

『みんなのために あなたといっしょに』

# る RURAL らる

# 3

Vol.346  
2025 March

 JA上伊那

JA上伊那HP 

## 今月の特集

『組合員懇談会』

『組合員の声を聴く活動』



令和7年度 農業振興  
生産拡大支援事業等の  
申請受付スタート！

22～25ページをご覧ください。



のどかな美しい耕地（北原雅光さん）



営農経済担当常務  
白鳥 健一

## アスパラガス栽培を盛り上げる

これから旬を迎えるアスパラガスは、JA上伊那の野菜栽培の中でも力を入れている品目です。九州産地の出荷が減る4～8月に出荷できる立地条件を生かした産地として、消費者から期待されています。

アスパラガスの原産地はヨーロッパ。日本へは江戸時代にオランダ船によって渡来し、食用としては明治時代以降に北海道や青森県で生産が開始されました。欧米への輸出用ホワイトアスパラガスが始まりで、その後国内消費の広まりによりグリーンアスパラガスが主流となりました。

その栄養価は、疲労回復に役立つといわれるアスパラギン酸のほか、ビタミン類、ルチンなどを含む緑黄色野菜で、体に良いイメージが定着しています。

上伊那での栽培は、昭和50年代に水田転作の品目として導入され、すでに40年以上になります。当時県内では北信地域で多く栽培されていましたが、露地栽培であったため茎枯れ病などの病気が広がり、現在は面積が激減しています。上伊那では最初から雨除けハウス栽培が導入されたため、病気の発生が抑えられ現在まで継続していますが、生産者の高齢化もあり平成20年代から減少してきました。

しかし、豊穡な農地や内陸性気候などの条件、大消費地にも近いという販売面の立地条件を生かして、再度生産を盛り上げようという機運が高まり、近年は新規生産者も増加しています。収穫や管理の体への負担軽減のため、土を盛り上げる高畝栽培に挑戦する若手生産者もいます。

大産地化をめざして今年から共同選荷施設も稼働します。ぜひアスパラガス栽培に取り組んでみてはいかがでしょうか。



樹形を整えるのに重要な剪定作業



ナシ園から見えるきれいな景色

**農家さん訪問**

『農業に夢中!!』の内容を、JA上伊那の広報番組～らるコミュニティの「農家さん訪問」のコーナーでも放送しました。ホームページからも見られるので、ぜひご覧ください。

JA上伊那～らるコミュニティ

<https://www.ja-kamiiina.ljjan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



剪定中のナシ園で笑顔の宮崎さん

# 農業に夢中!!

中川村  
みやまき ゆうへい  
宮崎雄平  
さん(34)

# 農業で故郷を守る!

2年前からナシをメインに栽培している宮崎さん。東京都で働いていたが、祖母の家がある中川村で就農した。現在は、譲り受けたナシ園60aを中心に、市田柿や野菜などを含めた約1haを管理。受粉や収穫作業などの忙しい時期には、地元の人に手伝ってもらいながら、基本的には父と母の3人で農業に取り組んでいる。

### 自分に合ったナシ栽培

農業は自分の生き方に合っていたという宮崎さん。下伊那郡高森町の親戚がナシ栽培を辞めることをきっかけに、栽培技術を5年間教わって就農。現在ナシ園は、高齢で辞める中川村の農家から譲り受けた。ナシは育てる人の考え方が樹形に現れることから、1・2年は自分に合った形にするのが大変だったが、形ができた現在の現在、手ごたえを感じているという。宮崎さんは「ナシは良い果実ができるまで定植から10年ほどかかるため、成木は貴重。大変さもあるが、自分にしかできない表現方法で育てられるのが、ナシ栽培のおもしろさ」と話した。

### 環境にやさしい農業を

「今が農業の転換期」と話す宮崎さんは、農業のほかに養蜂にも取り組んでいる。二ホンミツバチは環境や刺激に敏感なため、肥料や農薬散布には特に気をつかい、環境にやさしい農業を心がける。また、最近では温暖化の影響で、市田柿を収穫した後の出荷作業中にカビが生えることや、ナシ園の遅霜が多くなっていることが心配だという。そんな気象の変化に合わせて、ナシの新品種『天空のしずく』を1昨年の冬に新植。幻の洋ナシ『ドワイエンヌ・デュ・コミス』にも挑戦しはじめた。宮崎さんは「農業は自分のサイクルと自然のサイクルが共同で進んでいく。上伊那には新しい農法を実践・紹介し

ているところも多いため、今の環境に合った方法を常に勉強し、模索していく」と意気込んだ。

### 中川村にへんす

いつかは中川村に帰ってきたいと思っていたという宮崎さんは、中川村で昔からつくられている『そうめんかぼちゃ』の栽培に今年から力を入れるなど、伝統も大事にしている。地元の人とのたくさんつながりで今、農業ができていくと振り返り、馴染みのある家や土地、農地がなくなってしまうことが一番悲しいと話す。宮崎さんは「中川村は自分の故郷。ナシや柿などの栽培を広げることで、環境保全や土地の活用を進め、継続していきける中川村をつくりたい」と笑顔を見せた。

