策推進地域に入っています。

注意報は、平常時より巨大地震が起こる可能性が少しだけ高く（２～３倍）なっている状況を示すものですが、実際に発生した場合の準備や備えを再確認しておくことが大切です。最初に実施すべき準備は、身の安全確保を第一にした上で、備蓄・非常持ち出し品の準備、連絡手段の確認をすることです。気象庁のホームページにも記載されていますのでご参照ください。

２番目の準備は、地震発生後、当面の間生活する衣食住の確保で、耐震対策済の自宅や避難所での生活を想定した準備が必要になります。

最後の準備は、この機会に住宅の耐震補強と被害を受けた住宅や家具への備えを行うことだと思います。耐震補強については、上伊那の市町村の相談窓口で診断や補強工事の補助が用意されています。被害に対しては、ＪＡで建物更生共済の内容確認や相談をしておくことをおすすめします。

CONTENTS　September 2024　Vol.340

農業に夢中!!　農業を楽しむ！　宮田村 保科成一さん …… 2
特集 Feature Kamiina　上伊那の花　トルコギキョウ …… 4
Topics & Event　親子や友人と楽しく農業体験 カミーちゃん農園 今年も開講 …… 8
我が家のげんキッズ！ 今も輝いて… …… 14
ALL GREEN　ホウレンソウの栽培方法 松茸を長期間楽しもう！ …… 16
直売所情報　旬のおたより …… 18
エンジョイ ライフ　わが家のお米は金賞米 …… 20
商品紹介　エーコープ　みりん風調味料・料理酒 …… 34

着色を良くするための葉摘み作業

色づきはじめたリンゴ

で見られる！
農家さん訪問
『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！

思うとなくせない。新しい品種も栽培しながら、昔からの品種も残していきたい」と話した。

これからも挑戦を

「もともと就農するつもりはなかったが東京にいた時よりも毎日が充実している」と話す保科さん。自然の中で山を見ながら作業している現在はストレスも少なく、以前より健康になったという。保科さんは「自分で植えた木は愛着が湧き、子どもを育てるのと同じように成長が楽しみ」と笑顔を見せ「これからも新しい品種の栽培や、ジャムやジュースに変わるリンゴの加工方法など、試行錯誤を重ねて楽しみながら挑戦していきたい」と意気込んだ。

リンゴ園で笑顔の保科さん

農業に夢中!!

農業を楽しむ！

宮田村 保科成一（ほしなせいいち）さん(71)

宮田村でリンゴを栽培している保科さん。30年間、東京都でアパレル関係の仕事をしていたが、50歳の時に地元に戻り父親のリンゴ栽培を継いだ。現在は就農当時の４倍ほどの面積1.1haを1人で管理。ふじを中心につがるやりんご三兄弟など約20品種を栽培している。

おもしろさを求めて

保科さんは、時代の流れとともに今までほどアパレルの仕事に魅力を感じなくなり、その頃に父親の認知症が発症しはじめたことや、アパレル仲間が就農したことをきっかけに「もっとおもしろいことをやりたい！」と自身も農業をはじめた。当時、保科さんの園地があるリンゴ団地では、高齢化などにより、栽培ができなくなる人が多く、遊休農地をつくらないために栽培面積を増加。なにも分からないところからのスタートだったが、若手のＩターン農家など周りに助けられながら栽培を続けてきた。保科さんは「周りの若い人たちに背中を押されながらここまで来た。楽しく農業できているのも周りのおかげ」と話した。

期待に応える

いろいろなことに挑戦することを大事にしている保科さん。これまでに果肉の赤いリンゴなど新しい品種や珍しい品種の栽培はもちろん、収穫せず木につけたままリンゴを凍らせるなど、興味を持ったことはなんでも試してみたという。日々、楽しみながら農業に取り組む保科さんだが、アパレル仲間が毎年リンゴオーナーに訪れたり、今は生産者が少なくなった昔の品種を引き継いで残していたりするという。「一部のお客さんのためだけど、期待されていると

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。

上伊那の花 トルコギキョウ

トルコギキョウとは

リンドウ科、原産地：北米

『キキョウ』という名前ですが、実は『リンドウ科』の花です。花は大きく鮮やかで、色のバリエーションも豊富です。

上伊那には管内の気候に合わせてつくられた『オリジナル品種』が50品種以上あり、トルコギキョウの全出荷本数の85％を占めています。オリジナル品種は、耐病性があるものが多いこと、暑い夏でも比較的栽培しやすいため出荷期間（７月～11月）に市場へ安定して供給できることが評価されています。また最近では特徴のある色や形の品種も増え、バラエティも豊かになっています。令和５年度は出荷本数で日本一となりました。

過去３年間のトルコギキョウ販売実績（３月～翌年２月）

令和３年度
出荷本数　2,132,796 本
販売高　302,577 千円

↓

令和４年度
出荷本数　2,328,585 本
販売高　334,940 千円

↓

令和５年度
出荷本数　2,438,225 本
販売高　363,319 千円

令和６年度 トルコギキョウ出荷計画（本数）

花型　色	本数（本）	備考・代表品種
	2,500,000	うちオリジナル品種　2,130,000本（85%）
八重　ホワイト	600,000	新雪合戦　ホワイトバロン　アーリーホワイト　ラリーホワイト
八重　パステルピンク	18,000	ポジェリータ
八重　ピンクフラッシュ	100,000	トワイライト　カーチャ　八重トキ　ロマリンピンクフラッシュ
八重　ピンク	360,000	アンカーライトピンク　パレオクリアピンク　ロマリンロゼ
八重　ブルーフラッシュ	140,000	レーベジ　ロマリンブルーフラッシュ
八重　バイオレット	46,000	コフーナパープル　ブラッドパープル
八重　ブラウン	44,000	コフーナブラウン
八重　グリーン	48,000	新緑　ロマリンヴェール　うぐいす　萌木
八重　パステルブルー	160,000	仙丈の夏　八重雷鳥
八重　イエロー	78,000	雪合戦イエロー　ロマリンジョーヌ
八重　レッド	30,000	仙丈の夕焼　ブラッドレッド
八重　ラベンダー	630,000	しずく　しおん　しぐれ　しのぶ　こむらさき
一重　パステルブルー	52,000	オホーツクの晩夏　トゥナイト
その他　セミダブル	30,000	ピノ
その他　試作等	164,000	試作各種（八重メイン）

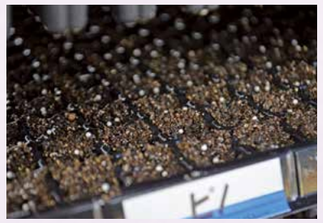
上伊那オリジナル品種一覧

トルコギキョウの栽培からお花屋さんに届くまで

1 播種・育苗

伊那市の農事組合法人いなアグリバレーでは上伊那で栽培するトルコギキョウすべての播種・育苗を担っています。

トレーに機械で種をまいた後、25度に管理しているハウスで約2ヵ月かけて育苗します。播種は長期安定出荷のため、1月から5月中旬までに複数回に分けて行われ、3月中旬より生産者へと供給されます。



2 植えつけ

3 管理（温度）

トルコギキョウは比較的暑さに強い花ですが、栽培適温が15℃～25℃のため、夏場には換気、春先や秋口には温度確保のためにハウスを閉めるなど、季節や気温に合わせて温度管理を行っています。

4 管理（防除）

トルコギキョウにも防除は必要です。虫や病気などが発生しないよう、時期に合わせて複数回防除を行います。

5 収穫

苗を植えてから約 3ヵ月で収穫時期を迎えます。生産者は根からトルコギキョウを抜き取り、自宅で選花します。規格ごと選別し専用のビニールで包んで水あげなどを行い、ダンボールに入れて出荷します。

6 出荷

生産者は伊那市と駒ヶ根市にある選花場へ花を持ち込みます。選花場では1箱ずつ中身を検品確認後、市場へ出荷されていきます。

7 競り

上伊那の花を含め、全国各地から集められた花は花屋を対象に競りにかけられます。

8 花屋で販売

こうして競りにかけられた上伊那の花は、小売店や量販店の店頭に並ぶことで消費者の手に届くほか、葬儀やブライダル等の装飾で使用されます。

生産者の声

伊那市 **橋爪 恭治**さん

- JA上伊那花き部会 トルコギキョウ専門部 副専門部長
- トルコギキョウ 25a（7棟：うち1棟は期間で2回栽培）
- 米・小麦 7ha

私は18年前に父やJAのすすめで親元に就農しました。現在は私を含めた家族3人で、『トワイライト』や『ブラッドレッド』など15品種を栽培しています。家族経営のため、1日の収穫は1,200～1,500本が限界なので、咲く順番などを考えて、1つのハウスを約2週間で収穫できるように品種を選定しています。今年は3月25日から8月5日まで8回に分けて8万5,000本を定植。収穫は6月下旬から始まり、11月中旬まで行う予定です。

特に力を入れているのは圃場づくりと土づくりです。1つのハウスを均等に平らにつくることによって、かん水や土壌消毒のムラをできるだけなくして病気の発生を抑えています。また、かん水も気温の高い時期は日没後に行うようにしたところ地温が上がりすぎず生育も良くなりました。土壌消毒も過去の経験から必ず行うようにしています。

一昨年までは例年通りの管理で良かったものが、昨年から高温の影響により例年通りが通用しなくなっています。そのため昼間は換気を行い、夕方にはハウスに入ってマルチをめくってはかん水は必要か、成長している茎や葉、つぼみを見て病気は出ていないかなどを毎日確認。迷った時は指導員に相談して進めています。

オリジナル品種は上伊那で改良しているだけあって、上伊那の暑さに適応しているためきちんと管理できれば良いものができます。私も8割はオリジナル品種を栽培しています。また、今の環境にあった品種の選定や新しい品種の開発も毎年行われていて厳選されています。

今年も収穫を迎えています。自分たちの力で天候に対応できて良いトルコギキョウが咲いた時はとてもうれしいです。また、きれいな花に囲まれた環境や自然の中で日々作業できるのは楽しく、とてもやりがいがあります。専門部としても情報交換などを行い気候に順応しながら、みんなで栽培に取り組んでいきたいと考えています。若い生産者もいて、栽培技術もある、オリジナル品種が強みの上伊那で、ともにトルコギキョウをつくってみませんか?自信を持っておすすめします!

