『みんなのために　あなたといっしょに』

るーらる RURAL

11
Vol.342
2024 November
JA上伊那
JA上伊那HP

今月の特集

組合員アンケート調査　結果報告

注目

ＪＡバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください！

29ページをご覧ください。

婆ちゃんのぎんなん拾い（北原　誠さん）

やまなみ

おにぎり・おむすび

代表理事専務理事
下島　芳幸

最近『おにぎり』や『おむすび』の専門店が増えています。コンビニ業界では種類が豊富で価格帯の幅も広がっており、通販でも注文が増えているようです。上伊那産のアスパラガスを使用したおむすびも昨年からセブン-イレブンで季節販売されています。コロナの影響でテイクアウトにより気軽に食べられることからでしょうか、『峠の釜めし』で有名な荻野屋でも数種類のおにぎりを販売しています。

ところで、『おにぎり』と『おむすび』の違いをご存じでしょうか。

調べてみると、これらは類義語に分類されており、使い分けや違いなどはほぼありません。しかし、昔の日本では意味の違いがあったり、使い分けがされたりしていました。この２つの単語の違いには諸説ありいくつか挙げてみます。

〇意味や語源の違い

鬼退治の道具として、『鬼を切る』で『おにぎり』の言葉ができたようです。魔除や厄払いの効果があると伝えられていました。

『お結び』は漢字の通り、日本歴史書である『古事記』には『むすびの神』が登場します。万物の生みの神とされていて、この神の名前が由来とされる説もあります。

〇コンビニによる違い

ファミリーマートは主におむすび、ローソンでは主におにぎり、セブン-イレブンでは、食べる直前で海苔を巻く商品をおにぎり、それ以外の商品はおむすびという名前がついています。

ご飯があればすぐにつくれて、子どもでも簡単にでき、持ち運びも楽、材料によっては冷蔵庫も不要な日本の伝統食、おにぎり・おむすびを大切にしましょう。

CONTENTS　November 2024　Vol.342

農業に夢中!!　"おいしい"を届ける！　箕輪町 関　善一さん …… 2
特集 Feature Kamiina　組合員アンケート調査　結果報告 …… 4
Topics & Event　農作業風景や季節感のある作品が集まる ＪＡ上伊那フォトコンテスト2024 審査会 …… 8
我が家のげんキッズ！ 今も輝いて…… 14
ALL GREEN　効果的な雑草対策 信州アルプス牛を食べましょう …… 16
直売所情報　旬のおたより …… 18
エンジョイ ライフ　思い出の味 …… 20
商品紹介　エーコープ　だし入りみそ …… 32

収穫に向けて葉摘みする関さん

潅水管理に力を入れるブドウ畑

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！

原風景を守る

農業は『食』を生む以外にも、景観を守ることにもつながっていると話す関さん。約100年前に建設された箕輪町八乙女にある西天竜幹線用水路の水路橋を次世代に残していこうと、水路橋対策委員会の委員として活動している。関さんは「農業を守り荒廃地をつくらないことで、小さいころから見ているこの景色を残したい。この地域は新規就農者も多く、今後が楽しみ」と期待する。ＪＡ果樹部会北部支会果樹研究会が毎年1月に開く共同剪定にも参加し、若手生産者といっしょにリンゴやナシの剪定を行うことで、技術を継承し、他生産者との交流を深めながら、地元の農地を守っている。

ブドウ畑でほほえむ関さん

農業に夢中!!

箕輪町 関　善一さん(78)

"おいしい"を届ける！

箕輪町でさまざまな果実の生産に取り組んでいる関さん。果樹農家だった父親のあとを継ぎ、38歳のときに就農した。現在は就農当時から栽培品目を大きく入れ替え、ナシ40a、サクランボ30a、ブドウ25a、リンゴ11aを栽培。娘や忙しい時期には知り合いにも手伝ってもらいながら、奥さんと2人で管理している。

挑戦と勉強

「農業を継ぐのは当たり前の感覚だった」と話す関さん。より収益性の高い品目に切り替えようと、当時は珍しかったサクランボとブドウの栽培に挑戦した。冬場の最低気温がマイナス10度以下になる日も多かったことから防寒対策には特に苦労し、サクランボは軌道に乗るまで10年かかったと振り返る。そんな関さんは、果実の収穫が終わるまで毎日、圃場を見て回ることで生育状況や病害虫の被害を確認し、消毒の回数を最小限に抑えて栽培することを心がけている。関さんは「農業は毎年、勉強。年によって違う気象条件に対応しながら栽培をしている」と話した。

高品質をめざして

関さんは、より品質を高めようと微生物と酵素を活性化させた土壌改良材の『スーパーE・R』を20年以上前から使用。収穫前の葉面散布2回と樹が養分を蓄える冬期に土壌潅水している。スーパーE・Rは発酵食品を主原料としているため人や環境にも優しく、特にサクランボは糖度が20度を超えるなど効果が高いという。さらに、ブドウのナガノパープルでは日々の潅水管理に加え、収穫1ヵ月ほど前から果樹用マルチ『タイベックス』を使用し、土壌中の水分量を一定に保つことで裂果を防いでいる。関さんは「長年やっているサクランボ狩りも好評で、来園者の7割はリピーターの方。『おいしい』と言ってもらえることがうれしく、励みになっている」と笑顔を見せた。

る～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。

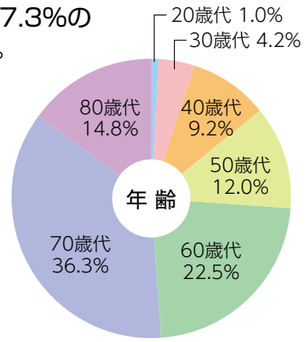
組合員アンケート調査 結果報告

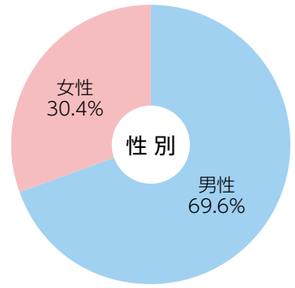
組合員のみなさまのJA自己改革等へのご意見を聴き、令和7年度からの3ヵ年計画2025-2027に反映することをめざして、令和6年6月～7月にかけて実施した組合員アンケート調査結果（一部抜粋）について報告いたします。アンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。

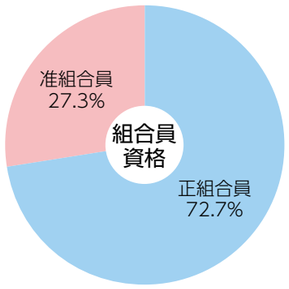
◆アンケート概要

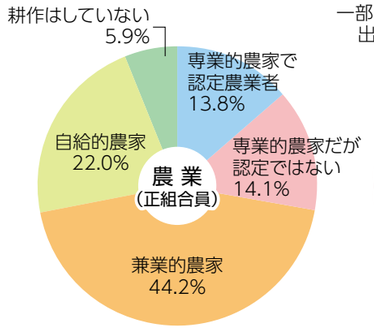
- 調査対象：正組合員72.7%、准組合員27.3%の比率で支所ごと無作為に抽出。全体として1,500人に実施
- 実施期間：令和6年6月～7月
- 調査方法：アンケート用紙記入
- 有効回答：1,467件（人）