## CONTENTS

March 2025 Vol.346

**農業に夢中!!** 農業で故郷を守る! 中川村 宮崎雄平さん ..... 2

**特集** 『組合員懇談会』、『組合員の声を聴く活動』 ..... 4  
組合員からの声とJAの回答

**Topics & Event** セカンドライフに必須なお金について考える... ..... 8  
セカンドライフセミナーを開く

**我が家のけんきつ!** ..... 12  
今も輝いて...

**ALL GREEN** レタスをつくってみよう! ..... 14  
機能がすごい! えのき水をつくってみませんか?

**直売所情報** 旬のおたより ..... 16

**エンjoyライブ** 農家から食卓へ ~食で地域をつなぐ~ ..... 18

**商品紹介** エーコーブ エキストラバージンオリーブオイル... ..... 32

# 『組合員懇談会』、『組合員の声を聴く活動』 組合員からの声とJAの回答



JAは組合員一人ひとりが主体的に参画して、みんなでつくり上げていく組織です。その中で『組合員懇談会』、『組合員の声を聴く活動』は組合員の声を事業に反映させるための大切な取り組みです。  
 今年は『組合員懇談会』を12支所単位で開催し、同時に訪問日を活用した『組合員の声を聴く活動』も実施。双方から組合員の皆さまのご意見・ご要望をいただきました。  
 今回は皆さんからいただいた貴重なご意見の中から抜粋してJAの回答を掲載します。

## 農業機械事業再編のQ&A

農業機械事業の永続的な運営を行うために、南部地区の3拠点施設を1拠点に集約します。3拠点に施設が分散されていることによる事業効率の低下、人材育成、修理対応の遅延、経営収支の悪化などの課題を解決し、今以上に高いサービスの提供体制を構築します。

**Q** 集約により良いことばかりではないと思う。新センターをどこに置かずか明示してほしい。新センターが遠くなってしまった地域の組合員はJAを離れる危険があると思う。また現工場の取扱高、修理高、それに対する人件費等の経費を明らかにし、本当に集約のメリットがあるのか、組合員に示すべき。

**A** 伊那センターは令和2年に集約し、広域(辰野町・伊那市)に対応しています。地区担当者、工場担当者、駒ヶ根センターには配属していない配送専門担当者がそれぞれの専門的役割を分担しています。また、拠点を集約したことでも若手の育成も可能になり、他のメーカーからのキャリア採用者も技術指導しています。候補地は複数を検討しており、南部各地域からの距離や移動時間、必要面積などを考慮して検討を進めます。



**Q** 新センターはJAの遊休施設への建設を考えて欲しい。無駄なコストをかけることは避けるべき。また中継地点(支所等)とあるが、雨天・防犯対策を考慮して欲しい。

**A** 既存の施設の改装や拡張、JA所有地への新設を検討しましたが、必要面積や既存の施設の老朽化が進んでおり新たな場所での新センター建設を第一に考えております。施設取得は投資できる範囲で検討し、10年20年先を見据え、判断いたします。中継地点の運用につきましては、支所等の状況を見ながら詳細を決定します。

**Q** 現状、近くのセンターへ持ち込み、安価になるよう努力しているが、集約すれば当然遠くなる。年齢が上がるにつれ、さらに体力的かつ金銭的な負担となり気が遠くなる。工賃や農機の価格が他のメーカーと比べてどうなるか心配。

**A** 現在、JA上伊那の工賃設定は、県内JAや商系業者と比較しても安価設定としています。引き続き新センターにおいても機械の購入価格や修理料金は今まで同様の設定方法とする予定です。なお、地区担当者が随時巡回しております。公用携帯の活用や工場担当者との連携により、1拠点化がサービス低下につながらないよう対応してまいります。

## 高齢者による農業事業のQ&A

**Q** 高齢者になり、担い手もないので農地を耕作できなくなるのは時間の問題。農地を荒らしたくないので、将来的には安心して任せられる人や法人へ委託できればと考えている。JAとしても実現性のある方で地域農業振興ビジョンを進めてほしい。

**A** 地域農業振興ビジョンは、地域の担い手の皆さまをはじめ、部会や地域、行政等の関係組織、JAなどが話し合っ

て話し合っ

**Q** 今後は後継者不足で農家が減少し、荒れ地が増えることは目に見えている。地区ごと農業法人化は進んでいるが、小さな農家も、ともに豊かな生活を送れるような社会にしたい。

**A** 国の方針に基づき、地域の話し合いにより10年後の農地や担い手の在り方を『地域計画』として策定しています。個人、法人、既存の受託組織、営農組合等が連携して地域として活動できるように、行政など関係機関と連携して進めます。また、JAインテーン制度により新規就農者が地域に密着し、地域農業の担い手として活躍できるように支援してまいります。