▶ 細心の注意を払って選果
ＪＡ上伊那果実選果場で選果始まる

ＪＡは８月２日に箕輪町にあるＪＡ上伊那果実選果場の開場式を現地で行いました。開場式にはＪＡの西村篝組合長やＪＡ果樹部会の役員、選果場の選果員ら30人が出席。生産者が１年かけて丹精込めて栽培した果実を、細心の注意を払って扱うことや令和６年度の選果計画を確認しました。その後はさっそくリンゴやモモの選果を開始。選果員が１玉ずつ、着色や傷などを目視で確認し、センサーで糖度や熟度などを測定した後、等階級ごとに箱詰めしました。

リンゴを選果する選果員

ＪＡ上伊那を訪問した藤田組合長（中央）

▶ ＪＡのと組合長らがお礼
金融移動店舗『かみま～る号』で支援

８月２日、ＪＡ本所に石川県ＪＡのとの藤田繁信組合長ら５人が令和６年能登半島地震に対する復興支援のお礼に訪れました。ＪＡ上伊那は金融移動店舗『かみま～る号』に支援物資を載せて災害支援に向かいました。ＪＡのと珠洲支店では所有していた1台とかみま～る号の2台体制で2月5日から仮移転する26日まで営業していました。JAのとの藤田組合長は「珠洲支店は金融移動店舗が２台あったからこそ運営できた。本当に助かった」と感謝を述べました。

▶ 園児たちが駆ける
10年目の『ひまわり迷路』

ＪＡ青壮年部西箕輪支部は８月８日、伊那市立西箕輪保育園近くにつくった『ひまわり迷路』をお披露目しました。ひまわり迷路はＪＡ青壮年部のチャイルドファーム 21 運動の一環で、今年で 10 年目。６月に園児といっしょに種をまき、部員が一部を刈って迷路にしました。招待した園児 28 人はさっそく挑戦し、約１万本のひまわりが咲き誇る畑を楽しそうに駆けまわりました。唐澤和幸支部長は「子どもたちの笑顔が最高。農業に興味を持つきっかけになればうれしい」と話しました。

ひまわり迷路を楽しむ園児たち

伊那市西箕輪の圃場で生育状況を確認する出席者

▶ 高品質の酒米・酒造りに向けて
ＪＡ米穀部会酒米専門部と長野県酒造組合伊那支部

ＪＡ米穀部会酒米専門部と長野県酒造組合伊那支部は８月９日に圃場巡回と情報共有を行い、専門部や酒造会社、ＪＡ職員など約30人が出席しました。巡回では飯島町と伊那市西箕輪の圃場を見学し、温度差や標高によって生育にどれほどの開きがあるのかや、病害虫の発生状況などを見比べました。その後の意見交換では、生産者・酒造会社それぞれの立場から高品質な酒米・酒づくりに向けて、近年の高温対策を踏まえた様々な意見や要望が出され、活発な意見交換となりました。

スイートコーンの収穫を楽しむ参加者

▶ 親子や友人と楽しく農業体験
カミーちゃん農園 今年も開講

7月27日、ＪＡが開く農業体験講座『カミーちゃん農園』が今年も開講しました。親子を中心に23組81人が参加。『地産地消で上伊那のおいしいみっけ隊！』をキャッチフレーズに農産物の収穫体験や、日本の伝統調味料であるみそづくりに挑戦します。この日は農事組合法人まっくんファームのスイートコーン畑で、1 組4 本ずつ収穫しました。その後、炭火で焼いた新鮮なスイートコーンを味わいました。参加した子どもは「上手に採れた！甘くておいしい」と笑顔を見せました。

▶ 顔の見える交流を
30年の節目　リンゴオーナー制度

ＪＡが伊那市や箕輪町、宮田村で開くりんごオーナー制度が30年の節目を迎えました。7月28日には、ＪＡ北部営農センターが箕輪町で開園祭を開催。園地を訪れた参加者はオーナーとなる木を選び、木札をくくりつけました。今年は受入本数を拡大した『シナノゴールド』と『ふじ』合わせて35本が契約となりました。10年以上利用している東京都の夫婦は「毎年、離れて暮らす孫といっしょに収穫している。今年もこの木からたくさん採れることを願っている」と期待しました。

期待を込めて木を選ぶオーナー

リンゴ高密植栽培を学ぶ参加者

▶ 生産者と生活クラブが交流
ＪＡビジョンフード産地推進会議

ＪＡや生活クラブ連合消費委員会らは7月31日と8月1日、令和6年度第１回ＪＡビジョンフード産地推進会議を開きました。初日には宮田村のリンゴ園や水田、伊那市の伊那米総合試験地などを視察。上伊那で推進しているリンゴの高密植栽培や出穂し始めた水田の様子などを生産者と交流しながら学びました。翌日の会議ではＪＡが生活クラブに出荷する減農薬米『上伊那アルプス米』の栽培計画や利用状況などを確認し、今後について意見を交わしました。

▶ 農について話し合う
農村生活マイスター・生活部会第１回合同研修会

ＪＡ生活部会と長野県農村生活マイスター上伊那支部は８月１日にＪＡ本所で初めて合同の研修会を開きました。農村地帯における女性が自らの力を発揮し、より良い地域社会づくりに貢献するため、マイスターと部会が互いに情報共有、意見交換することで新たな発見や取り組みのきっかけになればと実施。当日は農業従事者の人々にスポットを当てたドキュメンタリー映画『百姓の百の声』を鑑賞。その後は、映画の感想や活動のやりがい、これまで取り組んできた活動など、ざっくばらんに話し合い情報を共有しました。

映画の感想や取り組みについて話す参加者

▶ 今年も高品質の米を 2024年産米籾摺調製技術者講習会

ＪＡや長野県農業農村支援センターなどは８月20日から22日にかけて、管内６会場で2024年産米の籾摺調製技術者講習会を開きました。自身で稲刈りや籾摺りを行う生産者が対象。20日に駒ヶ根市のアイパルで開いた講習会には生産者やＪＡ職員など約70人が出席し、ＪＡやセンターの担当職員が米穀情勢や適期収穫と乾燥調製技術などについて説明しました。適期収穫については収穫始期予測と、『帯緑色籾歩合』で収穫開始時期を見極めてほしいと説明しました。

適期収穫について説明を受ける生産者ら

出荷に際しての説明を聞く出席者

▶ 間違いないと確信のあるきのこを 2024年野生きのこ出荷者講習会

ＪＡ生産者直売部会は8月 21 日に管内3会場で 2024 年野生きのこ出荷者講習会を開きました。全体で77人が出席。このうち、ＪＡ本所で開いた講習会には33人が出席し、出荷に際しての注意点などを確認しました。講習会ではショウゲンジのような地方によって別名があるきのこは正式名称で記載することや、傷・虫食いのきのこに対する表記は消費者の目につく場所に貼ることなどを説明しました。また、『間違いない』という確信のあるきのこを出荷しようと呼びかけました。

▶ 楽しく学び、くらしを豊かに JA生活部会ナイスマーム講座

８月 26 日、JA 生活部会が開くナイスマーム講座が開講しました。生活部会の班員が対象で、今年は北部、中部、南部の 64 人が参加。くらしを豊かにするために、幅広い内容を楽しく学びます。第１回の講座は『心を静かに　お茶の作法を学ぼう!』。宮田村在住の大日本茶道学会、細田仙悦先生を講師に茶道の歴史を学び、教わった作法でお茶を味わいました。参加者は同じ班のメンバーと会話を交わしながら、楽しいひと時を過ごしました。

自分でたてたお茶を味わう参加者

栽培管理などを確認する参加者

▶ 技術力の向上・情報共有を図る アスパラガス生産量向上研修会

長野県園芸作物生産振興協議会の野菜生産振興部会は8月26日に、アスパラガス生産量向上研修会を開きました。県内のＪＡや農業農村支援センターなどから約50人が参加。アスパラガスの生産力向上に向けた技術力の向上・情報共有を図るための現地視察などを行いました。視察は『長野県野菜品質向上共進会』で最高賞を受賞した南箕輪村の金井健二さんの圃場で行われ、金井さんが生産力向上に向けたポイントや栽培管理について説明。ハウスを見て回り情報交換しました。