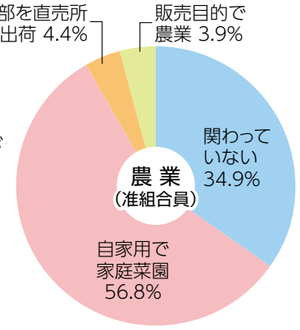
回答者の属性
年齢・性別・組合員資格・農業（正組合員）・農業（准組合員）





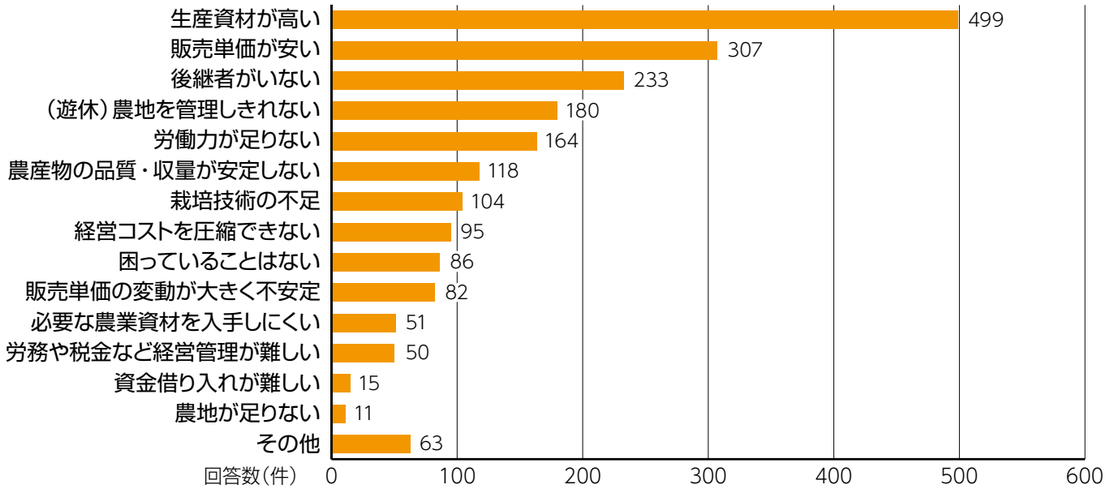






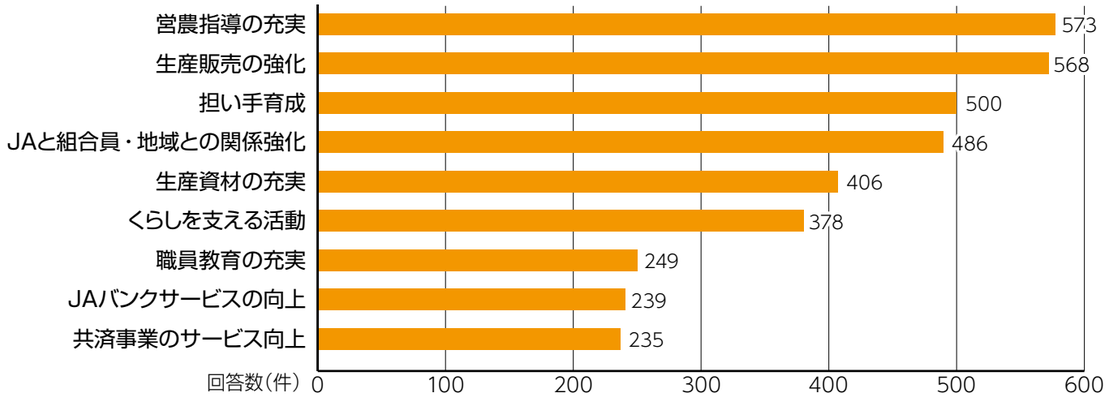
◆農業で困っていること

正組合員960人が回答　1人3つまで回答



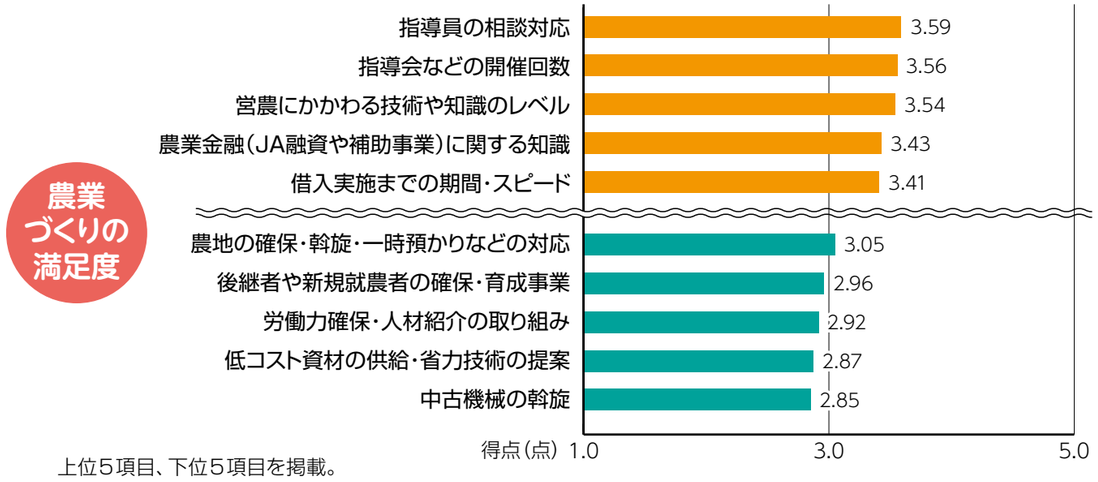
◆JAの事業や活動の中で重要だと思う分野

正組合員1,323人が回答　1人3つまで回答

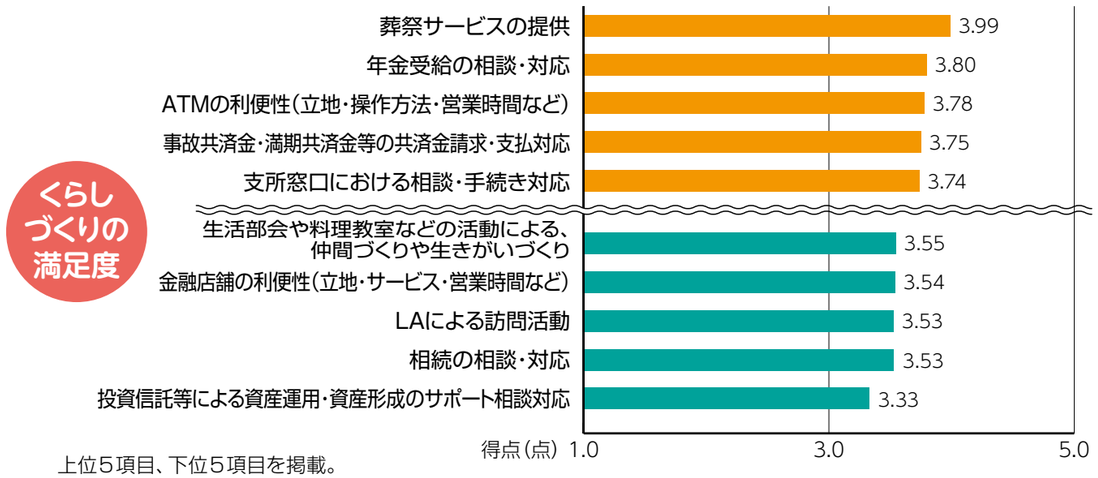


◆農業・くらし・JAづくりに対する評価

※「評価する」から「評価しない」を5～1点として「わからない」を除いた回答数の加重平均により算出。中間点は3点。



上位5項目、下位5項目を掲載。



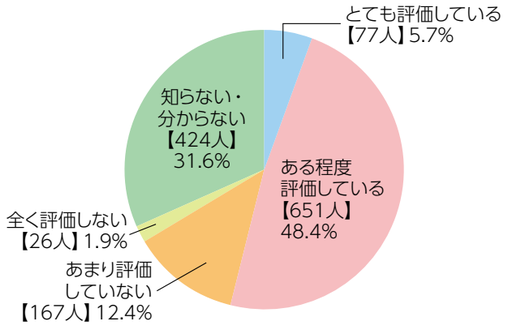
上位5項目、下位5項目を掲載。

◆3ヵ年計画2025-2027について

3ヵ年計画2025-2027では、10年後を見据えて農業生産基盤を確立するために、経営基盤を安定させることを目的に、機構改革を検討しています。こうした取り組みについて、あなたはどのように評価していますか?

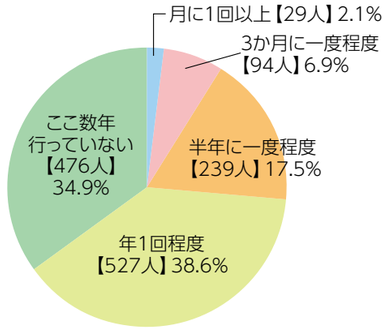
信用事業

信用事業では、融資・投資信託などの相談をインターネットやアプリからの申込機能を充実させることで業務の効率化を図り、コスト削減を目的に融資や投資信託などを相談できる支所を集約して対応することを検討しています。

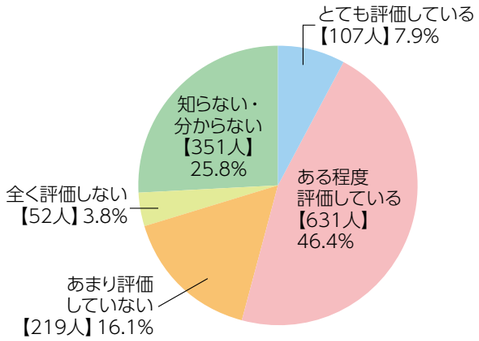


共済事業

共済事業について、手続きが目的で支所に行く回数はどの程度ですか?

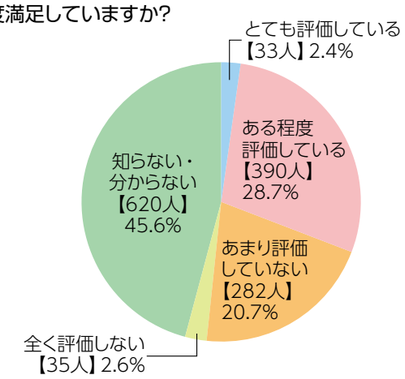


共済事業では、ペーパーレス・キャッシュレス化の導入により、インターネットやアプリによる申込機能が充実しているほか、ライフアドバイザー（LA）による訪問先でのお手続きや申込受付が可能となりました。多様化する組合員・利用者のニーズに対応すべく、出向く体制の強化と専門性の向上、コスト削減を目的に共済窓口機能（支所・拠点）の集約を検討しています。



全事業（IT・デジタル化）

全事業についてIT化が進み、JAの取引もWebによる取引が拡大しています。JAのWebによるサービスについてどの程度満足していますか?

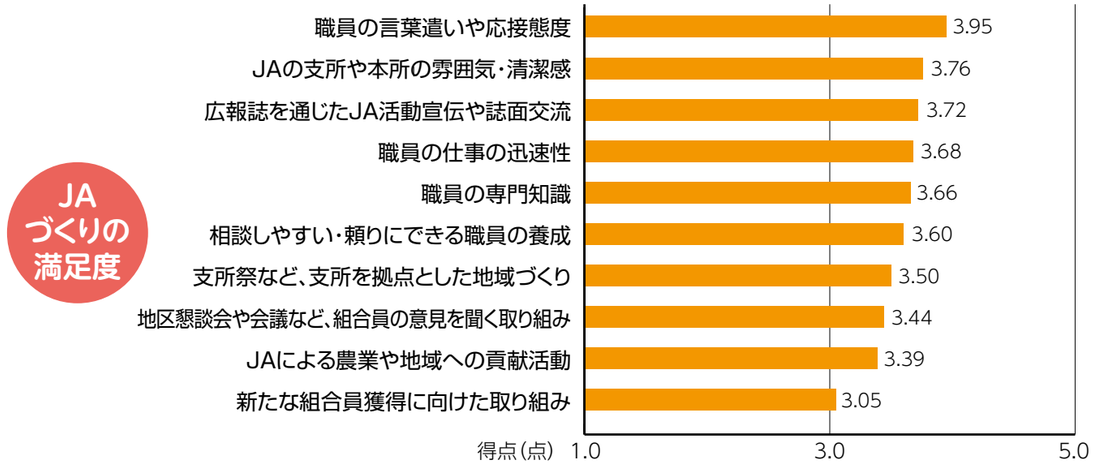


◆今後の事業改善にむけて

JAの総合満足度は、5点満点中3.67点と高評価をいただき、アンケート内容の農業づくり・くらしづくり・JAづくりの45項目の取り組みに関して、41項目で3.0点を上回りました。
全般的に満足度が高い中、以下の項目については3.0点を下回り、満足度の低い取り組みとなりました。

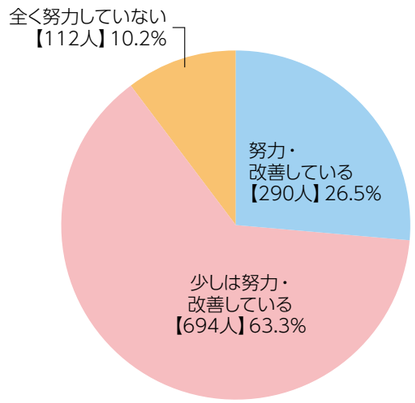
- **①低コスト資材の供給・省力技術の提案** …… **2.87点**
- **②中古機械の斡旋** …… **2.85点**
- **③労働力確保・人材紹介の取り組み** …… **2.92点**
- **④後継者や新規就農者の確保・育成事業** …… **2.96点**

上記4項目については、3ヵ年計画2025-2027において事業改善事項として捉え、事業改善に取り組んでまいります。

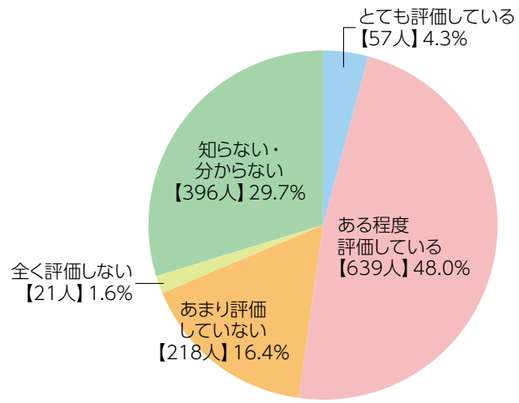


◆自己改革について

自己改革の評価

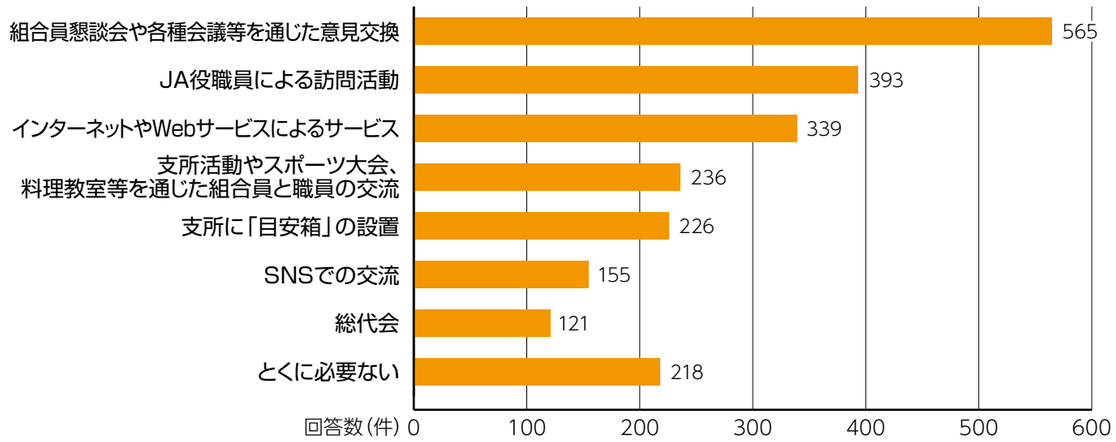


「農業生産の拡大」、「農業所得の増大」、「経営基盤の確立・強化」、「地域の活性化」、「組合員の意思反映」の取り組み評価



◆組合員の声を聴くために必要な取り組み

正組合員1,292人が回答　複数回答可



▶ 2025年産栽培のポイントを確認 麦栽培指導会が開かれる

ＪＡ営農経済部米穀課は10月４日～11日に、管内７会場で麦栽培指導会を開きました。４日に駒ヶ根市のアイパルで開いた指導会には生産者46人が出席。2025年産の栽培に向けて、栽培管理のポイントなどを確認しました。管内では大麦『ファイバースノウ』と小麦『ハナチカラ』を栽培。アイパルでの指導会では、播種前の耕運について播種時期の湿害と春の干ばつに備えて、排水と潅水の両方に使えるよう溝を切っておくこと、播種は10月末までに終えてほしいと呼びかけました。