**Q** 農家の収益力を上げるための方法を検討したい。天引きの経費はJAも拡大、成長しなければならぬので仕方ないと思うが、燃料や資材が高騰する中で農家も厳しい。経費の価格転嫁方式ではなく他の方法は無いのか。



**A** JAに出荷いただいた農畜産物は主に市場を経由して販売しています。委託販売方式で市場原理により価格が形成されておりますが、生協など契約取引や買取販売の拡大など、安定した価格形成に取り組んでおります。上伊那産として、優位に販売するためには、良品質、安定した数量、産地の情報発信などが必要で、控除させていただく、JAや市場の手数料をはじめ運賃や選荷場利用料などの経費は、選荷場の効率利用をすすめ低減を図ります。

**Q** 管内8市町村のうち、すでに辰野町(2023年)、伊那市(2025年)がオーガニックビレッジ宣言をしております。管内において有機農業に対する関心が高まっていくと思う。「有機農業産地づくり」の方向に沿って、また「農業振興ビ

ジョン」の「環境保全型農業の取り組み」の項で謳っている方向に沿って、JAとしても具体策として早急に担当部署の設置をはじめ、専門家を育てる取り組みに着手する必要があります。ではないか。

**A** 持続可能な農業の実現に向けて、地域内にある有機物資材の地域内還元や化学肥料、使用農薬低減による環境負荷低減と資材費抑制の対応を進めます。そのため土壌診断や有機栽培技術の向上が必要と捉えており、JAでは『みどり戦略推進室』を設置しました。

**Q** 令和7年度のピーマン、水稻の種苗費が注文書に明記されていなかったが、価格提示した注文書の配布をお願いしたい。昨今の米、野菜の価格高騰、さらには肥料、燃料、身の回りの副資材の価格値上げで、未来が不透明なことも理解できるが、生産者として生産を開始する上では、価格が明記されていないことは不安につながる。常にタイムリーな価格提示等の取り組みがされる事業体制であって欲しい。

**A** 野菜部会の出荷用野菜苗注文書の様式を変更したため、ピーマンについて概算価格を記載する欄を設けることができずご迷惑をおかけしました。他の品目の都合もありますが、

次年度注文書への概算価格の掲載について検討いたします。水稲種苗関係の注文書は、必要な種粉を確保するために11月中旬の回収をお願いしていますが、印刷等準備の都合上、9月中旬には原稿を作成する必要があります。次年度用種粉の仕入価格の決定は11月（主食用米価格決定と同時にそれ以降）であり、注文書に価格提示をするためには、実勢よりかなり高めの概算価格設定をせざるを得なくなってしまうと。組合員の皆さまに、必要な数量かつ適正価格の種苗を提供するための注文書です。ご理解をお願いします。



**Q** リンゴ農家だが、温暖化等が進む中で、農業収入より農薬・肥料等の経費が多くなるようになり、今後農業を続けていけるか不安だ。昨年は台風こそ来なかったものの、カラムシの被害、猛暑によるリンゴの落果、日焼け等が発生した。今後どう対策していったらよいか。

**A** 販売価格は近年上がっているものの、様々なコストも上昇し温暖化対策や病害虫防除の特別散布にも費用がかかります。高密度や品種選定など、反収の増加や省力化等への取り組みの検討をお願いします。具体的には営農指導員へご相談ください。

**Q** コンビニのおにぎり、弁当など値上がりとなるニュースが出ています。米の相対取引価格も2万円以上となり高額となっていることがネット上でも見られる。JAでも昨年の米の概算金を見直し、さらにUPすることができないか検討いただきたい。

**A** JAの米の精算方法については、概算金と全量販売からの最終精算となっています。販売については、1年かけて販売していますが、令和6年産価格が高騰している中、販売の見通しが立ちましたら、追加精算を行う予定です。

**Q** 米の生産調整、現地確認など行政直接型の手法に変わってきている中で、特に市町村営農（振興）センターの役割が見えない。国が進める「地域計画と目標地図」の作成、実践も重要だと思いますので行政と連携し、推進いただきたい。

**A** 農林水産省（国）の政策は、県市町村を通じて農業者に周知され実行されます。JAは市町村営農（振興）センター、農業再生協議会などは、農家、市町村、県、農業共済、JAなどで構成され運営しています。JAは、主に農畜産物の販売、生産関係を中心に、関係団体と連携し進めてまいります。

**Q** あい作のシステムをなかなか使いこなせないでいる。もっと多くの皆さんに啓蒙をしていただき、活用ができるように指導をお願いしたい。SNSをもっと活用できるように、その道のエキスパートを育ててほしい。

**A** あい作の利用率向上のため操作講習会を計画しますので、ぜひご参加ください。

**Q** 5年水張り問題の行方を心配している。JAから積極的に働きかけることも必要ではないか。声を上げなければ何も変わらない。

**A** リースについては、使う時期が集中してしまうことや、要員の問題などの課題があります。過去に実施した経過がありますが、組合員の皆さまに満足いただける対応ができず断念した経過がありますので、慎重に検討してまいります。

**A** 農政運動として、これまでも要請してまいりました。1月末には、水田活用の直接支払交付金の水張り要件見直しについて報道がありました。今後具体的な制度の変更点が示されると思われます。これら情報については国、県、市町村と共有し伝達してまいります。