管内最初の稲刈りの様子

▶ 過去最速の収穫 盆前に稲刈りスタート

８月 11 日、上伊那管内で今年の稲刈りがスタートしました。この日、稲刈りしたのは伊那市の株式会社中坪ノーサン。市内にある約 15a の早生品種『五百川』を収穫しました。ＪＡでは今年度、生産量１万 5,300ｔを目標に栽培。６月中旬以降に高温が続いたことで平年より4日ほど生育が進んでいます。稲刈りの最盛期は9月中旬を見込んでいます。㈱中坪ノーサンの登内美穂社長は「今年度は過去にないほど早い刈り取り。草丈も高く、台風など心配だが適期収穫を進めたい」と話しました。

▶ 地元の花でご先祖を迎えて 盆花市が開かれる

8月10日～13日にかけて毎年恒例の盆花市が開かれました。このうち12日にＪＡ宮田支所旧資材店前で開かれた盆花市では、早朝からＪＡ職員を含む40人ほどで花束をつくり、販売。来場者は販売開始を待ちわび、地元で育てた花でお盆を迎えました。用意した花束約600束は開始から１時間ほどで完売。このほかにもＪＡ農産物直売所3店や箕輪町支所でも開催され、多くの来店者でにぎわいました。

宮田支所

箕輪町支所

ファーマーズあじ～な

とれたて市場

ファームテラスみのわ

贈呈式の様子

▶ 地元産の豚肉で今後の活躍に期待 水上由伸投手のふるさと長野県宮田村ナイター

8月15日、埼玉県の埼玉ベルーナドームで『水上由伸投手のふるさと長野県宮田村ナイター』が開催されました。水上投手は宮田村出身で現在、埼玉西武ライオンズに所属。当日はスポンサーデーとして、宮田村の特産品の販売やふるさと納税のＰＲ、宮田村を含む長野県の観光ＰＲなどが行われました。また西武ライオンズに対して、宮田村の養豚農家ウエムラファームとＪＡ上伊那から、豚肉『清流豚』１頭を送り、水上投手を含めたチームの今後の活躍を期待しました。

第5回のあぐりスクール!

第5回では金融の人からお金の使い方をゲーム形式で学んだ後、五平餅をつくったね。でもその前に、予定になかった特別授業があったよ。

特別授業

とても暑かったけど、特別授業はみはらしファームでブルーベリー狩りだったね。

そう お笑い芸人の小島よしおさん!!
家の光協会の発行する雑誌「ちゃくりん」の取材で来ていたんだったね。

いっしょにブルーベリー狩りもしてくれたね。

おなじみのギャグもしてくれてみんな大喜び♪

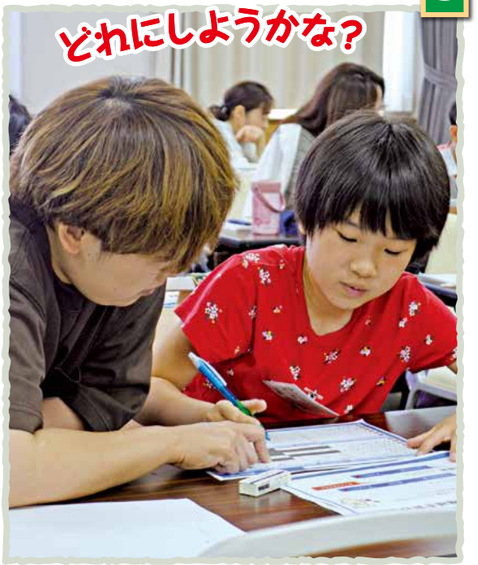
小島よしおさんも入ってみんなで記念撮影!

第5回(金融特別授業)

金融特別授業ではお金の使い方をゲーム形式で学んだね。

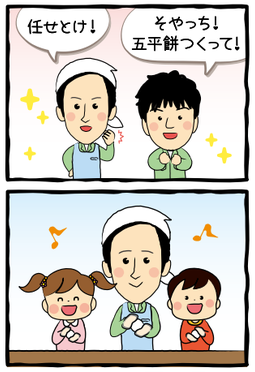
農家になったつもりでチャレンジだ!

お父さんやお母さんと協力して、どんな野菜や肥料、農機具を買うか決めていったね。



途中選んだ野菜や肥料によって良いことやアクシデントなどが発生したね。

それでもみんなお金を増やそうと真剣に取り組んでいたね。しっかり増やせたかな?



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

第5回(五平餅づくり)

焼けたら竹串に刺して、信州みそやクルミ、実山椒、砂糖の五平みそを塗って完成!

続いては上伊那の郷土料理『五平餅』づくりを体験したね。

炊かれた白米ともち米に塩を入れてつぶした後、40gずつ丸めたね。

その場で食べたり、持ち帰って食べたり。おいしかったね!

たくさん食べてたくさん学んで、お腹も頭も満たされたね!
次回はいよいよ第2回で植えた稲の収穫だよ。

健康情報局

介護サービスステーション伊那
介護福祉士　施設管理者補佐　北原真奈美

今月の情報は
自宅で簡単！椅子ウォーキング

新型コロナが第5類の扱いになって1年4ヶ月が経ちました。地元の飲食店街も活気が戻り、新しいお店もどんどんオープンしていますね。私はもともと『おひとりさま』が平気で、ラーメンやカフェなど１人でもよく出かけます。仕事が忙しくなるとストレス発散もあってついつい食べ過ぎてしまう事もあります。

そこで先日はひとりで飯田動物園に行ってきました。思えば今は高校生の息子が小学生のころに行ったのが最後で、残念ながら大好きだったハゲワシやミニブタが亡くなってしまっていました。代わりにカピバラが仲間入りしており、手の届きそうなところでのんびり休んでいる姿を見ることができ、とても癒されました。

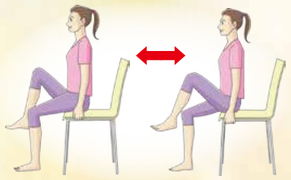
そんな癒やしの時間を終えて家に戻ってからその日の歩数を確認すると、自分の想像よりもたくさん歩いていたことに驚きました。

秋の行楽シーズン、外に出かけるのが一番ですが、台風などの悪天候で外に出られないことも。そんな時は、自宅で椅子を使ったウォーキングをしてみましょう。

関節が軟らかくなり、腰痛、ひざ痛、肩こりが楽になったり、筋力がついて、歩いても疲れにくくなります。農作業前後のストレッチの代わりや、全身の血流が促され、寝つきが良くなるので夜寝る前にもおすすめです。

①爪先から足踏み

・椅子に浅く座り、太ももをできるだけ高く上げながら、爪先からかかとの順に床に着くように足踏みをする。ひじは 90 度に曲げて、体の後ろに大きく振る。30 秒間左右交互に繰り返す。



②脚を開いて閉じて

1. 椅子に浅く座り、座面のわきを両手でつかんで背筋を伸ばす。
2. ひざ下が床と垂直になるようにして、お尻の位置がずれないように、右脚をできる範囲で右に開く。
3. 内ももの力を使って、右脚を元の位置に戻し、ひざを閉じる。
4. 左脚も同じ要領で開いて閉じる。これを 30 秒間左右交互に繰り返す。

最後は、両手を上げながら大きく息を吸い、息を吐きながら両手を降ろして大きく深呼吸します。深呼吸を習慣にすると、心も体もスッキリします。

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（9月11日～10月10日）※担当医師、診療日時は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

みすず診療所　☎0265−71−5556

	月	火	水	木	金	土
午前	麻沼（内科）	井上（内科）	麻沼（内科）	藤岡（第2・4週）（整形外科） リハ診察（第1・3・5週・予約のみ）	麻沼（内科）	矢澤（第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・3・5週）、後藤（整形）（第2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） 9/20休診	

受付時間…午前　8：30～11：30　　午後　2：30～4：30
診療時間…午前　9：00～12：00　　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……9月16日（月）

両小野診療所　☎0266−46−2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇（内科）10/7休診 下川（整形外科）	岩脇（内科）10/1休診 原田（泌尿器科）	岩脇（内科） 9/19休診	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） 10/7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！

お互いのことが大好きな仲良し姉弟

【箕輪町】
（仁志さん、佳奈さんのお子さん）
春日　陽葵（ひまり）ちゃん（6歳）
結月（ゆづき）くん（0歳）

陽葵ちゃんは人懐っこく体を動かすことが好きな女の子。スイミングや運動教室に通っていて、運動教室ではなわとびが好きだよ。勉強も好きで最近は自分の名前を漢字で書けるようになったんだ！他にも進研ゼミのチャレンジタッチで勉強しているよ♪夏休み期間中には1人でお風呂に入れるようになったんだ。将来の夢はケーキ屋さん。おいしいケーキをつくっていろんな人を喜ばせたいな♡結月くんはお姉ちゃんが大好き。幼稚園から帰ってくるととっても笑顔になるよ☆