栽培のポイントを確認する出席者

楽しみながらナシを収穫する家族

▶ 楽しみながらナシを収穫 梨オーナー収穫祭

ＪＡは９月28日と10月５日に箕輪町のＪＡが管理する園地で梨オーナーの収穫祭を開きました。２日間で29組98人のオーナーとその家族が参加。５日には12組50人がオーナーとなった樹からナシを収穫しました。梨オーナー制度はＪＡが独自で取り組み、20年以上前から続いています。オーナーやその家族は、その場で切って食べるもの、自宅へ持ち帰るもの、贈答として親戚や知人に贈るものに分けながら作業。子どもは「楽しい」と言いながら夢中になってナシを収穫しました。

▶ ナシの収穫に選果場見学 ＪＡ箕輪町支所 准組合員イベント

ＪＡ箕輪町支所は 10 月6日、准組合員親子を対象にした准組合員イベントを開きました。当日は7組 30 人が参加し町内の農地で収穫体験。続いて箕輪町にあるＪＡ上伊那果実選果場を見学しました。天候に恵まれた収穫体験では青空のもとナシ『南水』を収穫。採れたてのナシをその場で味わいました。稼働している選果場の見学後は箕輪町の農産物直売所ファームテラスみのわでの買い物を楽しみ、ＪＡへの理解促進を目的とした協同の時間でＪＡの理解を深めました。

ナシの収穫を楽しむ准組合員家族

新品種を確認する生産者ら

▶ 本格出荷に向けて情報共有 アルストロメリア専門部販売取引会議

ＪＡ花き部会アルストロメリア専門部は10月9日、2024年度アルストロメリア専門部販売取引会議をＪＡ本所で開きました。生産者やJA役職員ら約70人が出席。本格化する出荷を前に、12市場の担当者と販売情勢や生産状況を共有しました。会議で、各市場担当者は「上伊那産は品質が良く、花色が多いため需要が高い」と評価し、より安定した年間出荷や数量増加を期待。木下穂積専門部長は「面積拡大や出荷率向上で生産量を確保し、市場の期待に応えていこう」と呼びかけました。

ＪＡ上伊那組合長賞に選ばれた石川裕司さんの作品

▶ 農作業風景や季節感のある作品が集まる ＪＡ上伊那フォトコンテスト2024審査会

ＪＡは10月1日に『フォトコンテスト2024』の審査会を開きました。上伊那の『農のあるくらし、魅力ある風景』をテーマに、元気な農作業風景や季節感あふれる風景を被写体とした作品を募集。上伊那地域を中心に県内外の55人から180作品が集まりました。その中からフォトコンテスト部門13点とカレンダー部門13点の入賞作品を決定しました。最優秀賞の『ＪＡ上伊那組合長賞』には、石川裕司さん（松本市）の『上手な振り回し』が選ばれました。

入賞作品は広報誌『る～らる』の表紙や『ＪＡ上伊那2025年カレンダー』などさまざまな広報活動に使う予定です。

フォトコンテスト２０２４　入賞者一覧（敬称略）

＜フォトコンテスト部門＞

▽**JA上伊那組合長賞（最優秀賞）**＝石川裕司（松本市）
▽**優秀賞**＝清水昭子（駒ヶ根市）、小出文雄（駒ヶ根市）
酒井祐治（伊那市）
▽**新人賞**＝寺澤拓真（伊那市）
▽**優良賞**＝北原雅光（辰野町）、唐澤　豊（箕輪町）、坂牧　勉（箕輪町）
宮﨑育王（中川村）、梅澤公二（伊那市）、三輪哲大（東京都）
▽**佳　作**＝伊藤　覚（伊那市）、山崎朝男（箕輪町）

＜カレンダー部門＞

山崎朝男（箕輪町）、中島祥夫（飯島町）、萩原英文（飯田市）、大学　肇（松本市）、小出文雄（駒ヶ根市）、北原雅光（辰野町）、伊藤　覚（伊那市）、寺澤拓真（伊那市）、寺門拓希（伊那市）、伊藤好幸（伊那市）、小口照人（岡谷市）、武井恒夫（駒ヶ根市）、三澤保信（伊那市）

◀収穫したばかりの白ネギを選荷する従業員

▶ 天候に恵まれ肥大良好 白ネギ出荷最盛期を迎える

ＪＡの主力品目、白ネギが出荷の最盛期を迎えています。今年は定植時期の天候が安定していたことで活着が良く、適度な降雨で生育は順調。管内では作付面積約69haで、12月までに販売高6億3,000万円を見込んでいます。10月2日には、伊那市の株式会社ＪＡ菜園で11人が作業。掘り取った400束（1束50本）の白ネギを専用の機械で皮をむき、選別・結束し出荷しました。堀内実農場長は「肥大はおおむね順調。消費者に求められる白ネギの出荷を心がけたい」と話しました。

▶ 品質の良いヤマブドウでワインづくり 2024年産赤ワイン『紫輝』仕込み式

宮田村やヤマブドウ生産者などでつくる『中央アルプス山ぶどうの里推進会議』は10月４日、本坊酒造株式会社マルス駒ヶ岳蒸溜所で2024年の赤ワイン『紫輝』の仕込み式を開き、会長の小田切康彦村長をはじめ関係者24人が出席しました。ヤマブドウの栽培にあたっては、ＪＡの担当指導員が指導や巡回を行っており、今年は５月に霜害を受けましたがその後丁寧に栽培することで品質を確保。仕込み後は発酵、圧搾、熟成を経て来年５月に、樽熟成は同年12月に販売される予定です。

粉砕機にヤマソービニオンを投入する小田切村長

▶ 会場に終始笑い声響く 第24回年金友の会生きがい教室

ＪＡ年金友の会とＪＡは10月17日に伊那市の長野県伊那文化会館で第24回年金友の会生きがい教室を開きました。当日は会員約1,000人が参加。講演では落語家として、テレビや寄席で活躍している三遊亭小遊三氏を招きました。小遊三氏は『小遊三のイキイキ人生』と題して、自らが歩んできた人生を講演。つかみで会場の広さや年齢層などを笑いに変え、終始会場からは大きな笑い声が響きました。また、伊那警察署から電話でお金詐欺（特殊詐欺）について対策などが紹介されました。

笑いの絶えない講演をする小遊三氏

寄贈されたピアノと下島専務（中央）、児童からの感謝状

▶ 使われなくなったピアノの有効活用 フルコンサートピアノ寄贈

ＪＡと協和会（ＪＡ役職員ＯＢ中心の組織）は長年使われていなかったフルコンサートピアノを駒ヶ根市立赤穂東小学校に寄贈しました。ピアノは伊南農協時代に総合生活センター（後のアイパルいなん）に寄贈され、有名歌手のコンサートや発表会などで使われていました。2023 年のアイパルいなんの解体に際し、検討する中で赤穂東小学校の開校 50 周年記念事業として寄贈することとなりました。10 月 19 日にはＪＡの下島芳幸専務が 50 周年記念祝賀会に出席。寄贈したピアノが披露されました。

▶ 食料応援の日で配布 駒ヶ根市『子ども食堂』に米500kgを贈呈

ＪＡと上伊那農政対策委員会は、駒ヶ根市で取り組まれている子ども食堂『つながる食堂 おいでなんしょ』に協賛し、上伊那産コシヒカリ『今ずり米』の新米 500kgを無償提供しました。10月20 日、高齢者保健福祉施設ふれあいセンターで開かれた『食料応援の日』に合わせて贈呈セレモニーが行われ、ＪＡの下島芳幸専務が伊藤祐三市長に目録を手渡しました。下島専務は「上伊那産米を食べてもらい、地域の農産物の活用につなげてほしい」と期待しました。また、23 日には伊那市の『子どもの未来応援事業』にも米を寄付しました。

伊藤市長（右）に目録を手渡す下島専務

高所作業車などの性能を確かめる参加者

▶ 作業機械などを実演 りんご高密植栽培農業機械実演会

ＪＡとＪＡ全農長野は10月22日に伊那市の圃場でりんご高密植栽培農業機械実演会を開きました。生産者やＪＡ役職員、メーカー担当者など約90人が参加。メーカー11社それぞれが展示品の特徴や利点を紹介しました。高密植栽培の先進である欧米では、トラクターの後部に草刈機やフォークリフトなど、作業機械を付け替えての作業が主流になっています。この日は様々な作業機械が紹介されたほか、高所作業車や防除機器なども紹介。実演では動く様子などを撮影しながら性能を確かめました。

好みのリンゴを買い求める来場者

▶ 全国大会で上伊那産農産物をＰＲ ファームテラスみのわ出張販売

ＪＡの農産物直売所ファームテラスみのわは10月12日～14日に箕輪町の箕輪町社会体育館で出張販売を行いました。当日は会場でＪＡ上伊那が協賛するフェンシングの全国大会が開催。箕輪町はフェンシングの町として知られており、全国各地から多くの選手やその家族、関係者などが集まりました。当日は特設テントでリンゴの『秋映』や『ほのか』、『シナノピッコロ』、『トキ』、ナシの『南水』などを販売。来場者は試食で味の違いを確かめ、好みの果実を買い求めました。

▶ 病害対策の徹底を ユーカリ立毛品評会審査会が開かれる

ＪＡ上伊那立毛品評会運営員会は10月15日、第36回立毛品評会の審査会を開きました。この日はＪＡや上伊那農業農村支援センター、ＪＡ全農長野の職員ら13人が、管内のユーカリ圃場６ヵ所を審査。今年は夏場の降雨や高温により病気が広がりやすい気象条件になったことで、品質低下や出荷量の減少が懸念されています。審査員は基準圃場と比較しながら、草姿や圃場、病害虫の発生状況を確認し、審査しました。入賞者は来年３月のＪＡ花き部会定期総会で表彰されます。