**Q** 令和6年産米の価格高騰が報じられ、生産者としてはありがたいことだが、米離れが進む一因となることと考えられる。またミニマム・アークセス米以外に商社による米の輸入も新聞で報じられていた。合わせて野菜も価格高騰が続いている。農畜産物全体の適正数量・価格を維持し、持続可能な農業のための施策（例えば直接支払い制度など）を構築しJAが中心となり強力で発信していただきたい。

**Q** 最近、金融の手続きに時間がかかりすぎている。職員を悪く言うつもりはないが、代表者変更手続きは他の金融機関でJAより非常に簡便な手続きで済んだ。見習っていただきたい。

**A** 代表者変更手続きにつきましては、全国事務統一で定められており、上伊那独自での変更は難しいと考えております。引き続き簡略化の要請してまいります。なお、令和7年4月から導入されるスマイルナビ（タブレット）を使用したペーパーレスによる代表者変更手続きを検討しております。

### 信用事業について

タブレット導入により、面倒な書類記入が簡単になりました。ぜひご利用ください。

**JAバンク スマイルナビ**

タブレット画面で文字が見やすく、簡単に操作ができてとっても便利だぞう

ご利用いただけるお取引

- お申し込み
- お振込み
- お振替
- お引き落とし
- お支払い
- お預入れ
- お引き出し
- お振替
- お支払い
- お預入れ
- お引き出し

タブレットで簡単・便利に、JAバンクでのお取引をもっと便利に

▲詳しくは27ページをご覧ください

**A** 食料農業・農村基本法の改正の中でも、食料安全保障の確保として食料の合理的な費用を考慮した価格形成が新たに位置づけられました。また、水田活用の直接支払交付金等の経営所得安定対策や米政策、中山間地域等直接支払い等の日本型直接支払制度など、市町村営農（振興）センターと連携し地域の課題、実態が反映できるよう随時要請活動を行います。

**Q** 上伊那は標高が高く温暖化の影響は現状では限定的だが、米の高温耐性品種の導入試験を早めて欲しい。上伊那の農地は地域により土壌が違い標高差もあり、複数地点での導入試験が必要と思われる。他県の例にあるように、3品種ほどの収穫期の異なる高温耐性品種の導入が、品質の向上、施設稼働の平準化、コシハインの効率稼働につながり、農家の所得も向上すると思う。

**A** 上伊那地域に適した新品種選定のため、JAと県で「伊那米総合試験地」の運営を行い、県で育種の品種や他県で作付けしている品種を試験しています。高温耐性に優れた品種、「つきあかり」「にじのきらめき」について管内で現地試験を行い、作付け適正を確認しています。令和7年は「にじのきらめき」について1haでの大規模試験を行い導入検討を進めます。

### 共済事業について

**Q** 新契約等のポイント表記について、利用者・組合員にはやはり分かりづらい。もっと分かりやすくしてほしい。

**A** 令和7年度から新契約につきましては、ポイントを計画比で、金額を前年比で表示するように変更しました（ポイントと金額を併記いたします）。

多くの貴重なご意見をいただきありがとうございます。今後もJA事業に対する貴重なご意見を賜りますようお願いいたします。

### ▶ 正しい剪定で品質向上 ブドウ剪定講習会 12園地で開催

JA果樹部会ぶどう専門部は1月30日～2月7日にかけて、ブドウ剪定講習会を管内12園地で開きました。管内では、種が無く皮ごと食べられるブドウの普及で、新規生産者や栽培面積が増加しています。剪定は園地づくりや果実の品質向上のために重要な作業。箕輪町で開いた講習会には生産者14人が出席し、仕立て方に合わせた剪定手順や注意点などを学びました。担当指導員は「正しい剪定は品質の向上につながる。令和6年度を振り返りながら作業してほしい」と呼びかけました。



剪定方法を説明する担当指導員

### ▶ 販売高3億円達成！ 梨栽培激熱推進大会が開かれる

JA果樹部会梨専門部は2月6日、梨栽培激熱推進大会を駒ヶ根市のアイパルで開きました。大会は課題を今後にかかすこと、品質や生産意欲を向上させ産地拡大につなげることが目的。目標の販売高3億円を達成した令和6年度の栽培を振り返り、7年度は生産量の確保と産地としての発展をめざすとしました。大会では、省力化が期待できる栽培方法の利点と課題点を実際に取り入れている生産者が説明。ナシ栽培の発展に向けて情報を共有しました。