両親からひとこと　仲良く助け合って大きくなってね♥

今も輝いて…

きれいな音色を聴いてほしい

飯島町　黒川義美（くろかわよしみ）さん（74）

飯島支所の向かいにあるエーコープ飯島店のトイレを週3回清掃している黒川義美さん。以前に勤めていた会社では社長をはじめ、トイレ掃除を全員が素手で行っていたため、『汚い』、『くさい』を気にせずできるようになったそうです。趣味はオーディオ関係で現在は蓄音機を福祉施設で披露しています。

高校を卒業し社会人になって2年目の時、新卒で入ってきた後輩の影響でオーディオにのめり込んでいきます。最初はただ聴くだけでしたが、真空管アンプをつくったり、専門誌の一般の人が売り買いするページでオーディオやアンプ、スピーカーなどを集めてはいじっていました。また、オーディオの良さを同僚などにも広め、仲間を増やしていきました。

骨董の趣味もあった黒川さん。中でも惹かれたのは機械系で、蓄音機は2～3台持っていました。インターネットが発達し、オークションが普及したころ、これまでの大きな蓄音機とは違い、待ち運べる小型の蓄音機を見つけます。有名メーカーということもあり落札して聞いてみると音域が広くきれいな音色に驚いたそう。「音が出ればという気持ちだったが、あまりの音色に人に聴かせたくなった」と話します。

それから飯島町や宮田村の福祉施設へ自ら足を運び、ボランティアとして聴いてもらえないかと交渉。現在は数を減らし、飯島町の1施設で月1回蓄音機をかけています。「現在のレコードの再燃はうれしい限り。もっとレコードの良さを皆さんにしってもらいたい」と話す黒川さんです。

トイレ掃除をする黒川さん

やさしい野菜づくり

ホウレンソウの栽培方法

営農経済部
中部営農センター　重盛俊弥

ホウレンソウは寒さによって甘みが増すことがあるので、初めての栽培には秋まきがおすすめです。甘いホウレンソウを栽培して、おひたしや胡麻和えなどで食してみてください。

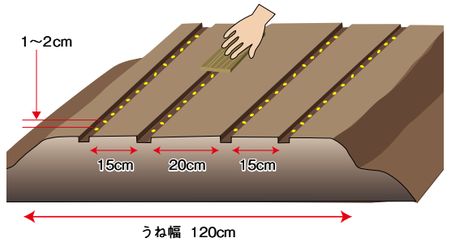
・畑づくり

ホウレンソウは酸性土壌で生育が悪くなるため、石灰による酸度矯正が必要です。播種する場所に1㎡あたり牛糞たい肥を2kg、炭酸苦土石灰を300g、化成肥料を100g施用して耕しましょう。

・種まき

1㎝程度に一定の深さのまき溝を切って、種子を1～2㎝間隔でまきます。覆土は1㎝程とし、平らになるようにします。まき溝や覆土に凹凸があると発芽が不揃いになるため注意が必要です。また、乾燥したところにまくと発芽不良になることがあるので、土壌水分は保つようにしましょう。

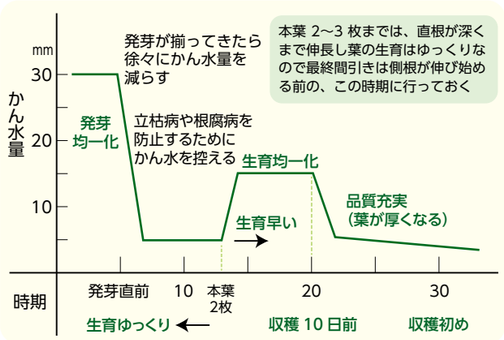
1度にたくさんまくと収穫遅れになることが多いので、必要な数を時期をずらしてまくのがおすすめです。



覆土後、板などでよく鎮圧して土壌水分が逃げないようにする。排水の悪い所ではうねを高くしておきます。

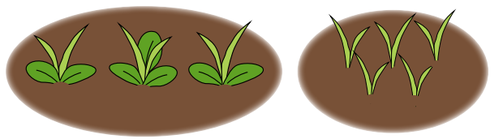
・管理

発芽揃いまでは水分を保つようにしますが、発芽がそろってきたら立枯病や根腐病を防止するためにかん水量を減らします。



また、混みすぎを防止するために間引きを行います。子葉が開いたときに2～3㎝間隔で間引きを行い、本葉2～3枚目のときに5～7㎝間隔で2回目の間引きを行います。

乾燥状態が続くと、ダニなどの害虫の被害を受けやすくなります。また多湿条件下では、べと病の発生も多くなりますので、園芸用の殺虫剤や殺菌剤を散布し、予防をしておくことが重要です。農薬は同じものを連続して使うと効きが悪くなることがありますので、ローテーションで使うのが効果的です。



2回目
本葉2～3枚のとき
…最終株間は
5～7cm程度

1回目
子葉が開いたとき
…株間2～3cm程度に
間引きする

・収穫

ホウレンソウの草丈が25㎝くらいになったら収穫適期になります。

やさしいきのこ講座

松茸を長期間楽しもう！

営農経済部
園芸課　岡田直也

上伊那は辰野町、駒ヶ根市を中心に広範囲で松茸が採れ、全国でも有数の松茸の産地となっています。9月中旬～10月中旬にかけて直売所でたくさん販売されています。旬のものは旬にいただくのが一番ですが、松茸の収穫のピークは2～3週間程度と短いため、おいしい貴重な松茸を長く味わってもらいたい思いでこの冷凍保存を紹介します。

冷凍保存はお手軽で2～3ヶ月保存可能なので、お正月料理に松茸を利用することもできます！昨年の上伊那の松茸は不作で採れなかったため、本年は豊作を期待しています。

豊作時は直売所に松茸がずらりと並びますのでたくさん購入いただき、冷凍保存を実践してみてください。

もちろん栽培きのこも冷凍保存できますのでお試しください。

・松茸の冷凍保存

①土のついた石突を包丁などで切り落とし、濡れ布巾で汚れを取り除く。

②厚さ1～2㎜程度にスライスする（料理の用途に応じてお好みの大きさで）。

③ラップの上に1枚ずつ並べ、折り返して密封する。

④その上からアルミホイルを折り返して密封する。

⑤保存袋等に入れて冷凍庫で保存する。

松茸の保存方法 ＊写真はエリンギで代用

◎保存のポイント

できるだけ短時間で凍らせることがおいしさを保つ秘訣です！

そのため、なるべく厚くならないよう平らに並べ、空気が袋内に入らないようにして熱伝導の良いアルミホイルやアルミのトレーを活用して冷凍しましょう。

◎松茸だけじゃない！栽培きのこも冷凍保存ができます！

開封して使いきれなかったきのこは冷蔵庫に入れても劣化が早いです。開封後やまとめ買いの際には冷凍保存してみてください。

・栽培きのこの冷凍保存

（ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・エリンギ・まいたけ等）

①洗わずに、石突を切り落としばらばらにほぐす。

②えのきたけは長いので食べやすい長さにカットする。

③エリンギは松茸のように食べやすい大きさにスライスする。

④保存袋等に入れて冷凍庫で保存。

◎冷凍きのこの調理ポイント

・凍ったまま加熱調理すること!!

解凍してから調理するとドリップが出てしまい、旨みが流れ出して食感が悪くなります。すぐに熱を通すことで、おいしさそのままで食べられます。そのため、じわじわ熱を加えるのではなく、熱湯や十分熱したフライパンで凍ったままのきのこを調理してください。そのため、1食ずつ小分けにして保存すると便利です。

左：ぶなしめじ　右：えのきたけ

◎冷凍きのこプチ情報

きのこは冷凍することで、細胞壁が壊れて旨み成分が感じやすくなります。また栄養成分が吸収されやすくなるというメリットがあります。

直売所情報 旬のおたより

Seasonal Vegetables

今年もついにブドウが登場！

いよいよ上伊那管内でも『ブドウ』が収穫される季節になってきました。全国的に人気な種なしで皮ごと食べられる『シャインマスカット』や『ナガノパープル』をはじめ、なじみのある『ナイアガラ』や『デラウェア』など、多くのブドウが並ぶようになります。ぜひ『ブドウ』をお買い求めの際にはＪＡ上伊那の農産物直売所をご利用ください。

ファーマーズあじ～な

贈答もお任せあれ

今月の農畜産物フェアは 28（土）、29 日（日）に開催します。地元産の野菜のほか、新鮮な果実が並びます。随時、贈答も承っております。その場で発送できますのでぜひご利用ください。

ファーマーズあじ～な

LINE 公式アカウント

営業時間　9:00 ～ 18:00
定 休 日　11 月～３月　毎月第１水曜日
所 在 地　上伊那郡南箕輪村 8143-1
電話番号　0265-78-0701

とれたて市場

ブドウやリンゴ、ナシも！

ブドウ狩りが９月14 日（土）からスタートします！『ノースレッド』や『ピオーネ』などが大人 1,500 円、3歳以上小学生未満 1,000 円で1時間食べ放題（大粒種は1房限定）です。直売所ではブドウ、リンゴ、ナシを販売しております。ぜひお越しください！

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

彼岸の時期ですね

9月21日（土）～23日（月・祝）は『秋彼岸フェア』を開催します。彼岸用の花をご用意してお待ちしております。また、28日（土）、29日（日）は『秋の果物フェア』を開催。管内のブドウ、リンゴ、ナシを中心に秋の果物が大集合します。