草姿や病害の状況を確認する審査員

『声』を寄せる出席者

▶ ３ヵ年計画に『声』を反映 全12支所で支所運営委員会が開かれる

ＪＡでは10月９日～17日に、支所運営委員会を開きました。令和６年度上半期事業実績や下半期の取り組みを共有。令和７年度から新たに始まる３ヵ年計画について組合員の声を聴きました。３ヵ年では「『想い』を『言葉』に『言葉』を『カタチ』に」を基本方針に、農業生産の拡大や農産物の物流の効率化などに取り組むことを説明しました。15日の美篤手良支所会場には28人が出席。耕作放棄地を管理するために大型草刈機の共同利用や中古農業機械の活用などを求める声がありました。

▶ 地元の農家について学ぶ 赤穂小学校 社会科花き農家見学

駒ヶ根市立赤穂小学校３学年102人は10月17日に社会科花き農家見学を行いました。駒ヶ根市で花き農家を営む倉田良作さんのハウスを訪れ、地域の農業について学びました。赤穂小学校は駒ヶ根市の代表的な農家の様子を見学し、同じ地域で働く人たちの仕事の様子を自身の目で確かめることで、工夫などを知り農業に興味を持ってもらうことを目的に実施。当日はＪＡ職員からアルストロメリアの特徴や栽培方法などを聞き、実際に栽培されているアルストロメリアを見ながら一生懸命にメモを取りました。

ハウスの中で一生懸命に話を聞く児童

サツマイモの季節！

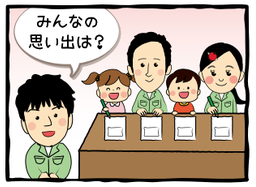
今回は待ちに待った焼きいも大会！収穫もがんばろうね。

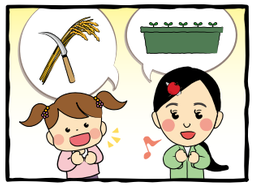
まずは焼きいもづくりから。事前に掘ってくれてあったサツマイモを使ったね。

まずはサツマイモを新聞紙で包んで、ホクホクになるように水で濡らしたね。

まだまだ畑には収穫していないサツマイモがたくさん。焼きいもができるのを待つ間にみんなで収穫したね。

火のついたところに投入だ！





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。

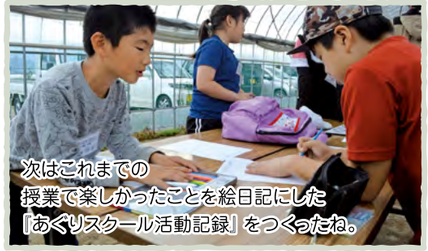
KAMIINA_AGURI

たくさん採れたからとっても重い！

土から出ている茎の周りを掘ると…

傷つけないように丁寧に掘ったね。

絵は色えんぴつやクレヨンでカラフルに。



次はこれまでの授業で楽しかったことを絵日記にした「あぐりスクール活動記録」をつくったね。

それぞれ思い出に残っていることを書いたね。「あぐりスクール活動記録」は11月9日・10日に行われたJA上伊那まつり本所会場に展示されたね。

みんな楽しみにしていた焼きいもが完成！

焼きたてアツアツだけど、おいしいからがまんしてみんな食べていたね！

今回のサツマイモは『紅あずま』だよ！覚えておいてね。次回はフラワーアレンジメントにリンゴの収穫、みはらしファームで体験講座と盛りだくさんだよ。

健康情報局

老人保健施設すずたけ訪問リハビリテーション
理学療法士　主任　三嶋隆之

今月の情報は
睡眠について

近年、睡眠に対する関心が高く、睡眠改善を目的とした商品やウェアラブルデバイス、アプリを目にするようになりました。私の働く介護現場でも利用者さまに対して睡眠センサーの利用が少しずつ広がっています。

私たちは睡眠によって体や脳を休息・回復しています。逆に質の悪い睡眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、症状を悪化させることがわかってきました。

日本人は諸外国に比べて睡眠時間が短いことが知られていますが、基準となる睡眠時間はありません。ただ、厚生労働省が『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』を作成し、推奨事項をあげてくれているので、参考にしてみてください。

高齢者

・寝床にいる時間は 8 時間以内を目安に必要な睡眠時間を確保する。
・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

成　人

・6 時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
・睡眠の不調、睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

子ども

・小学生は 9 ～ 12 時間、中学・高校生は 8 ～ 10 時間を参考に睡眠時間を確保する。
・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

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

みすず診療所　☎0265−71−5556

	月	火	水	木	金	土
午前	麻沼（内科）	井上（内科）	麻沼（内科）	藤岡（第2・4週）（整形外科） リハ診察 （第1・3・5週・予約のみ）	麻沼（内科）	矢澤（第1週）（内科） 石垣（第2週・予約のみ） 安田（第3週）、岡本（第1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） 岡本（整形）11/20、リハ診察（第4週・予約のみ）		塩澤（内科・胃カメラ） 11/29休診	

受付時間…午前　8：30～11：30　　午後　2：30～4：30
診療時間…午前　9：30～12：00（月・水・金）　9：00～12：00（火・木・土）　　午後　3：00～5：00
休診日……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……11月24日（日）

西箕輪診療所　☎0265−73−3351

	月	火	水	木	金	土
午前	唐澤（内科） 代診山中（12/2）	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）11月は祝日のため9日に変更
午後	唐澤（内科） 12/2休診	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……11月29日（金）　土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日
休日当番医……12月8日（日）

両小野診療所　☎0266−46−2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇（内科） 11/18休診	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） 11/18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
休日当番医……11月23日（土・祝）

我が家のげんキッズ！

体を動かすことが大好き！仲良し３きょうだい

【中川村】
（和也さん、香織さんのお子さん）
米山　穂乃花（ほのか）ちゃん（8 歳）
陽菜（はるな）ちゃん（6 歳）
隼翔（はやと）くん（3 歳）

穂乃花ちゃんは妹や弟のめんどうをよく見る思いやりのある女の子。小学校ではかけ算をがんばっているよ。工作が好きで自分で調べて折り紙を折ったり、週1回の放課後クラブでは竹や木を使っていろんなものをつくっているんだ♪陽菜ちゃんは恥ずかしがり屋さんだけど、何でも興味を持てる女の子。今年から小学生になって、漢字や計算をがんばっているよ♡隼翔くんはとっても元気いっぱいで働く車が好きな男の子。特にパトカーが大好きで駐在所の前を通ると必ず見てるんだ☆3人とも体を動かすことが大好き！運動もとっても得意だよ。

両親からひとこと　3人仲良く元気に大きくなってね♥

今も輝いて…

手書きの文字には個性や感情が表れる

辰野町　小浜大明（こはまたいめい）さん（79）

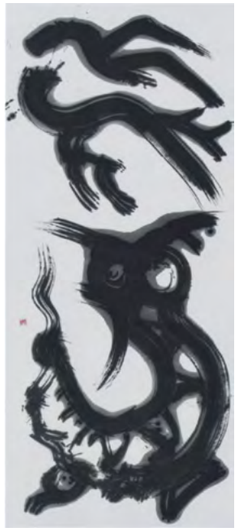
辰野町の自宅横の書道教室をはじめ、諏訪や岡谷、伊那、飯田など毎週月～土曜日に7会場で書道を教えている小浜大明さん。生徒を教えながらも、自らが所属する毎日書道展や書道芸術院展への出展も欠かしません。パソコンが普及した現代ですが、書道を通して手書きの良さを伝えています。

自身で書いた作品と小浜さん

父親が書道教室をやっていたこともあり、3歳から筆を持っていた小浜さん。高校も書道部で、大学進学時には「将来も書道をやっていこう」と決め、専門の大学に入学し、本格的に書道の道を歩み始めました。大学卒業後は社会経験を積もうと、一度企業に勤めたものの、辰野町役場から当時手書きだった住民票の記帳を依頼され、1人で書き上げます。その後は33歳の時に辰野高校の非常勤講師として5年。その間に父親から教室を引き継ぎ、38歳からはその年に開校した信州豊南短期大学で40年間にわたり書道を教えてきました。

長年学校で書道を教え、現在は未就学児から90代まで約250人の生徒を教えている小浜さん。卒業した生徒が度々、来ることがあるそうで、「書道のおかげで字がキレイになり、それがきっかけで採用が決まった。書道をやってよかった」と話してくれたそう。「やってよかった」との言葉が励みになっていると話します。

手書きの文章が減っている現代だからこそ、きれいな文字で書いた手書きの文章は大切だと伝えています。「手書きの文字にはその人の個性や書いた時の感情などが表れる。もし手紙を書く機会があれば、ぜひきれいな文字で手書きの手紙を送ってほしい」と話す小浜さんです。



第70回 記念書道芸術院展『飛龍』

やさしい野菜づくり

効果的な雑草対策

営農経済部
南部営農センター　竹内遥樹

目を離すと畑にすぐ生えてくる雑草！近年は温暖化により芽を出すのが早く、ぐんぐん伸びて生い茂ります。今回は厄介な雑草の種類と対策についてお教えします。

1. 雑草の種類と対策

雑草は増え方で3つのタイプに分けられます。

① 大量の種をつけるタイプ

対策は種ができる前に抜き取ることです。放置すると種が落ち、次年度以降大量の雑草が生えてきます。

主な雑草例
- シロザ
- ハコベ
- ハキダメギク

② 茎から根を出して増えるタイプ

対策は茎を残さないように地際からきれいに刈り取ることです。茎を残してしまうとどんどん広がっていき、根を張ると抜き取るのが大変になります。

主な雑草例
- ツユクサ
- スベリヒユ
- メヒシバ

③ 地中に残った地下茎から再生するタイプ

対策は雑草の周囲を広く掘り下げ、根こそぎ取り除くことです。切断された根茎からも再生します。

主な雑草例
- スギナ
- ヤブガラシ

2. そのほかの対策

① 芽を出させない

土の中にはたくさんの雑草の種が潜み、発芽の機会をうかがっています。これらを発芽させないことが大切です。

例としては黒マルチや防草シートなどで光を遮ることです。雑草の種類によっては光がないと発芽できず、発芽できる種類も光がない状態では生育できずに枯死します。

② 小さなうちに除草する

雑草がまだ小さく、はびこっていなければ、手で引っ張るだけで簡単に除草できます。

梅雨時期などは生育が早いため、少しでも遅れてしまうと抜き取りが難しくなってしまいます。

③ タイプごとの対策

雑草が大きく育ってしまった場合は、やみくもに除草するのは得策ではありません。上記のようにタイプに合った方法で除草しましょう。

また、抜いた後の処理も大切です。開花前の小さな雑草は、晴れた日に放置しておけば枯れます。ただし、地面が湿っていると根付くことがありますので、雨の前後は注意してください。

スギナやスベリヒユは、短時間では枯れず、発根しかねないので、マルチの上などに乗せて枯らします。種がついた雑草は、圃場外に持ち出しましょう。

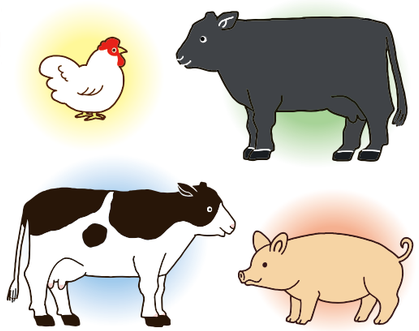
今回は雑草対策についてご紹介しました。参考にしていただき、野菜づくりを楽しんでください。