栽培の省力化をめざし情報を共有する生産者ら

### ▶ セカンドライフに必要な資金について考える セカンドライフセミナーを開く

JA金融部は1月25日、伊那市のJA南信会館でセカンドライフセミナーを開き、定年退職した人やこれから定年退職を迎える人など約30人が参加しました。講師には社会保険労務士の武田重和さんを迎え、『豊かなセカンドライフを迎えるために』と題して講義。老後の生活費や公的年金、医療保険など、生活資金について制度の概要や手続きの仕方などを説明しました。武田さんは「1人や家族で悩まず、何でもJAに相談してほしい」と伝えました。



講義を聞く参加者

### ▶ 販売額8億円達成！ リンゴ栽培推進大会が開かれる

JA果樹部会りんご専門部は1月29日、リンゴ栽培推進大会をJA本所で開きました。生産者ら75人が出席。令和6年度の栽培を振り返り、7年度の計画を確認しました。大会は、課題の整理と情報共有を栽培管理にかかすのが目的。6年度はカメムシの被害などで品質低下がみられましたが、有利販売で販売高は計画の8億円を達成しました。7年度は栽培技術の確立、品種戦略に力を入れていきます。成澤晃明部会長は「反省を生かして今後の栽培につなげてほしい」と呼びかけました。



リンゴ栽培について学ぶ生産者

### ▶ 圃場管理などが高く評価 酒井恵さん 農林水産大臣賞受賞を報告

中川村でキュウリ(30a)をメインに栽培する酒井恵さんが、長野県野菜品質向上共進会で最高位となる農林水産大臣賞を受賞しました。抑制作型への取り組みによる収益性の高さや専用の選果機の導入による作業効率の向上、防草シートの活用などにより雑草がなくなり圃場を管理していることなどが高く評価されました。2月7日にはJA本所を訪れ、西村篤組会長、下島芳幸専務に受賞を報告しました。酒井さんは「技術的にもまだまだ。これからは安定生産をめざしつつ、反収もあげていきたい」と話しました。



受賞を報告した酒井さん(中央)

### ▶ 歯や口の健康を考える JA箕輪町支所で『いこいのつどい』

JA箕輪町支所生活部会は1月31日にJA箕輪町支所で『いこいのつどい』を開きました。毎年、農作業がひと段落する時期に音楽鑑賞などで部会員同士の親睦を深める人気のイベントです。今年は約60人が参加。健康に関する講演会としてオーラルフレイル予防を学びました。講師は生活部会中川支所部会長であり、飯田短期大学の特任教授でもある安富和子さん。食べる基本でもある歯や口の健康について、クイズやガムをかむ実験、舌トレ体操などで楽しく学び、健康を意識するきっかけとなりました。



クイズに答える様子

### ▶ 高密度栽培の剪定を実演 リンゴ高密度植栽培剪定指導会

JA営農経済部は2月4日～10日に管内6つの生産者の園地で、リンゴ高密度植栽培の剪定指導会を開きました。このうち、10日に箕輪町で開かれた指導会には生産者など22人が参加。JA担当指導員が重要なポイントや品種共通の剪定手順を資料で説明したのち、実際に『ふじ』と『シナノリップ』の樹を切って理想とする形に近づけました。担当指導員は「剪定は高い位置での作業が付きもの。脚立などを使う場合は小まめに切りやすい位置に動かすなど、事故には注意してほしい」と呼びかけました。



剪定を実演する担当指導員

### ▶ 未来を見据え労務管理について学ぶ 担い手経営体・新規就農者合同研修会

JAは2月3日にJA本所で担い手経営体・新規就農者合同研修会を開きました。研修会は、JA管内で家族経営から法人経営へと移行する生産者や、規模拡大に合わせて従業員を雇用する生産者が増えている現状から、担い手や新規就農者に適切な労務管理を理解してもらうことを目的に実施しました。当日は担い手や新規就農者、JA役職員など、40人が出席。特定社会保険労務士で農業経営コンサルタントの山本亨氏を講師に農業経営における労務管理について学びました。



労務管理を学ぶ様子

▶ **中日農業賞受賞の生産者から学ぶ  
中川村、JAが視察**

中川村とJAは2月17日、昨年、中日新聞社主催の第83回中日農業賞で農林水産大臣賞を受賞した富永創治さんが代表取締役を務める信州くだもの村富永農園株式会社を視察しました。この日は15人が参加。冬場の主な仕事である干し芋の加工現場で原材料であるサツマイモを加工してパックに詰めるまでの工程を視察。干し芋づくりは従業員の通年雇用を目的に始めた事業で、現在では輸出するほどに発展。将来の展望を聞き、今後の中山間地での農業のあり方などについても話を聞きました。



富永さん(右)の話を聞くJA役職員ら

▶ **販売高 8億8,000万円達成！  
白ねぎ生産拡大振興大会**

JA野菜部会白ねぎ専門部は2月18日、白ねぎ生産拡大振興大会を駒ヶ根市のアイパルで開きました。生産者やJA役職員ら約90人が出席。過去最高となる販売高8億8,000万円達成を祝いました。令和6年度の出荷量は、生育も順調に進み約65万ケース(前年対比26%増)。7年度は、効率の良い育苗や作業の機械化を検討し、反収と生産力の向上をめざします。山口雅輝専門部長は「より良い産地となるには、生産者の高い意識が必要。一丸となって取り組もう」と呼びかけました。