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～

年金プレリュード倶楽部新規ご加入キャンペーンのご案内

令和6年9月1日（日）～令和6年9月30日（月）までの間、年金プレリュード倶楽部新規ご加入者に『耐熱ラップ eco』をプレゼント（先着150名様）するキャンペーンを実施しています。

●年金プレリュード倶楽部とは

55歳以上で年金受給権発生日（ただし64歳以下）までの方で、将来の年金受け取り口座をＪＡ上伊那に指定予約していただいた方々による参加型メンバーズクラブです（年会費無料）。

特典

①年金手続きのサポート

年金制度は複雑でわかりにくいものです。「何歳から、いくらもらえるの？」、「仕事をしながら年金を受け取ると金額はどうなる？」等、事前のご相談から受け取りの手続きまで、ＪＡがサポートさせていただきます。

②定期貯金の金利上乗せ

●『とくとく定期貯金』

定期貯金（期間1～5年、預入金額500万円まで）店頭金利に**年0・12％上乗せ**いたします。

●『とくとく定期貯金プラス』

定期貯金（期間1年、預入金額500万円まで）店頭金利に**年0・15％上乗せ**いたします。

※『とくとく定期貯金プラス』は既存ＪＡ貯金からの預入は対象外となります。

※預入限度額は、『とくとく定期貯金』と『とくとく定期貯金プラス』の合算となります。

取扱期間は令和6年3月1日（金）～令和7年2月28日（金）となります。

③各種イベントの開催

文化講演会や各種セミナー等を開催しております（内容は年度毎で異なる場合があります）。

※キャンペーンに関するお問い合わせについては、ＪＡ金融窓口および各渉外担当者へお気軽にご相談ください。

共済部から

JA共済にご加入の皆さまへ

JA共済とつながる

Webマイページで皆さまの暮らしに「安心」と「便利」を！

Webマイページのご案内

Webマイページはスマートフォンやパソコンから、いつでもどこでもご利用いただけます。

POINT 1 契約内容の確認（24h）

POINT 2 各種Web手続き（住所・電話番号変更など）

POINT 3 自動車共済の継続

POINT 4 払込証明書のデータ発行

Web マイページにワンタッチでかんたんアクセス

●ご契約の JA への連絡機能などが使えて便利
●災害などで建物が壊れた場合や自動車事故のときにも、すぐに事故連絡
●健康や防災に関するコンテンツが充実

JA共済アプリ

LINE アカウントから届くおトクで役立つ情報を楽しもう

●LINE 限定のお役立ち情報やキャンペーンのお知らせも配信
●JA 共済の保障内容が分かるコンテンツもたくさん

JA共済アプリやJA共済LINE公式アカウントと連携すると、もっと便利に！

※ご提供いただいた個人情報はJA共済連およびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。またJA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。
※通信量はご利用者様のご負担となります。Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合がございます。
※JA共済アプリは、スマートフォン向けのアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定によってはご利用いただけない場合がございます。

【24161980325】

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

わが家のお米は金賞米

令和6年度　辰野支所生活部会長　**沖山芳江**

ずっと単身赴任だった夫は定年前に地元へ戻ってきましたが、農作業の引き継ぎもしっかりできないまま両親とのお別れがありました。

田畑の仕事を始めた夫は箕輪町にあるグリーンセンターへ行っては、ベテラン農家さんたちの話を聞いたり、近隣の農家さんからの話を参考に作物をつくり始めました。

ある日、「沖山さん家のお米が金賞になり、他の方々といっしょに表彰がありますのでＪＡ祭にぜひお出かけください」と辰野支所からお知らせが届き家族で大喜びしました。平成26年のできごとです。今でも忘れずに覚えています。

今もはぜかけコシヒカリを少しですがＪＡへ出荷しております。古くなっても味は変わらず、とてもおいしいお米です。朝早くから田畑の手入れや野菜の収穫をがんばっている夫に感謝です。

今回は少しずつ残ってしまいがちな野菜を使い、ひき肉と合わせた我が家のキーマカレーを紹介します。

わが家のレシピ

ナスたっぷり！ 我が家のキーマカレー

材料（３人分）

Ⓐ タマネギ…… 中１個
　ニンジン…… 中１本
　ニンニク…… ２かけ
Ⓑ パプリカ…… １個
　ズッキーニ… 中１本
　エリンギ…… １本
牛・豚の合いびき肉 …… 200ｇ
Ⓒ ナス …… ３本
　トマト …… 中１個
オリーブオイル …… 大さじ１
カレー粉 … 大さじ2強
だししょうゆ …大さじ１
塩・こしょう …… 適量

〈作り方〉

①Ⓐはすべてみじん切り、Ⓑは小口切りにする。Ⓒは一口大に切る。
②フライパンでオリーブオイルを熱し、Ⓐを入れて炒める。ニンニクの香りが出てきたらⒷを入れてさっと炒める。
③牛・豚の合いびき肉を入れて火を通す。
④Ⓒを入れ、ふたをして少し蒸す。
⑤全体的に火が通ったらカレー粉、だししょうゆを入れる。
⑥塩・こしょうで味を整えてできあがり。

生活部会NAVI

仲間とともに“幸齢者”をめざそう！『ナイスマーム講座』

辰野支所　組合員組織課　竹松文枝

生活部会では年間を通してさまざまな講座を行っており、その1つに『ナイスマーム講座』があります。この講座は60歳以上の生活班員が地域の枠を超え、生涯現役をめざして受講しています。

ここで昨年の講座内容から１つご紹介します。認知症と認知症予防について、箕輪町役場福祉課の職員の方を講師に迎え、コグニサイズを行いました。コグニサイズとは認知症予防運動のことで、軽い運動をしながら頭で計算やしりとりを行ったりします。人生100年時代と呼ばれる昨今、認知症は他人事ではありません。運動に限らず、人と会ったりおしゃべりしたりするだけで気持ちが前向きになります。さらにJAの講座を受講して興味を持ち、また趣味ができれば生きがいにもつながります。

誰でも毎年１歳ずつ年齢を重ねていきますが、あくまでも年齢は参考の数字。年齢を理由に活動から遠ざかってはいけませんね。以前ＪＡファミリーマガジン『家の光』で『幸齢者をめざそう』という記事が掲載されていました（2023年6月号）。『幸齢者』とは年齢を重ねても前向きに好きなことを楽しみ充実した日々を過ごす方々のことで、90歳から始めた趣味のちぎり絵を楽しんだり、大好きなキウイフルーツをつくり続ける『幸齢者』の皆さんの記事に、私自身前向きな気持ちになり元気をもらいました。

今年のナイスマーム講座は8月から年4回開催しています。ナイスマーム講座に限らず、行事に参加してご自身の生きがいを見つけてみませんか？お待ちしております。

旬クッキング

カボチャとベーコンのハニーマスタード

駒ヶ根東支所　組合員組織課　油科京子

◆材料（2人分）

カボチャ …… 250g
ベーコン …… 40g
片栗粉 …… 小さじ２
オリーブオイル …… 大さじ１
Ⓐ マヨネーズ …… 大さじ２
　粒マスタード …… 小さじ２
　ハチミツ …… 小さじ１
　しょうゆ …… 小さじ 1/2

◆作り方

① カボチャは種をとり、ラップをして 600W のレンジで３分加熱する。皮ごと５ミリ幅の食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。
② ベーコンは1cm幅の短冊切りにする（ブロックベーコンの場合は５mm角くらい）。
③ Ⓐの調味料をボウルに混ぜておく。
④ フライパンにオリーブオイルを入れて、中火で熱し、①を入れて両面に焼き目がつくまで焼く。さらに②を入れて火を通す。
⑤ 全体に火が通ったら、③の調味料のボウルへ入れて、カボチャをつぶさないように気をつけながら和える。
⑥ お皿に盛り付けたら完成。

◎カボチャは、竹串がスッと入るくらいになるまで加熱します。硬ければ、様子をみながら10～20 秒ずつ追加で加熱してください。
◎ハチミツは、砂糖小さじ１でも代用できます

カボチャの甘味とベーコンの塩味でお箸が止まらないおいしさです！カボチャにはカリウムが多く含まれ、余計な水分を外に排出し、胃腸を整えてくれるので食欲不振や体のだるさなど夏の疲れに効果的です。また、抗酸化作用があるビタミンＡ、Ｃ、Ｅも豊富なため、風邪予防や美肌にもおすすめの緑黄色野菜です♪

上伊那米だより

令和６年９月
第 309 号
発行　JA 上伊那
米穀部会

≪作柄概況について≫

米穀データバンクの令和６年産水稲作柄予想は、長野県が作況「99」（平年並み）と見込まれています。上伊那管内では梅雨明けからの高温傾向になり、出穂後から 10 日間の日最高気温の平均が、計測地点でほぼ 30℃を越えているために胴割れ米や白未熟粒による収量への影響が懸念されています。

伊那米試験地の生育は、育苗期間から６月以降の高温で生育が前進し、コシヒカリの出穂期は７月 27 日で平年より４日早くなりました。その後も高温となったため、コシヒカリの成熟日の予想は９月９日と平年より７日早くなっており、その他の品種も平年より早くなっています。