やさしい畜産講座

信州アルプス牛を食べましょう

営農経済部
畜産課　大河原優渚

上伊那には、酪農・肉牛・養豚・養鶏といった様々な畜産業があります。その中でも『食欲の秋』ということで、上伊那地域の肉牛農家で多く生産されている『信州アルプス牛』についてご紹介します。



1. 肉牛とは

日本では、和牛と呼ばれている4品種（黒毛和種・日本短角種・無角和種・赤毛和種）が主に飼育され、その中でも黒毛和種は、国内飼育量の約90％を占めています。和牛以外にも乳用牛と和牛をかけ合わせた、交雑種という品種も飼育されています。

2. 肉牛農家

① 繁殖（素牛）農家

主に黒毛和種の繁殖用雌牛を飼育しています。生まれた仔牛を約10ヵ月育て、肉を生産する牛を家畜市場などで販売する農家です。

② 肥育農家

繁殖農家が育てた仔牛を購入して飼育し、肉を生産している農家です。繁殖経営と肥育経営の両方を行っている一貫経営の農家もあります。

3. 信州アルプス牛

長野県にはいろいろなブランド牛が飼育されていますが、特に上伊那で多く生産されているのが、交雑種である信州アルプス牛です。和牛の肉質（霜降り）の良いところと、乳用牛の短い期間で成長するところを利用しています。また、乳用牛（国産牛）よりも5～6ヵ月長く飼育することで、和牛に近いおいしい牛肉に仕上げられています。

上伊那では、約600頭の交雑牛が飼育され、年間320頭の上伊那産信州アルプス牛が出荷されています。上伊那地域で生産された稲わらや牧草をふんだんに使用して育てられています。

4. 食欲の秋！たくさんの上伊那産畜産物を食べましょう！

これからの季節は、鍋やすき焼きを食べることも増えてくるのではないでしょうか。ぜひこの機会に、お近くの直売所やA・コープに足を運んでいただき、上伊那の畜産農家が生産した肉を食べてみてください。

直売所情報 旬のおたより

Seasonal Vegetables

JA直売所キャンペーン2024 実施中!

期間中、ＪＡ直売所を2会場訪れて日本全国の美味を当てよう！

参加方法

1、LINEログインで参加登録

2、店内ポスターからスタンプ取得用の二次元コードを読み込み、スタンプを集めよう！
スタンプの取得はお一人さまにつき1日1つまで。
別日にＪＡ直売所にご来店いただくことで同じ店舗でも異なる店舗でも複数のスタンプを取得できます。

3、商品を選んで応募しよう！
スタンプ2つで1口・3つでもう1口応募できます！
くり返し集めれば何度でも応募ＯＫ！

さらに『お買い物で当たる！LINEでレシート応募コース』では、ＪＡ直売所で買い物した税込1,000円以上のレシートをLINEメニューから選んで投稿すると国産和牛が当たるチャンス！

※キャンペーン期間外のレシートは応募無効です。

この機会にぜひご参加ください。　参加店舗：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

ファーマーズあじ～な

あじ～な大収穫祭開催！

11月23日(土)、24日(日)に『あじ～な大収穫祭』を開催します。昨年好評だった牛一頭分の特価販売ほか、恒例の贈答用リンゴの発送、越冬野菜やミカン、もち米の販売など盛りだくさんです。年間で最大のイベント、ぜひ予定を合わせてお越しください。

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

クリスマスケーキの予約を承ります

今年も11月中旬ごろよりクリスマスケーキの予約を開始します。ケーキに使用するイチゴはもちろんみはらしイチゴです。皆さまのご予約お待ちしております。また、好評のリンゴ狩りは11月24日(日)までです。

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

JAまつり『実りの秋収穫祭』開催

11月16日(土)、17日(日)は『実りの秋収穫祭』を開催します！選果場直送のリンゴや提携ＪＡのミカン、落花生、お茶の詰め放題のほか、贈答用リンゴをその場で発送できます。また、16日(土)は宝投げを11時と15時に開催します。ぜひご家族でお出かけください。

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

よりぞうからのお知らせだぞう

JAバンク

～JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います～

懸賞品付定期貯金「Slow風土2024」、「Slow風土デジタル2024」のご案内

取扱期間は令和6年10月1日(火)～令和6年12月30日(月)まで。

期間中に『Slow風土2024』、『Slow風土デジタル2024』のご契約をいただきますと、『信州の贈り物』として長野県内各ＪＡから、自慢の食材・食品を抽選でプレゼントいたします。ぜひこの機会にご利用ください。

※抽選について

●『Slow風土2024』
(窓口でのお手続き)
お預け入れいただいた金額20万円ごとに1口として抽選を行います。なお、20口(お預け入れ金額400万円)に1口必ず当選します。

●『Slow風土デジタル2024』
(ＡＴＭ・スマホでのお手続き)
お預け入れいただいた金額1万円ごとに1口として抽選を行います。なお、400口に1口(お預け入れ金額400万円)必ず当選します。

『Slow風土2024』、『Slow風土デジタル2024』のお問い合わせは、お近くの金融窓口や渉外担当までお気軽にご相談ください。

共済部から

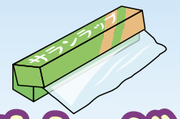
JA上伊那　限定
予定利率変動型年金共済
ライフロード

お見積りキャンペーン実施中　無くなり次第終了!!

対象期間中に「年金共済」のお見積りいただいた方に

先着600名様

もれなく



生活に便利なグッズをプレゼント

※ご応募は世帯で1回のみとさせていただきます。

個人年金の備えでゆとりある老後を

超高齢化社会となり、長い老後を公的年金だけで過ごすことに不安はありませんか？

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。

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

思い出の味

令和6年度　駒ヶ根支所生活部会長　**戸枝まゆみ**

私が子どものころ、我が家は『かやぶき屋根』で囲炉裏がありました。囲炉裏の自在鉤（じざいかぎ）には鉄瓶や鍋がかかっていて、囲炉裏のまわりでは近所のおじさん、おばさんが寄ってきて、お茶を飲み鍋で煮えた煮物をお茶のお供に、いつまでも尽きない世間話に花を咲かせていました。子ども心に「よく話があるなあ」とあきれていました。

鍋の煮物で私が好きだったのは、家でとれたダイコン、ニンジン、ササゲ等をコンニャクや昆布とともに煮た物でした。グツグツとずっと煮込んでいるので、豆も昆布も煮崩れて見栄えは良くありませんでしたが、おいしかった思い出があり時々つくっています。

豆は大豆でもササゲでも何でも良いと思いますし、調味料も当時は適当だったと思いますので好みの味につくってみてください。今は、囲炉裏のない生活ですので、『鍋帽子』を活用してつくっています。

※鍋帽子は、火からおろしたばかりの熱々の鍋に、かぶせる保温調理グッズ。かぶせておくだけで味のしみた煮込み料理ができあがります。

わが家のレシピ

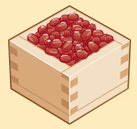
五目豆

材料（4人分）

- 豆……1カップ
- 昆布……40cm
- コンニャク…　1/2枚
- 干し椎茸……4枚
- ニンジン……　1/2本
- ダイコン……10cm
- しょうゆ……小さじ1
- Ⓐ しょうゆ　…大さじ2
- Ⓐ みりん　……大さじ2
- Ⓐ 酢……大さじ1
- Ⓐ 砂糖……大さじ1

〈作り方〉

①干し椎茸は水で戻し1cm角に切る。戻し汁は取っておく。
②昆布は1cm角に切り、水で戻しておく。戻し汁は取っておく。
③コンニャクは熱湯で下茹でして1cm角に切る。
④ニンジン、ダイコンは1cm角に切る。
⑤鍋に昆布と干し椎茸の戻し汁を各1カップずつ入れ、①～④までの材料を入れて火にかけ煮立たせる。下茹でした豆を入れ、弱めの中火にしてⒶの調味料を加え汁けがなくなるまで15～20分煮る。
⑥最後にしょうゆ小さじ1を加えて全体を混ぜ合わせる。



生活部会NAVI

JAまつりから広がる活動

駒ヶ根支所　組合員組織課　征矢和加奈

JAまつりが各支所で開催される季節となりました。毎年開催している『はなみずき展』に向け、班で手芸講習会を開いたり、部会員研修で体験した水引をみんなで教え合ったり、活動が行われました。毎年作品を出すこと、続けることは大変なことです。ある班に継続の秘訣を聞いたところ「自分の時も協力してもらったから」「～さんが役員だから協力する」など皆さん義理堅い。『お互いさま』の精神が脈々と受け継がれており、作品展を毎年盛り上げてくれていることを感じます。

JAまつり駒ヶ根会場も５年ぶりの開催となり南部地区生活部会としての作品展『はなみずき展』の他、駒ヶ根支所生活部会の活動展として役員研修で学んだ災害時に役立つ『パッククッキング』の実演を行いました。電気・ガス・水道が使えなくても、今ある食材でできる調理法を広く知ってもらおうと役員で行いました。食材は地元の物を使い、地産地消のＰＲも忘れません！私たちは安全安心の食について学び、命を守る活動をしています。災害時でも『生きる』ためにおいしく栄養のことも考えて食べること。そして、いざという時に助け合えるのは隣近所の仲間であること。地域のつながりを大切に、自分たちに何ができるか考え活動を続けています。

1 貧困をなくそう　3 すべての人に健康と福祉を　4 質の高い教育をみんなに　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

旬クッキング

ハクサイと鶏肉の和風クリーム煮

箕輪町支所　組合員組織課　**有賀智子**

◆材料（4人分）

- 鶏もも肉……　450g
- ハクサイ ……　1/2個
- シメジ ……　100g
- 白ネギ ……　1/2本
- ニンニクチューブ …　3cm
- 塩……　少々
- Ⓐ 牛乳……　1カップ
- Ⓐ めんつゆ（2倍濃縮）……　150ml
- Ⓐ 水……大さじ2
- サラダ油……大さじ1
- 片栗粉……大さじ2
- 粗びきこしょう　……　適宜

◆作り方

① 鶏もも肉はひと口大、ハクサイはざく切り、白ネギは斜め細切りにし、シメジは石づきを取りほぐす。
② 鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉を両面焼き色がつくまで焼く。
③ ニンニクチューブ、ハクサイ、シメジ、白ネギの順に入れ塩を少々振り、しんなりするまで炒め合わせる。
④ Ⓐの調味料を加え、蓋をして３～４分位煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤ 粗びきこしょうをかけ完成。

ハクサイに含まれているカリウムは塩分を排出する働きがあるため、高血圧の予防になります。またビタミンCも含まれているため風邪の予防にもおすすめ！

上伊那米だより

令和６年 11 月
第 311 号
発行　JA 上伊那
米穀部会

≪作況概況、米穀販売情勢について≫

農水省発表の９月 25 日現在における令和６年産米長野県の作柄は、作況指数「101」となっています。南信地区は「99」、他地域は北信「100」、中信「101」、東信「101」となっております。分げつ期に当たる５月下旬以降の断続的な日照不足によって分げつが抑制され穂数がやや少なかったものの、幼穂形成期に当たる６月下旬以降、概ね天候に恵まれたことによります。