10億円産地をめざし情報共有する生産者ら

▶ **グループワークで交流を深める  
果樹女性部大会が開かれる**

JA果樹部会果樹女性部は2月19日、果樹女性部大会を駒ヶ根市のアイパルで開きました。上伊那地域の果樹振興と生産者同士の交流を深めることが目的。生産者やJA役職員ら約80人が出席しました。令和6年度の栽培や販売実績を確認。被害の多かったカメムシの生態について学びました。その後、グループワークでは、1年間を振り返りながら、より良い生産をめざして栽培の工夫などについて情報を共有しました。



情報を共有しながら交流を深める生産者ら

▶ **みその良さを広げたい  
伊那華のみそ娘 仕込み作業**

伊那華のみそ娘加工組合は、2月中旬から3月中旬にかけてJAプライベートブランド『伊那華のみそ娘』計6tの仕込み作業を行いました。ゆっくりと熟成させるために毎年この時期に仕込んでいて、地元産の大豆と米を原料に添加物を一切使わずにつくっています。作業が本格化した20日には、6人が伊那市の加工施設でみそ約350kgと、米こうじを仕込みました。小林都志子組合長は「発酵食品が注目されている中、みそや日本食の良さを発信していきたい」と話しました。



空気を抜きながら丁寧にみそを詰める組合員



出荷用のコンテナを説明する担当指導員

▶ **安定出荷をめざして  
サヤインゲン出荷反省会**

JA野菜部会は2月10日、サヤインゲン出荷反省会をJA春富支所で開き、生産者ら45人が出席しました。上伊那は、長野県シェア率34%を占める県下の産地。令和6年度は夏場の高温により、落莢や生育不良などが発生しましたが、若手農家や栽培面積の増加によって、出荷量は約3万8,000kg(前年対比26%増)となりました。7年度は出荷時の品質を保つため、風通しのよい専用コンテナでの出荷も受け入れるとしました。

▶ **グループワークで情報共有  
ぶどう栽培推進大会**

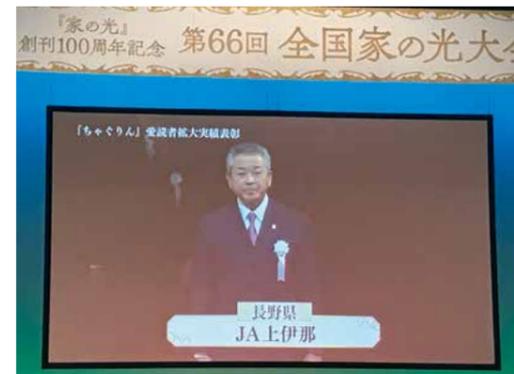
JA果樹部会ぶどう専門部は2月12日にJA本所でぶどう栽培推進大会を開きました。その年の栽培を振り返ることで課題を整理し、今後の生産拡大や品質、生産意欲向上につなげることが目的です。この日は生産者27人が出席し、JA担当指導員が令和6年度の栽培課題や次年度に向けた対策を説明したほか、生産者やJA職員らでグループワークを行い、病害虫や生育障害の原因や対策を中心に話し合いました。グループワークでは、独自で取り組み効果があった対策を伝え合うなど有意義な情報共有の場となりました。



グループワークで情報共有する様子

▶ **『ちゃぐりん』愛読者拡大実績表彰の部で受賞  
第66回全国家の光大会**

2月13日、神奈川県横浜市のパシフィコ横浜で『家の光』創刊100周年記念第66回全国家の光大会が開催され、JA上伊那は普及活用実績表彰の『ちゃぐりん』愛読者拡大実績表彰の部を受賞。西村篤組合長が賞状を受け取りました。食と農の大切さを次世代につなげるため、JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌『ちゃぐりん』をあぐりスクールで活用したり、上伊那管内の小学校へ普及活動を行ったりしたことなどの成果が認められたもので、3年連続の普及活用実績表彰の受賞となりました。



表彰を受ける西村組合長

▶ **10億円産地をめざし生産力強化  
アスパラガス若手生産者意見交換会**

JA野菜部会アスパラガス専門部は2月14日、若手生産者意見交換会を駒ヶ根市のアイパルで開きました。就農3年以内や50歳以下の生産者が対象。10億円産地をめざし、さらなる生産振興や生産者の交流を深めることを目的としています。この日は、若手生産者や専門部役員ら約40人が出席し、4つに分かれてグループワークを行いました。生産者らは、新規で生産するにあたり困っていることや生産力強化に向けた栽培技術、高温対策について情報を共有し、交流を深めました。