カントリー・ライスセンター等の施設ではコシヒカリで９月４日から稼働しています。

今年はすでに刈り取りが始まっていますので、以下に留意し品質維持にご協力をお願いいたします。

≪米の収獲・乾燥・調整の留意点について≫

南部営農センター　中畑　裕雅

【計画的な収穫と乾燥調製を実施する】

① 安全安心、品質の向上を第一とした、コンバインや乾燥施設の整備は早めに行い、ゆとりある収穫・乾燥調製の計画をお願いします。また、刈り取り前に圃場の見回りを行い、異品種・異物混入の防止に努めましょう。

② 籾水分が高い時は、コンバインの刈り取り速度を落としましょう。さらに、収穫後速やかに乾燥作業へ移行し、ムレ米にならないように注意してください。細菌やカビによる着色粒や異臭発生の原因となります。

③ 乾燥速度は、玄米品質・食味を低下させることのないよう適正に実施し、水分過多、過乾燥の防止に努めましょう。

◇ 仕上げ水分はうるち米・酒米とも **14.5%が玄米水分目標です。** もち米はハゼさせるため **14.0% が玄米水分目標です。**
乾燥終了後は必ず穀温が常温に戻ってから水分測定を行い、水分が規定値になっているのを確認してから籾摺りを行ってください。穀温が高いと正確な水分が測れません。

◇ 調製は整粒歩合 80%以上を目標に、ライスグレーダーの網目は、コシヒカリは 1.85ミリ、その他は 1.8ミリを使用し調製してください。酒米は 2.0ミリを使用してください。

◇ 量目は紙袋、皆掛けで 30.5kgとしてください。

◇ 異種穀粒および異品種・異物の混入防止として、細心の注意を払い、掃除の徹底をお願いします。

◇ 今年はカメムシの発生が多く斑点米等が心配されますので注意してください。

≪米の品質低下防止について≫

適期刈り取りに努め、刈り遅れによる胴割れを防ぎましょう。まだ緑色をしている籾が１つの穂の内にしめる割合（これを帯緑色籾歩合といいます）で、５%～ 10%のころが収穫適期となります。穂の籾は約 100 粒なので、１つの穂の内の緑色の籾が 10 粒になったら収穫適期となります。

最後まで生育状況に合わせた水管理を行い、適期収穫による品質向上に努めてください。

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

9月 5日（木）より
JA上伊那の動き ～8月～

9月19日（木）より
食農教育授業

	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。

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♪

今月の特集　JA上伊那の食農教育

9月19日（木）から放送！

JA では学校や保育園といっしょに行う農業の授業や、地域と協力して行う食農講座など、さまざまな食農教育に取り組んでいます。今回はその一部を紹介します。

クルマ買取・委託販売の専門店　カーリンク CAR LINK　0265－78－0880
クルマのことなら　オートパル上伊那　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	伊那里地区 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

JA上伊那　協同の成果

（JAのうごき）令和6年7月

農畜産物販売高	36億4,509万円
貯金高（平残）	3,107億1,256万円
貸出高（平残）	786億2,158万円
長期共済保有高（長期保障）	8,706億8,869万円
購買品取扱高	41億8,812万円
（組織の状況）	
正組合員	14,195人
准組合員	16,523人
組合員戸数	25,055戸
出資金	79億8,363万円
固定資産（帳簿価格）	82億2,908万円
職員数（臨時職員含む）	682人

理事会報告　令和６年８月29日

（決議事項）

■令和６年度　第１四半期監事監査処理顛末報告書について

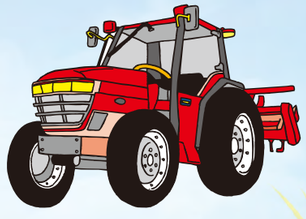
以上理事会にて決定いたしました。

初心者向け

農業機械講習会

開催のお知らせ

農作業に欠かせない農業機械の使い方について、専門家から教わってみませんか？
自宅に眠ったままの機械があるが使い方が分からない・機械の正しい使い方を知りたい方などを対象に、初心者向けの内容で実技を中心に講習いたします。
機械操作が初めての方もお気軽にご参加ください。



日　時	令和6年10月24日(木)　午前8時30分～12時00分
研修場所	株式会社JA菜園（伊那市西箕輪）
受 講 料	税込500円（保険料、資料、飲み物代として）
申込締切	令和6年10月11日(金)（定員20名になり次第締め切りいたします）

※電話でお申込みの方へは後日改めて詳細をご連絡いたします。
QRコードよりお申込みの方は応募フォームにて詳細をご確認ください。
・お申込みは下記ＱＲコードの応募フォームまたは電話にてお申込みください。

お申込み・お問い合わせ先
JA上伊那営農経済部　電話 0265－72－8833
担当　山口・上甲（じょうこう）・中山

生産者の皆さまへ

・パートさん・アルバイトさん探しがはかどらず農作業に困っていませんか？
・農業は天候による中止が多く農繁期のみ人手が必要となります。安定した長期の仕事を求める方々に手伝っていただくことは厳しい業界です。

このアプリを使ってみませんか？
その仕事を手伝ってくれる方は
すぐ近くにたくさんいます

1日バイトアプリ デイワーク
daywork

利用方法

ダウンロード方法

App StoreまたはGoogle Playにアクセスしdayworkで検索するか、
カメラでQRコードを読み取り、表示されたアプリをダウンロードしてください。

iPhone/iPad　App Store からダウンロード
Android　GET IT ON Google Play

お問い合わせ先：JA上伊那営農経済部　　電話：0265-72-8833　　担当：織井

JA上伊那から組合員の皆さまに

優待券をプレゼント！

地域の文化芸能の保存･伝承を目的に実施している伊那能の活動にJA上伊那も協賛しています。今回の伊那能の優待券S席（35枚）A席（35枚）を抽選でプレゼントいたします。下記の方法でご応募ください。

■応募方法　『ハガキ』でご応募ください。
■応 募 先　〒396-8510 伊那市孤島4291
JA上伊那本所　伊那能受付係
①住所
②組合員のお名前
③連絡先
④ご希望席・枚数（1家族4枚まで）を記載してください。
■応募締切　**9月30日（月）必着**
※応募多数の場合は抽選とします。
※当選者は優待券の発送をもちまして発表とかえさせていただきます。
発送は10月中旬ごろを予定しています。

【問い合わせ先】JA本所　総務企画部　企画管理課
TEL 0265-72-6218

園芸施設共済 に加入して、災害リスクに備えましょう！

園芸施設共済は、農業用ハウスのための保険です。
被災時のハウスの再建をサポートします。

補償内容は、特約により棟ごとに選べます。

小さな損害も補償する特約（ビニールが破れただけでも補償してほしい）
損害額が1万円を超える場合に、損害の程度に応じて共済金をお支払い

補償額の上乗せ特約（古くても、万が一のときは十分な補償がほしい）
築年数にかかわらず新築時の資産価値まで補償

施設の構造、設置経過年数、加入の仕方によって掛金が異なります。
制度に関する質問や、補償額・掛金の試算等についてもお気軽にお問合せください。

施設内農作物は収入保険とのセット加入がオススメです。

【お問い合わせ先】
NOSAI 長野　上伊那支所　園芸施設係
TEL：0265-73-2221

「JAうちエネポータル」登録方法

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

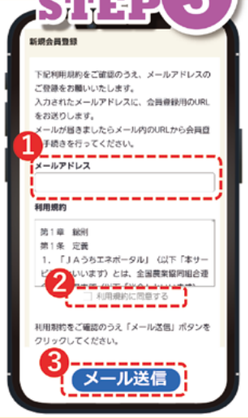
STEP 1

上記のQRコードを読み取り、サイトにアクセスします。

STEP 2

「新規会員登録はこちら」を押します。

STEP 3



メールアドレスを入力します。利用規約に同意後、「メール送信」を押します。

STEP 4

Eメールが届くので、「会員登録URL」を押します。

STEP 5

お客様番号・パスワード等のお客様情報を入力し、「確認」を押します。

STEP 6

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

ぜひこの機会に、うちエネポータルの登録をお願いします。

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

ＬＰガス・配達燃料油の料金や、お得な情報をいつでも確認いただけます！！

「JAうちエネポータル」OPEN!!