上伊那管内では高温やカメムシによる被害が昨年よりみられ、収量や品質に影響がありました。

個袋集荷の検査では、いもち病による被害は少なかったものの、高温障害による胴割れ粒・白未熟粒の発生、カメムシの斑点粒の発生が多くみられました。

令和６年産米の販売状況は、長野コシヒカリ１俵 18,900 円（前年比 +3,600 円）、長野あきたこまち１俵 18,100 円（前年比 +3,700 円）でスタートしており、前年に比べて大幅に上昇しております。令和５年産は高温により全国的な品質不良があったことや、インバウンドによる外食産業等の消費拡大など、様々な要因の中で市中相場が上昇しました。上伊那米は品質が一定で安定していることから高い評価をいただいています。契約による販売先を増やし長期安定販売を進めていきます。

≪令和６年産米の生育と気象経過について≫

営農経済部　米穀課

育苗については高温で経過したため、生育は旺盛で徒長苗の発生もあり管理が難しい環境になりました。田植え時期になると前半は一部低温障害の発生がありましたが、後半は高温で経過したため草丈、茎数も平年値より多い傾向でした。

伊那米総合試験地（伊那市美篶・標高 716 m）の田植えは５月 15 日で、コシヒカリの草丈は平年より高く、茎数は平年よりやや多い傾向でした。試験地のコシヒカリの幼穂形成期は７月４日（平年比３日早い）で、出穂期は７月 28 日（平年比３日早い）、成熟期は９月７日（平年比９日早い）でした。

９月４日からカントリーエレベーター・ライスセンターが稼働。天候に恵まれ作業は順調に進み、刈り取りがほぼ終了したのは 10 月１日ごろでした。

カントリーエレベーター・ライスセンターの受入状況は生籾・半乾籾が 13,807.1t（推定乾燥重量）で計画比 92.7%、前年比 95.5%（10/18 までの集荷分）となっております。

個体集荷では１等米比率が 93.4%、２等 5.3%、３等 1.3%となりました。格付け要因はカメムシ類による斑点米が 87.9%、胴割れ米 9.3%、他 2.8%となっています（10/17 検査分まで）。

病害虫については、７月の降雨によりいもち病の発生が心配されましたが、気温が上昇したため発生は少ない傾向でした。また、カメムシ類の発生が多く、着色粒の被害が心配されたため、防除を呼びかけ早生品種や出穂の早い圃場を中心に防除を行いました。いもち病や初期害虫の発生量を減らすことはできましたが、カメムシについては出穂期以降の被害が多い状況です。カメムシ被害の１番多くなる時期は出穂 10 日前後となりますので、この時期の適期防除が重要となります。併せてこまめな畦畔の草刈りを行うことでカメムシの圃場への侵入を減らします。いもち病の発生した圃場は来年も発生する可能性が高いので、出穂前のいもち病予防剤の散布を必ず行いましょう。

７月～８月の幼穂形成期～登熟期は高温となり、胴割れ粒や乳白粒の発生が予測されたため、適期収穫を呼びかけ、施設の稼働も例年より早めて高温障害の低減を図りました。近年は高温障害による品質低下が見られるため、次年度も高温対策が取れるよう、作付け時期からの調整が重要となります。

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

11月７日（木）より
JA上伊那の動き ～10月～

11月21日（木）より
上伊那の野菜

	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　上伊那の野菜

11月21日（木）から放送！

JA の主力品目の白ネギやアスパラガス、ブロッコリーをはじめ、上伊那の豊かな気候を生かして栽培されている、さまざまな野菜を紹介します。

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

※11月28日（木）の旧東箕輪支所の営業は、システム更新作業のため休止とさせていただきます。
ご理解の程をよろしくお願いします。

JA上伊那　協同の成果

（JAのうごき）令和6年9月

農畜産物販売高	58億5,971万円
貯金高（平残）	3,103億2,809万円
貸出高（平残）	788億0,721万円
長期共済保有高（長期保障）	8,658億5,595万円
購買品取扱高	55億6,269万円
（組織の状況）	
正組合員	14,158人
准組合員	16,575人
組合員戸数	25,068戸
出資金	79億8,854万円
固定資産（帳簿価格）	81億3,143万円
職員数（臨時職員含む）	684人

理事会報告　令和６年 10 月29日

（決議事項）

- ■長野県常例検査結果に対する改善状況報告書について
- ■令和６年度上半期ディスクロージャー誌の発行について
- ■組合と理事との契約（利益相反取引）について
- ■長野県信用農業協同組合連合会への出資の承認について

以上理事会にて決定いたしました。

令和７年 春肥料等 予約配送ドライバー 急募

JA上伊那資材配送センターでは、令和7年産用の水稲、野菜といった各品目用肥料等の予約配送を行いますが、物流の2024年問題などの影響により配送ドライバーが不足しているため、若干名を募集します。冬期間のみのお仕事です。フォークリフトの運転できる方を優遇しますが、20kgの肥料袋を運べる方なら、性別や年齢は問いません。

期　　間：令和6年12月～令和7年3月頃まで
勤務内容：上伊那管内のJA上伊那資材倉庫（デポ基地）から、各組合員宅への肥料（1袋20kg等）、生産資材などの配達
人　　数：若干名

※契約先配送会社の雇用になります。
※運送会社所有の2ｔ車もしくは3ｔ車での配達です。
　必要な運転免許必須。

お問い合せ先
JA上伊那営農経済部　資材課　米山、中島0265-76-0508
株式会社JAアグリエール長野　伊那営業所 倉田0265-78-9155

冬季 資材店舗定休日の設定および営業時間変更のお知らせ

いつもJA上伊那資材店をご利用いただき誠にありがとうございます。
JA上伊那資材店（基幹3店舗）ではこれまで、年末年始と四半期棚卸日を除く全日営業として運営してまいりましたが、令和６年12月より下記の通り冬期間の定休日を設定させていただくこととなりました。
皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

冬期間定休日について（12月～2月）
JAファームいな竜西店　第２・４水曜日
JAファーム南部店　第２・４木曜日
JAミニファーム北部店　第２・４日曜日

営業時間の変更について
令和６年11月16日（土）～令和６年11月29日（金）
開店時間　AM8：30　閉店時間 PM５：30
令和６年12月１日（日）～令和７年２月27日（木）
開店時間　AM8：30　閉店時間 PM５：00
対象店舗　JAファームいな竜西店　JAファーム南部店　JAミニファーム北部店
※11月30日（土）は全店棚卸日のため、休業となります。
※春富店、中川店の定休日・営業時間は変更ありません。

JA上伊那 キャリア採用募集！

JA上伊那では令和7年4月から正職員として働ける、経験豊富な社会人の方を対象としたキャリア採用を実施します！
あなたのキャリアをJA上伊那で生かしてみませんか？

【募集職種・人数】
総合職（事務・営業・営農指導・購買・販売 等）5名

【年齢条件】
40歳以下（令和7年4月1日時点）
※長期勤続によるキャリア形成を図るため
（年齢範囲外の方はご相談ください）

【基本給】
197,700円～
職員給与規程に基づき、決定します。

【応募書類】
(1)履歴書　※任意様式で可･希望職種を必ず明記してください。
(2)職務経歴書
(3)自己PR文（A4･1枚程度）※最終選考日までにご用意ください。
→これまでの経験をどう生かすか、何をしたいか等を具体的に教えてください。
※当日持参可・ただし一次選考時に限る
※上記の他、ハローワーク紹介状（ハローワークにて発行）がある場合は同封ください。

【送付先】
〒396-8510　長野県伊那市狐島4291
上伊那農業協同組合 総務企画部 人事教育課 宛て

【募集締切】
毎月27日締切 ※10月～12月 毎月受付
※応募書類を持参される場合は、平日の営業時間内（9：00 ～ 17：00）にJA上伊那本所2階 総務企画部 人事教育課へお持ちください。

その他求人詳細は最寄りのハローワークまたはハローワークインターネットサービスにてご確認ください。
ご不明点は総務企画部 人事教育課
（0265-72-6237）までお問い合せください。

ご応募お待ちしています!!

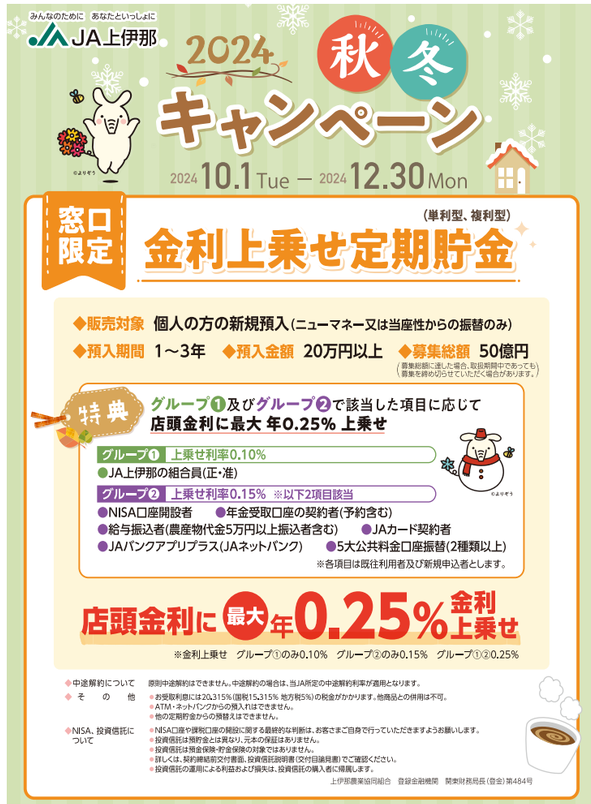
税務署からのお知らせ
令和6年分決算説明会のお知らせ

税務署では、個人事業者の方を対象に、決算書（収支内訳書）の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、次の日程で説明会を開催いたします。
説明会で使用する資料は、当日、会場で配布いたします。
ぜひこの機会にご出席くださいますようご案内申し上げます。

対　象	開催日	開催時間	会　　場
営業所得又は、不動産所得関係【青色申告者】	12月10日（火）	10：00～正午	伊那市役所１階　多目的ホール
営業所得又は、不動産所得関係【白色申告者】	12月10日（火）	13：30～15：30	伊那市役所１階　多目的ホール
農業所得関係	12月12日（木）	10：00～正午	JA上伊那本所　３階　フラワーホール

講師は、税務署が依頼した税理士または税務署職員が行います。対象地区はありませんので、どちらの会場にもご出席いただけます。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

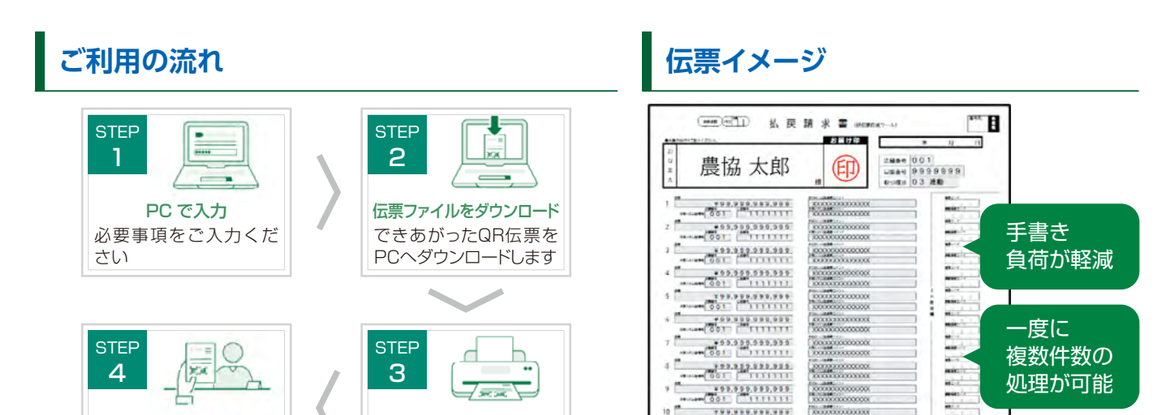
【お問い合わせ先】　伊那税務署　個人課税第一部門　記帳指導担当　電話 **0265－72－2173**（直通）