グループワークで意見を出し合う生産者ら

# 健康情報局



老人保健施設すずかけ居宅介護支援事業所  
介護支援専門員 山下由香里

## 今月の情報は 春先の室温調整 について

冬の厳しさを超え、いよいよ春が来ようとしています。

春になれば体調管理も楽になると思いたいところですが、急に変化する気温や1日の寒暖差が大きいいため体には負担がかかるようです。

春先に症状を悪化させやすい病気として、膀胱炎、痔、関節痛、腰痛、腹痛などが挙げられます。いずれも冷えによって強い影響を受ける病気で、冬とは違う冷えが生ずるのが春です。

春先の厳しい寒暖差に対応し、上手に室温や衣服の調整を行うことが肝心になります。

春の快適とされる外気温は **15～25℃**、湿度 **40～60%**

室温は **20～24℃**、湿度 **40～60%** の範囲とされています。

春先にエアコンをつける基準は、外気温 15℃・室温 20℃を下回った時を目安にしてみてください。

ただし建物の断熱が不十分であると外の冷気が壁や窓から侵入しやすく、足元や壁が冷えたままであると室温が20℃であっても肌寒く感じてしまいますので、サーキュレーターで暖気を循環させたり、衣服で調整したりするなど工夫されると良いかと思ます。

ちなみに快適な睡眠には20℃よりやや低い温度に設定し、寝具の中が33℃前後が理想とされています。

『春眠暁を覚えず』。快適な室温調整で気持ち良すぎてずっと寝ていたい、そんな春が来ると願っています。



## 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

老人保健施設すずかけ  
☎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かけ  
☎0265-74-0301

医師担当表(3月11日～4月10日) ※担当医師、診療日時は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

### みすず診療所 ☎0265-71-5556

	月	火	水	木	金	土
午前	麻沼(内科)	井上(内科)	麻沼(内科)	藤岡(第2・4週)(整形外科) リハ診察(第1・3・5週予約のみ)	麻沼(内科)	矢澤(第1・4週)(内科) 石垣(第2週・予約のみ) 安田(第3週)、岡本(第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) 岡本(整形)4/2、リハ診察(第4週予約のみ)		塩澤(内科・胃カメラ) 3/28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

### 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)3/28休診 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)3/13休診	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

### 両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科)	岩脇(内科) 原田(泌尿器科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(第1・3週)(内科) 小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科)	井上(第1・3週)(内科) 伊澤(第2・4・5週)(内科)	矢澤(第4週)(内科) 塩澤(第1・2・3・5週)(内科)	伊澤(内科)	岩脇(内科)	

受付・診療時間…午前 8:30～12:00 午後 2:30～5:00  
休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第2・4・5土曜日

## 我が家の げんキッズ!

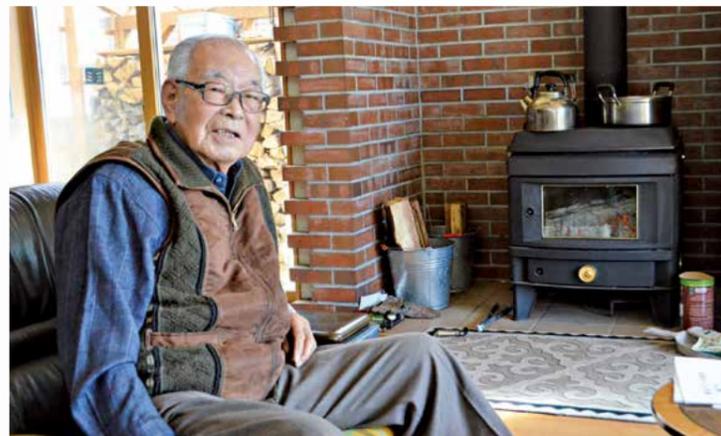
### 性格は違うけどとっても仲良しな姉妹



【伊那市富県】  
(哲也さん、ひかりさんのお子さん)  
吉澤 <sup>ゆいな</sup> 結菜ちゃん(11歳)  
<sup>めい</sup> 芽生ちゃん(7歳)

結菜ちゃんは元気で社交的な女の子。休みの日も学校の友達と遊んだり、遠出したりする時もあるよ。今はダンスと合唱をがんばっているんだ!妹の芽生ちゃんとはケンカもするけど、よくゲームやバドミントンで遊ぶんだ。K-POPを聞いたり、歌を歌ったりすることも大好きだよ!芽生ちゃんはいつもニコニコで優しい女の子。お風呂掃除や食器洗い、洗濯などよく気づいてお手伝いするんだ☆今はなわ跳びをがんばっていて、かけ足跳びや後ろ回し跳びがたくさんできるよ♡

両親から  
ひとこと 2人仲良く元気に育ってね♡



暖をとりながら笑顔の城取さん

# 今も輝いて…

南箕輪村 城取 卓さん(91)

寒さが厳しい冬。薪ストーブで暖をとりながら、自慢の庭木を眺めでは規則正しく生活している城取卓さん。春になり、大芝高原の施設が解禁になると週5日通うのがマレットゴルフです。今もなお元気で生活できるのはマレットゴルフあってこそだといっています。