便利なメニュー

ご利用明細

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

お得情報

ＪＡで実施するキャンペーンや展示会等のお得な情報を配信いたします。

ご注文（納品書にQRが印字されている方限定）

普段ご利用いただいている配送燃料油 等がうちエネポータルよりご注文いただけます。

設備保安情報

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

ＱＲコードもしくはweb検索してアクセス！

ＪＡうちエネポータル

※画像はイメージです。
※『@ja-uchiene.nn.zennoh.or.jp』からのメールを受信できるよう、ドメイン設定の解除をお願いします。
※パソコンで閲覧する際のブラウザは『MicrosoftEdge』あるいは『GoogleChlome』にてお願いします。
※まれにご利用出来ない端末がございます。

早期ご登録キャンペーン

2024年9月末までにご登録されたお客様に毎月抽選で1,000名様に

500円分のQUOカードPay プレゼント

キャンペーンの詳細はこちら

※抽選結果は「ＪＡうちエネポータル」にご登録のＥメールアドレスへの送付をもって代えさせていただきます。
※本キャンペーンは予告なく終了させていただく場合がございます。

現在の請求明細ハガキについては、１件 110 円の利用者負担が発生いたします。

組合員の皆さまへ　お悩みではありませんか？

膝・腰 だったら グルコサミン&コンドロイチン

『グルコサミン&コンドロイチン』は、食べるだけで痛みを楽にすると注目されているグルコサミンがたっぷり。骨と骨の間のクッション役をするコンドロイチン、更に欧米ではそのパワーが人気のデビルズクロウ。全て天然原料で作られた『グルコサミン&コンドロイチン』は 関節に若さと元気を与えます。

わたしもお奨めします。

片岡接骨院（東京）
院長 片岡謙仁

当院では本来の治療を基本に、加齢と共に起こりがちな関節軟骨の減少や損傷による膝や腰などの痛みに悩む患者には『グルコサミン&コンドロイチン』の併用を勧めることで、その相乗効果ともいえる好結果を得ています。グルコサミンやコンドロイチンが関節の痛みに有効であることは、欧米や日本でも専門家の報告があり、以前から感心を持っていましたが、様々な商品がある中で、㈱フレスカーレ の『グルコサミン&コンドロイチン』を選んだ理由は、商品や健康知識に関する質問に対して明確な回答が出来る会社であること、そしてグルコサミンなどの有効成分含有量が多く、経済的であることからです。患者の状態には個人差があるため一概に言えませんが、2～4ヶ月間ほど継続することで、多くの方が日頃の痛みが軽減され、中には私自身も驚くほどに長年の痛みが解消される方もいます。私は自信を持って『グルコサミン&コンドロイチン』をお勧めしています。

高品質、高成分の天然素材4種の相乗パワー

グルコサミン	サメ軟骨抽出物	デビルズクロウ	ヒアルロン酸
1,600mg（カニ・エビ由来）	400mg（コンドロイチン含有）	80mg	16mg（乳酸菌由来）
ムコ多糖類の一種で、カニやエビなどの甲骨類の殻のキチンに含まれ人体では軟骨、爪、靱帯などに存在し、軟骨細胞を形成する成分です。	結合組織に含まれるムコ多糖類の一種で、その多くがサメの軟骨を原材料としています。関節、靱帯、腱などの弾力性、円滑性を保持し保持するとともに、骨と骨との摩擦を防ぐクッション的な役割を担っています。	南アフリカ原産のゴマ科の植物で、ドイツ植物治療薬指針にも掲載されています。	眼球、関節などに多く含まれる結合組織の成分で、粘性、保水性が高いムコ多糖類の一種です。

※8粒／1日分の含有成分量です、業界ダントツ！

こんな方にお勧め

- 歩行がつらい
- 立ち座りがつらい
- 冷えると腰が痛む
- 立ち仕事が多い
- 正座がつらい

元気な中高年
グルコサミン&コンドロイチン
＋
ヒアルロン酸 デビルズクロウ

3ヶ月は必ずお試し下さい。

■グルコサミン加工食品
237.6g（332mg×720粒）
約3ヶ月分 で **9,975円**（税込）

本品は ISO 9001、ISO 22000、GMP認証工場で原料段階から最終製品に至まで徹底した品質管理の下に製造しています。

■お召し上がり方
1日に6～8粒を目安に水などでお召し上がりください。
食前食後、いつお召し上がりいただいてもかまいません。
2回～3回に分けて、お召し上がりいただいてもかまいません。

＜ご注文はお電話で＞
◆お申込み先
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。

長野県民の皆さまへ
県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。
多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

信州 ACE（エース）プロジェクト

あなたも一緒に！ みんなで健康づくりを始めましょう！

信州まるごと健康チャレンジ 2024

SDGsゴール3 すべての人に健康と福祉を

Webでさらに詳しく!!
Webからも参加できます

参加費 無料

チャレンジ期間：8月1日～11月30日のうち60日間
結果提出締切：2024年12月15日 ※詳細は参加方法をご確認ください。

チャレンジ9コース　無理なく、楽しく続けよう！

1. つづけよう『減塩生活』
2. いいこといっぱい 早寝早起き
3. きっぱり 禁煙
4. お酒は上手に
5. 運動習慣をもつ
6. バランスの良い食事
7. あいうべ体操
8. だれかとおしゃべり
9. じぶんで決めよう マイチャレンジ

抽選で300名様に 信州まるごと健康チャレンジ「オリジナルタオル」（イメージ） 結果報告者の中から プレゼント!!
厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

健康チャレンジ参加方法

1. チャレンジ9コースからコースを選択してください
2. 専用ハガキで！ チャレンジ期間は8月～11月のうち60日間
3. webからでも報告ができます！

主　催　長野県協同組合連絡会
信州まるごと健康チャレンジ2024実行委員会

お問い合わせ先
長野県生活協同組合連合会 ☎026-261-1380
JA長野中央会 総務企画部 ☎026-236-2016

心地よく眠るためのベッド。健やかな眠り、爽やかな目覚め!

ラクラク快適〜!

実際に寝心地をお試しいただけます!

電動ベッドフェア

特別 大特価 セール

このチャンスをお見逃しなく!

①電動リクライニングベッド
1モーター / マットレス付 / 4段階高さ調整可能
¥165,200を ¥82,600(税込) 2色対応

②電動リクライニングベッド
2モーター / マットレス付 / 4段階高さ調整可能
¥232,200を ¥116,000(税込) 2色対応

③電動リクライニングベッド
3モーター / マットレス付
¥359,000を ¥178,000(税込)

④電動収納ベッド
¥83,600を ¥41,800(税込)

⑤電動リクライニングベッド
フランスベッド製
【フレーム+マットレス】 ¥313,500(税込)

⑥電動リクライニングベッド
フランスベッド製 ¥173,800(税込)
和室・洋室どちらにも置けるリクライニングベッド

他にも多数ご案内できます!ぜひこの機会にご利用ください

JA上伊那
商品についてのお問い合わせ・お申し込みは ☎0265-78-8383 (リビングプラザ丸三 火・水以外)
くらしのセンター ☎0265-76-1941
お客様の個人情報は、見積り・工事施工・ご請求並びに施工後のメンテナンスに利用します。

メガネ・補聴器 展示相談会

ご自宅訪問 補聴器個別相談

専門担当者がご自宅へお伺いいたします!

「家まで来てくれて助かる!」
そんな声がたくさん寄せられています!

《 出張料金は無料です! 》

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

◆お問合せ◆ JA上伊那 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

10月7日(月) 春富支所
10月8日(火) 富県支所
10月11日(金) 伊那支所
10月15日(火) 西箕輪支所

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

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/50Hz)メーカー調べ

14袋タイプ 送料・設置費込み
189,900円 税込

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

冷却ユニット 5年保証
本体は1年保証

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

サビに強く美しさ長持ち ステンレスドア

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。
●ご購入1台につき無料引取り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。

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

『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〜
●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。

申込期限 2024年 12月末日

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㎏)
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

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)

別売 保冷庫用スチール棚 ITC23 中国製

		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)	申込番号	送料込/税込価格	かかしさんオリジナル
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	98692	10,990円	高さ調節19cm間隔(6袋のみ10cm間隔)
	10袋(5俵)	98693	184,900円	85×78.3×148.1 / 77×67×104	60kg	168/177W	391円	98694	13,490円	1枚当り耐荷重 約30kg(6袋のみ約50kg)
	14袋(7俵)	98695	189,900円	85×78.3×184.1 / 77×67×140	70kg	172/183W	391円	98694	13,490円	

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
カタログ番号 575027
「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。

JA菜園　臨時職員募集

株式会社JA菜園では臨時職員として働いていただける方を若干名募集いたします。

業務内容：『野菜』の収穫・管理作業および『果樹苗木』の管理作業
勤 務 地：当社農場（伊那市西箕輪吹上）
詳細についてのお問い合わせは下記まで
担　　当：堀内　TEL 0265-78-5258・携帯 080-1005-8795

本人はもちろん知人にも紹介していただき、ご連絡をお願いします。

頭の体操

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

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

Q1

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

Q2

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

答えは『今月のる～ら～さん』のコーナーにあるよ

今月のる～ら～さん

九州から移住してきた方と知り合いになりました。畑もつくっているそうです。農業をやる人が少しでも増えると良いと思います。
……辰野町　PN　辰年の寅子さん

九州と長野とでは気候も大きく違って農業も大変かと思います。長野の気候や、地域の特色などを教えてあげられるといいですね。

酷暑の中、エアコンの効いた部屋で高校野球観戦。幸せを感じます。
……辰野町　小林久子さん

応援していた高校の結果はどうでしたか？今は高温により、選手も5回終了時点でエアコンの効いた部屋で休憩するクーリングタイムがありますね。

夏になると、麦茶が飲みたくなります。キンキンに冷えている麦茶を飲むと、畑で疲れた体に染み渡ります。夏はやっぱり麦茶ですね。
……伊那市　春日ゆめさん

畑仕事で汗をかいた後の麦茶はコップ1杯なんて1口で飲めちゃいます。また、氷がほかの氷やコップに当たる「カランッ」という音も涼を感じますね。

農協祭で毎年行われる宝投げが小さいころから大好きで家族みんなでいろんな支所の農協祭に参加します。今年も農協祭楽しみにしています!!
……伊那市　榊原沙英さん

私も最寄りの支所だけでしたが宝投げが楽しみでよく行っていました。来月号で日程を掲載する予定ですのでご確認ください。

熱中症もどきになりました。いつもは水筒を持って出かけるのですが、その日は忘れてしまい半日飲まずに行動。帰宅後、体がだるい!!熱は出る、悪寒がする、冷えピタをして眠りましたが、一晩大変でした。自分は大丈夫と思わず年齢も考え行動しよう！とつくずく思いました。
……飯島町　宮下千代子さん