ゴマ栽培講習会のお知らせ

駒ヶ根市では、JA や地元の菓子店などが一体となり“ゴマ”の特産品化を進めています。
健康志向の高まりとともに国産ゴマの需要が増大するなか、駒ヶ根産のゴマは色つやがよく、香りが高いことから関東を中心に評判が高まっています。安全安心な国産ゴマの需要はとどまるところがありません。
そこで、駒ヶ根市に限らず上伊那管内で生産者を募集しています。販売価格が決まっているため安定した収入が得られる作物です。いっしょに栽培してみませんか？

開催日　令和６年12月４日（水）
場所･時間　10:00～　JA上伊那 本所2階 ゆり
13:30～　アイパル 3階 カトレア
その他　事前申し込み不要です。
どなたでも参加可能です。
問い合わせ先　JA 上伊那営農経済部
南部営農センターまで
TEL. 0265-81-1105



QR伝票作成ツールとは

本サービスは窓口でのお手続きに必要な伝票をご作成いただけるサービスです。
伝票作成のデータ入力にご利用いただけるものであり、お手続きが完了するものではございません。

■対象のお取引

お預入れ（入金申込書）、お引出し（払戻請求書）、お振替（払戻請求書）、お振込（振込依頼書）、給与振込（振込依頼書）

POINT 1
手書きが不要（※1※2）
ご自宅・オフィスなどインターネット環境があればお手続きに必要な伝票を作成できます。

POINT 2
取引所要時間の短縮
事前にお取引伝票を作成いただくことで窓口でのお手続きが簡単・スピーディーになります。

POINT 3
一度作成したデータを再利用可能
一度作成したデータをお客様のパソコンに保存して、次回ご利用時にアップロードして再利用可能です。

※1：各伝票のお取引日・ご依頼日についてはご記入をお願いします。
また、入金申込書、払戻請求書については、個人事業主（屋号付きを含む）および個人名義のお口座の場合、おなまえ欄にご署名をお願いします。
※2：払戻請求書へのお届印押印は必要です。

ご利用の流れ

STEP 1
PCで入力
必要事項をご入力ください

STEP 2
伝票ファイルをダウンロード
できあがったQR伝票をPCへダウンロードします

STEP 3
印刷
コピー用紙(A4)に印刷してください

STEP 4
ご来店
窓口にご持参ください

詳しくはQR伝票作成ツールの商品説明ページへ
https://www.jabank.org/qr-tool/
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

伝票イメージ

金融部からのお知らせ

ＪＡバンク新システム導入に伴う各種伝票の変更およびQR伝票作成サービスの開始について

当ＪＡではＪＡバンクの窓口端末にかかる更改に伴い、新たなシステムで窓口業務を開始いたします。つきましては、①システム変更日程、②様式変更となる主な伝票、③ＱＲ伝票作成サービスについて下記の通りご案内いたします。

①システム変更日程

支所名	変更日	支所名	変更日
本　所	令和６年11月28日（木）	辰　野	令和6年12月６日（金）
南箕輪	令和６年12月３日（火）	箕輪町	令和6年12月６日（金）
西箕輪	令和６年12月３日（火）	駒ヶ根	令和6年12月９日（月）
伊　那	令和６年12月４日（水）	駒ヶ根東	令和6年12月９日（月）
美篶手良	令和６年12月４日（水）	飯　島	令和6年12月10日（火）
富　県	令和６年12月４日（水）	中　川	令和6年12月10日（火）
春　富	令和６年12月５日（木）	宮　田	令和6年12月12日（木）
西春近	令和６年12月５日（木）	東　部	令和6年12月12日（木）

②様式変更となる主な伝票 ※1

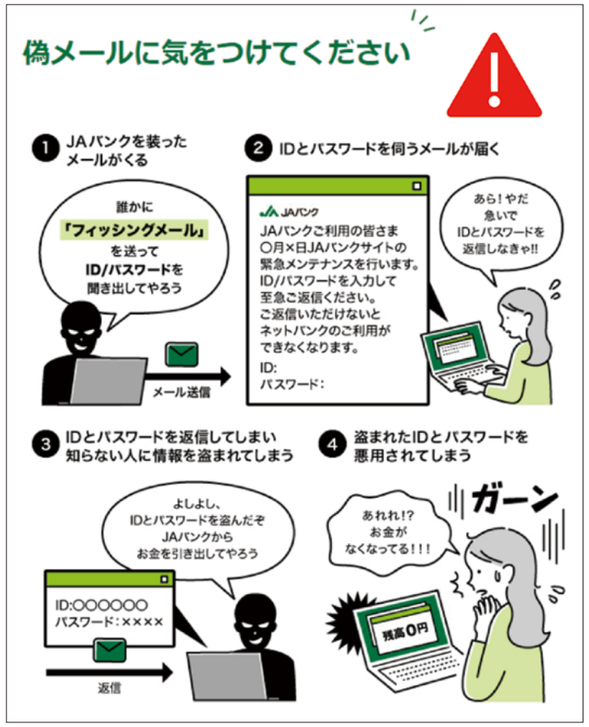
業　務	主　な　伝　票		
貯　金	入金申込書	払戻請求書	□座開設申込書
	定期貯金□座開設申込書	定期貯金受入申込書	定期貯金解約申込書
	定期積金□座開設申込書	定期貯金解約申込書	定積・財形貯金受入 定期積金掛込申込書
その他	印鑑届	届出事項変更届 ※2	

※１　上記伝票（旧伝票）をお手元にお持ちの場合は①システム変更日程のうち、変更日以降、使用ができなくなりますのでご注意ください。
※２　『届出事項変更届』のみ、R6.12月12日（木）に一斉変更となります。

お問い合わせ先

本　　所：伊那市狐島４２９１ TEL.0265-72-6134
南箕輪支所：南箕輪村４９３９-１ TEL.0265-72-2191
西箕輪支所：伊那市西箕輪６５７９ TEL.0265-72-5285
伊　那支所：伊那市荒井３６６８ TEL.0265-72-4189
美篶手良支所：伊那市美篶４２８５-２ TEL.0265-72-3135
富　県支所：伊那市富県７２８５-２ TEL.0265-72-5278
春　富支所：伊那市東春近２７８４ TEL.0265-72-5291
西春近支所：伊那市西春近5146-2 TEL.0265-78-3214
辰　野支所：辰野町大字伊那富2809-1 TEL.0266-43-0113
箕輪町支所：箕輪町大字中箕輪9503 TEL.0265-79-3212
駒ヶ根支所：駒ヶ根市東町４-３ TEL.0265-81-1103
駒ヶ根東支所：駒ヶ根市中沢２５１２ TEL.0265-82-3196
飯　島支所：飯島町飯島１４２７-１ TEL.0265-89-1101
中　川支所：中川村大草４０７４ TEL.0265-88-3006
宮　田支所：宮田村３３２８ TEL.0265-84-1218
東　部支所：伊那市高遠町小原733 TEL.0265-94-2475

JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください！



ポイント

操作を焦らされていませんか？

メールの件名や内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

<メールの件名>

※実際に確認されたもの

- 【JAネットバンク】利用停止のお知らせ
- 【JAネットバンク】緊急停止のご案内
- 【JAネットバンク】お客さま情報等の確認について
- 【農業協同組合】振込（出金）、ATMのご利用（出金）利用停止のお知らせ
- 【緊急】JAネットバンクお取引を保留した（必ずご確認ください）

不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています。

ポイント

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない！

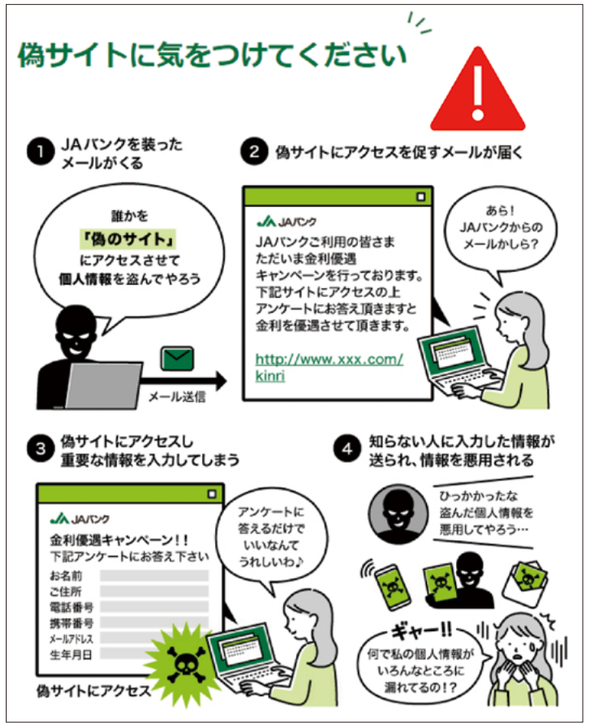
偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

<要注意>

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、**貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。**

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…
緊急停止を実施してください。
【JAネットバンクヘルプデスク】
0120-058-098

JAバンク



長野県警察 と 一般社団法人 長野県LPガス協会 からの

重要なお知らせ

LPガスの勧誘を受けた際には契約先・契約内容にご注意ください!!

LPガス切替えの訪問勧誘・電話勧誘が増えています。契約時には、十分確認しましょう。

ケース1 「ガス料金が安くなる」という言葉で契約していませんか？

典型的なトーク
- 料金の値上げは当分しません。
- ご近所の皆さんも、すでに契約されました。

注意点
- LPガスは輸入商品ですから、原料価格は毎月変動しています。大きく変動したときは、価格の値上げ、値下げがされる場合があります。
- あたかもすべての方々が契約されたかのような誤解を招く言い方です。

ケース2 疑問を感じたまま契約しようとしていませんか？

典型的なトーク
- 今お取引の販売店と接触しないように。
- 委任状をいただければ手続きはすべてこちらでやります。

注意点
- 少しでも疑問を感じたら、まず、今契約されている販売店に相談されることをおすすめします。
- 名刺を受け取るなど、訪問してきた相手をよく確認しましょう。

困った時は、まず、「ガス販売店」や「お客様相談所」へ相談しましょう。

LPガス（プロパンガス）のことでご不明な点がありましたら、「長野県LPガスお客様相談所」にお問い合わせください。

長野県LPガスお客様相談所
0120-915-400 受付時間8:30～17:00（土・日・祝日除く）

販売店
上伊那農業協同組合
上伊那ＬＰガスセンター
伊那市上牧6530　TEL 0265-78-1165
南部ＬＰガスセンター
駒ケ根市東町9-2　TEL 0265-83-6839

収入保険は様々なリスクから農業経営を守ります！

青色申告をしている農業者様がご加入できます

収入保険のポイント

- 全ての農産物を対象に自然災害や価格低下のほか、**経営努力では避けられない収入減少**を補償します。
- 基準収入の**９割**を下回った場合に、**差額の９割**を上限に補てんします。
- 基準収入が 500 万円の場合、初年は掛捨保険料が 6.7 万円（事務費含）、積立金が 11.3 万円です。（積み立て方式併用タイプの場合）

加入申込期限 … 個人：12 月末
法人：事業年度開始の1か月前

- 基準収入は過去5年間の平均収入を基本とします。
- 保険期間の営農計画も考慮して設定します。
- 保険方式のみ9割補償の新タイプが新設されました。

お問い合わせ ： NOSAI 長野 上伊那支所 ：☎0265-73-2221

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

12月10日（火） 中 川 支 所
12月11日（水） 飯 島 支 所
12月13日（金） 南 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

※価格は全て税込（10%）価格で表示しています。

畳表はすべて **熊本県八代産** です！

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	8,800円	14,850円	約5,000本	居間や子供部屋向きです。
	亀 K11	12,100円	17,050円	約5,100本	耐久性、見栄えにすぐれたお買得品!
	鶴 K9	13,750円	18,700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	15,400円	22,550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	18,700円	26,400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! 選ったらコレ!
極上畳表	特 K4	22,000円	29,150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	23,100円	30,800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	27,500円	36,300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	30,800円	45,100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	22,000円	29,150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
		様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
		様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。

- 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

＊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 0120-972-223 電話 0265-76-1941

今月のる～ら～さん

ついこの間、田植えをしたと思っていたら、もう稲刈りでした。1年は早いですね。

……伊那市　平澤芳春さん

時は振り返るとあっという間に感じますね。今年も2ヵ月を切っています。

上伊那にたびたび旅行に行きます。今回はお米とリンゴの買い付け。本誌を目にしたのは初めてでした。地元農家さんの事業に感心しました。日本の食を支えてくださる皆さまに感謝です。

……愛知県　PN　OKYOさん

愛知県からありがとうございます。上伊那の農家はもちろん愛知県の農家さんもがんばっていると思いますので、お互いに応援しながら大切な食を守っていきたいですね。

主人も退職して家にいるようになりました。今までできなかった家の周りの片づけや畑仕事等、やってくれるようになりとても助かっています。でもこれから寒くなってきたらどうしようかと思っています。

……南箕輪村　PN　もんちゃんさん

寒いと外に出るのもおっくうになりますね。本格的に寒くなるまでは、日の当たる日中だけ作業するのはいかがでしょうか。

10月号はパズルだけで数独やらほかのクイズはどこ？と探しました。ちょっと淋しいかな。

……駒ヶ根市　伊井島信子さん

数独と熟語パズルは『お楽しみパズル』とは違い不定期の掲載となります。楽しみにされている方もいらっしゃいますが、毎号の掲載は出来かねますのでご了承ください。

80歳過ぎの父。キノコ採りに行くのが以前よりだいぶ減りましたが、人にあげて喜んでもらえるのがうれしいそうです。でも気をつけてほしいです。

……伊那市　宮原　薫さん

山は熊の出没や滑落の危険など、注意しなければいけないことがたくさんありますね。細心の注意を払ってキノコを採ってください。

今年は松茸が豊作らしいが、なかなか我が家の食卓には…。松茸風味のお吸いものでがまん…。

……伊那市　有賀美晴さん

山を持っている知人がいれば譲ってもらうこともありますが、購入しないといただけないのが松茸ですね。JAの直売所には時期なると出荷されますので、ぜひ足を運んでみてください。

子どもたちが小さいころは秋が運動会でした。が、今は6月ごろ運動会で、音楽会が秋に。芸術の秋…私は食欲の秋です。

…伊那市　PN　体重が気になるおばぁちゃんさん

『〇〇の秋』は人それぞれです。好きな秋を楽しみましょう！

直売所で松茸をはじめ山のキノコをよく見かけるようになりました。昔はよくキノコ狩りに行きましたが、近年は行けていなかったので懐かしかったです。見つけた時のワクワク感と家族の喜ぶ顔が堪らないですよね。秋の味覚は人を笑顔にするなと感じました。

……岡谷市　山岡あやのさん

キノコ狩りのワクワク感は私も体験してみたいです。松茸をはじめ、サツマイモや栗など、秋は本当においしいものが多いですね。

ようやく秋らしくなりました。日没が早く、夕方がとても忙しく感じます。夜長を楽しめるといいのですが。

……南箕輪村　PN　Mさん

長い夏でしたね。調べてみると、秋の夜長には『五感』をフルに活用して心からリラックスする『大人時間』がおすすめだそうです。

編集者のポツリ

▼ついこの間まで、外の取材では日陰を探していたのに、日向の暖かさが心地よい季節に…冬が近づいてきているのを感じます。先日、冬になる前にと、友人といっしょに身体を動かしてきました。少し動いただけなのに、翌日にはしっかり筋肉痛に。日ごろの運動不足を感じました。11月はJAまつりの取材で各会場を飛び回っている私。少しは運動不足も解消されているといいな。（上條梨緒）

▼寒くなってきて食事も温かいものを好むようになってきました。鍋もその1つですが、買い物に行くとつゆの種類の多さに、いつも何を買おうか迷います。定番や少し変わった味、有名ラーメン店監修のつゆなど、とても豊富。最終的には食べたい食材がおすすめに載っているものを選びますが、それでも定番でいくか、新しい味に挑戦するか、鍋つゆのコーナーで商品とにらめっこです。（征矢大士）

表紙紹介【婆ちゃんのぎんなん拾い】

撮影者：北原　誠さん
撮影地：中川村

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　だし入りみそ 750g　本体価格 359円（参考税込価格 387円）

今月のおすすめエーコープマーク品は、「だし入りみそ 750 g」をご紹介します。

安全・安心・高品質を提唱した商品で、国産米を使用した信州みそに「かつおと昆布のだし」を加えたお手軽なおいしいみそです。みそとだしのバランスのよい味をお楽しみください。保存は直射日光をさけ、涼しい場所に保管してください。夏場などは高温で保存するとみその色が濃くなることがありますが、品質に問題はありません。冷蔵庫で保管すると着色現象を抑制することができます。

～おすすめポイント～

かつお・昆布だしの香りが効いています。みそ汁に使うときは沸騰させないようにするのがポイント。沸騰させるのはみそを入れる直前までです。90 度以上になるとみその風味が強くなってしまうことに関係しています。みその香りは長い時間加熱すると抜けてしまいますし、65 度を超えると旨みの成分が出なくなってしまいます。具材が煮えたらみそを入れますが、必ず溶いて入れましょう。決してそのままみそを入れないようにしてください。みそを入れるタイミングは、だしが沸騰し、具に火が通ったら一度火を止めたあとです。沸騰がおさまったらみそを溶き入れ煮立たせないように注意しながら火を入れます。

A・コープ七久保店
北島　桜さん

【長野県A・コープからのお知らせ】

A・コープでは11月14日（木）～17日（日）に【秋の信州農畜産物フェスタ】を開催します。期間中14日（木）は友の会ポイント5倍、15日～17日の3日間は友の会ポイント3倍を実施。お買得商品では旬の農産物、人気の信州産お肉を販売してまいります。また、11月22日（金）～24日（日）は【東北フェア】を開催。3日間友の会ポイント3倍デーや東北の名産品・特産品の販売、24日（日）は東北弁当まつりも開催いたします。温かいメニューが恋しくなる季節、おいしいお鍋材料を豊富に取り揃えて皆さまのお越しをお待ちしております。

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

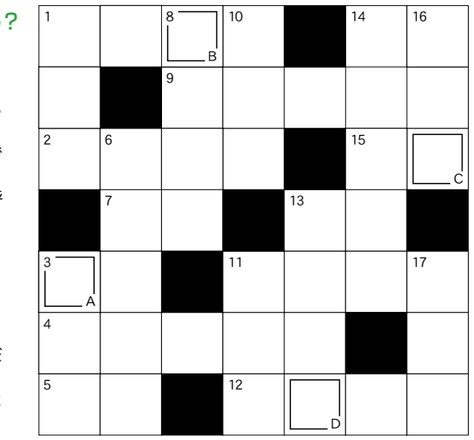
二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヨコのカギ

①11月23日は勤労――の日。国民の祝日です
②灰皿にたまります
③『――の精神』はモンテスキューの著書です
④広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
⑤焼き鳥を食べると残るもの
⑦金融――、――髪
⑨そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
⑪ギンナンがなる木
⑫「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
⑬茶わんと反対の手で持ちます
⑭3の3――は9です
⑮クリの実を守るトゲトゲ

タテのカギ

①「鳥」より一画少ない鳥
③――園に子どもを迎えに行った
⑥お父さんそっくり！まるで――ね
⑧料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
⑩美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
⑪患者を診ます
⑬頭にキュッと締めるもの
⑭ジャガイモのことです
⑯――応報、身から出たさびだね
⑰漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

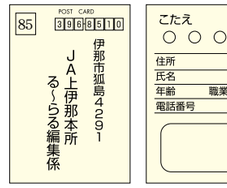


●締め切り　11月29日（金）
●当選は2025年1月号で発表します。
●応募先　〒396-8510　伊那市狐島4291
JA上伊那本所　る～らる編集係
●応募方法　ハガキに　①答え　②住所・氏名・年齢・職業・電話番号　③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。
お送りいただいたものは『今月のる～ら～さん』への掲載（匿名を希望の方はペンネームを記入してください）や、本誌編集の参考とさせていただきます。
※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからもどうぞ。
※応募で記載された個人情報は「今月のる～ら～さん」への掲載、プレゼントの抽選、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。



9月　お楽しみパズル当選者

正解　ツキアカリ（応募82通）
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント（敬称略）

根津博文　唐澤將惠　福澤勇　小松かすみ　伊東正二　矢亀伊都子　水上順子　星野政寛　大島匡子　中林幸子

※2024年10月1日から切手代が変更になりました。ご注意ください。

みすゞ学生会館

MISUZU21

京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分

学生入居者募集

長野県出身学生限定

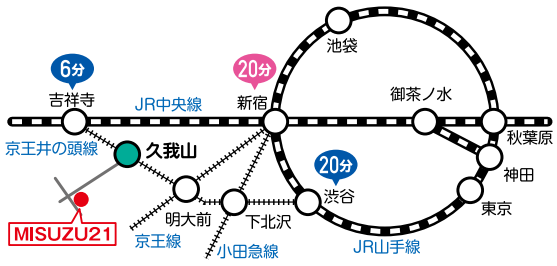
募集対象

大学生
短大生
専門学校生

室料**59,000**円/月（+共益費8,000円/月）

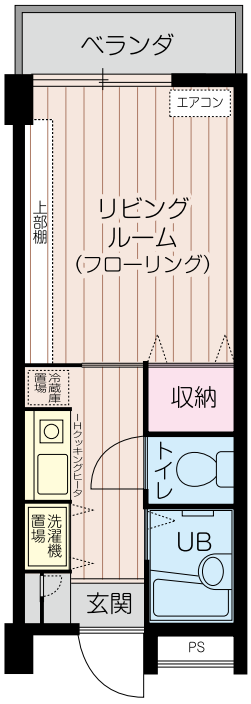
居室／23.3㎡・完全個室・ネット接続可

主要な駅へアクセス抜群！



渋谷へ20分　新宿へ20分　吉祥寺へ6分

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



※左記間取図のお部屋と左右対称のお部屋の2種類がございます。

お申し込みはお早めに

入居には所定の条件があります。詳しくは長野県内の最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。

JA共済連長野
管理部
［土日・祝は除く］

TEL.026-236-2325

https://www.jakyosai-nagano.jp/

JA共済

2024年11月10日発行（毎月10日発行）342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