水分補給は大事だということがとてもよくわかりましたね。コンビニや自販機など、買える状態であれば必ず買うようにしたほうが良さそうです。

お盆を過ぎても毎日暑い日が続きますが、暑さだけでなく台風が次々と発生したり、地震があちらこちらで発生したりしていて、日本列島に異変が起きています。日本ははたして大丈夫なのかと心配になってきます。
……伊那市　PN　伊那市風太郎さん

長野県だけでいえば台風、地震ともに大きな被害はなく済んでいますが、今後はどうなるかわかりませんね。万が一を考えて対策をとっている方も多いのではないでしょうか。

ブドウの袋かけが終わり、主人はリンゴの葉摘み、私は枝豆の出荷作業です。暑さとの戦いですが、食欲がある2人です。何とか乗り越えるでしょう。
……駒ヶ根市　伊藤治子さん

暑いからといって作業を遅らせることができないのが農業ですね。食欲があるのは栄養もついてとってもいいことですね。

頭の体操の答え

Q 1

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

答え　8

Q 2

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

答え　13

表紙紹介【そば畑とカントリーエレベーター】

撮影者：中島祥夫さん
撮影地：飯島町

編集者のポツリ

▼暑さもすっかり和らぎ、秋を感じる気温となりました。〝実りの秋〟〝スポーツの秋〟〝芸術の秋〟など、さまざまな秋がありますが、皆さんはどのように過ごしますか。毎年、食欲の秋を大満喫している私ですが、先日友人から1冊の本を紹介されました。なかなかページが進まずにいるので、涼しくなったこの季節にゆっくりと物語を楽しもうと思います。（上條梨緒）

▼皆さんは『降水確率』をどのように解釈していますか？昔、私は恥ずかしながら「今日は90パーセントだからたくさん降るな」と思っていました。でもそれは間違いで、90％でも弱い雨が降ったり、逆に20％でも局地的にゲリラ豪雨になったりします。あくまでも『降水確率』は『予報時間内に1㎜以上の雨が降る確率』を表しているため、強さや長さとは一切無関係だそうです。天気をうまく活用して農作業したいですね。（征矢大士）

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　みりん風調味料 1000ml　本体価格 299円（参考税込 322円）
エーコープ　料理酒 1000ml　本体価格 259円（参考税込 279円）

今月のおすすめエーコープマーク品は、「みりん風調味料」と「料理酒」をご紹介します。

「エーコープみりん風調味料」はみりんの働き（甘み･テリ･ツヤを与える）を追求した調味料です。アルコール分１％未満のため、煮きる必要がなく料理の仕上げ段階で使用していただくことが可能です。また焼き物など加熱時間の短い料理にも最適です。

「エーコープ料理酒」はお酒の機能（素材を柔らかくする・素材にコク・旨みを与える・味を染みこませる・素材の臭みをとる）を追求した料理用のお酒です。汎用性が高く、和食（煮物･焼き物･焚き物）だけでなく、中華（炒め物）や、洋食（ハンバーグの下ごしらえ、ステーキを焼く）など幅広く使用できます。味のしっかりした料理にも適していますので、「エーコープみりん風調味料」との組み合わせでお使いください。

～おすすめポイント～

【エーコープみりん風調味料】糖の含有量が本みりんより多いため、深みのある甘さやテリ、ツヤがしっかりです。
【エーコープ料理酒】原料米は、国産米100％使用です。
【みりん風調味料・料理酒】醤油といっしょに使用する甘辛い味のしっかりした料理に最適です。肉じゃが・生姜焼き・照り焼き（肉・魚）・乾物（切干大根・ひじき・煮豆）との相性も良いです。

A･コープ伊那中央店
春日こずえさん

【長野県Ａ・コープからのお知らせ】
9/12(木)～15日(日)は、「秋の信州農畜産物フェスタ＆信州ぶどう祭り」を開催いたします。期間中12(木)は友の会ポイント5倍、13(金)～14(土)は直売ポイント4倍、15(日)は友の会ポイント2倍デーとなっています。また、16(月)敬老の日にはお刺身盛合わせ、握り寿司盛合わせなどお祝いメニューを豊富に取り揃えております。9/20(金)～22(日)には、「大秋穫祭」を開催し期間中3日間友の会ポイント3倍デーを実施いたします。各コーナー季節の野菜、果物、お彼岸の切花、おいしい信州産のお肉など各種取り揃えてお待ち申し上げます。

A･コープ店
●伊那中央店　●美すず店　●宮田店　●ファーマーズこまがね店　●七久保店

ファミリーマートJA各店
●西箕輪店　●平出店　●小野たのめ店　●大芝高原店　●こまがね店　●中川店　●いな店　●いなり竜東店　●伊北インター店　●いいじま店

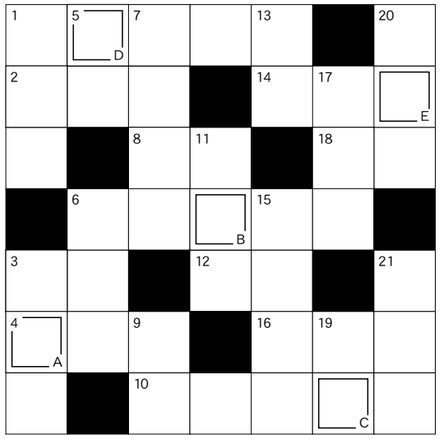
※一部取り扱いがない店舗があります

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
①９月２日は――の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
②ドミソとかドファラとか
③握りずしを数えるときに使う言葉
④ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
⑥前身は江戸です
⑧敬老の日に――へ日本酒を贈った
⑩素晴らしい考えのこと
⑫南の島に似合う植物
⑭――手振りを交えて説明した
⑯急須のお茶を注ぎます
⑱ノブを持ってあけます

タテのカギ
①わらなどで編んで米や炭を詰めます
③「　」や（　）のこと
⑤長く連れ添った夫婦は似てくるとか
⑥アキアカネ、オニヤンマといえば
⑦からすみはボラなどの――を加工したものです
⑨食パンのふちの部分
⑪筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
⑬派手なところがありません
⑮明日の授業に備えて――をした
⑰房で売られる果物
⑲神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
⑳天竺牡丹（てんじくぼたん）とも呼ばれるキク科の花
㉑一時的に寝ること



●締め切り　9月30日(月)
●当選は11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
るーらる編集係

こたえ
○○○○○
住所
氏名
年齢　職業
電話番号

7月　お楽しみパズル当選者
正解　サルスベリ（応募97通）
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント（敬称略）
井内典子　米窪千夏　倉田亜来夫　御子柴英子　金井まりえ　白鳥美香　福澤樹子　新井由佳　両角文子　井口秀賢

第24回 JA上伊那年金友の会

生きがい教室

日時 令和6年 **10月17日(木)**

◆開場／12：00
◆開演／13：00　16時終了予定

会場 長野県伊那文化会館

内容

第一部
警察署からのお知らせ

第二部
講演（70分）

講師 三遊亭（さんゆうてい）　小遊三（こゆうざ）氏（落語家）

テーマ「小遊三のイキイキ人生」

入場無料 入場指定券が必要となります（下段参照）

主催：JA上伊那年金友の会・JA上伊那

私の講演は、皆様の人生にとってためになるような話はしません。肩の力を抜いてお楽しみください。

三遊亭　小遊三　氏　プロフィール

◆経　歴

1947年3月2日生まれ　山梨県大月市出身
1968年4月　明治大学経営学部在学中に三遊亭遊三に入門
1969年4月　卒業と同時に前座　三遊亭遊吉
1973年9月　三遊亭小遊三となり二ツ目に昇進
1980年　芸術祭優秀賞受賞（「芸協五人衆」に参加する）
1983年　真打ち昇進
2001年　芸術祭優秀賞受賞（「小遊三特選三夜」により）

落語会きってのスポーツマンとしても知られており、東京五輪の聖火ランナーを2度務める。
落語家仲間との“らくご卓球クラブ”でヘッドコーチをつとめるなど、スポーツの話題には事欠かない。
なかでも卓球と野球、ゴルフに対する思い入れは大きい。
卓球は1966年大学在学中に山梨県卓球選手権で優勝に輝いたこともあるほど。

●**申込方法**…入場ご希望の方は入場指定券をJA上伊那各支所金融窓口でお受け取り下さい。
●入場指定券は**9月27日（金）午前9：00**より、配布となります。
●当日は、各地区より会場までの送迎バスが出ますのでご利用下さい。

2024年9月10日発行（毎月10日発行）340号
●編集発行人／西村　篤
●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