67歳で区の会計を任せられた城取さん。当時の区長が村の公民館活動でマレットゴルフの指導員をしており、その縁から初心者向けの講習を受けたことが始めるきっかけとなりました。城取さんが所属する団体は全部で4つ。シーズン中の月々金曜日の午前中は大芝のマレットゴルフ場で各団体の定例会に参加しています。団体によっては区や村内のみならず、上伊那管内や木曾地域の仲間と交流し、ともに楽しんでいます。しかしながら、どの団体も会員数はある時を境に減少が続いています。回覧板などで会員を募集するなど普及にも努めます



自慢の庭木をバックにスイングする城取さん

「楽しいから毎日行く。今後でも長くマレットゴルフができれば」と話します。これまで20年以上マレットを続けてきた城取さん。途中大きな病気を患った時期もあったそうですが、今も元気で生活できるのはマレットがあってこそだそう。話します。



# レタスを つくってみよう！

宮農経済部  
園芸課

小出順誠



3月になり露地でも野菜の栽培が可能になってきます。比較的低温に強い野菜の中でつくりやすい品目がレタスです。

## レタスの種類と特性

レタスには結球・半結球・不結球型があり、結球型の玉レタス、半結球型のロメインレタス、不結球型のグリーンリーフなどが有名です。

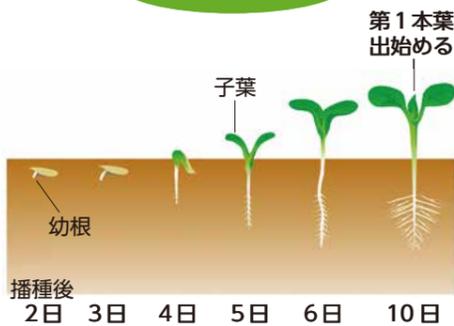
## レタスの種類※

結球型	分類	特性
結球	クリスフヘッド型(玉レタス)	球は大型で完全結球。結球は硬く葉肉が厚い。歯切れよく甘味があり、水分に富む。
	バターヘッド型(サラダ菜)	葉肉が薄く柔軟。葉面平滑で結球が柔らかく、頂部は包含不完全。
半結球	ロメイン(立チシャ)	葉は長卵形(サジ状)で中助が大きく肉厚。タケノコ型半結球。コスレタスとも呼ばれる。
不結球	チリメンチシャ	非結球で叢生状。グリーンリーフ、レッドリーフはこれに入る。
	カキチシャ	緑色種と褐色種があり、下葉を掻きながら利用。
	チシャトウ(莖チシャ)	食用莖は直径4cm、長さ30cm。ステムレタス(莖レタス)と呼ばれる。中国料理によく使われる。

## レタスの発芽と抽苔(とう立ち)

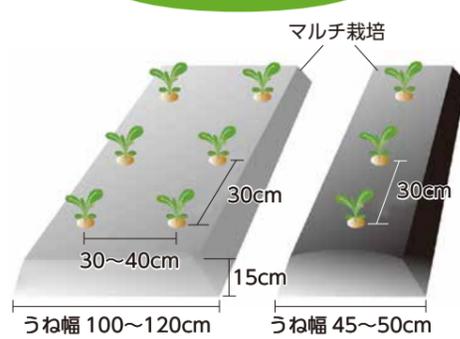
発芽適温は15℃～20℃です。25℃以上になると休眠状態となり逆に発芽が悪くなってしまう。また4℃以下では発芽しません。生育適温は18℃～23℃で、根の生育適温は15℃前後です。

## レタスの発芽※



抽苔は高温と長日条件が原因で発生します。25℃以上が10日間連続と抽苔する危険が高まります。レタスは発芽がとても大事！高温時には種子を吸水させて冷蔵庫で催芽し、播種すると良いでしょう。また発芽時に光を好みますので、

## 玉レタスの定植※



覆土は種子が乾かない程度になるべく薄くしましょう。育苗については水管理がとても大事です。低温時にはどうしても高温管理をしてしまうのですが徒長苗の原因となるので水分は夕方に地表面が乾く程度としてください。定植から収穫まで根が浅いのでマルチ栽培が適しています。本葉3～4枚時に条間30cm株間30～40cmで定植し、約65日で収穫となります。湿害に弱いので高うねで栽培しましょう。



チップバーン

※ おいしいレタスで食卓を飾りましょう！

※の図や写真はタキイ種苗株式会社HPを元に作成



# 機能がすごい！ えのき氷をつくってみませんか？

宮農経済部  
園芸課

岡田直也



皆さんは『えのき氷』をご存じでしょうか？材料はえのきたけと水だけ。つくる手間が少しかかりますが、手づくりすれば安上がりでとっても健康にいいんです!!



『えのき氷』は簡単に言うと、『えのきたけをミキサーでペースト状にして煮出して凍らせたもの』です。

煮出すことでえのきたけに含まれる『キノコキトサン』が溶け出し、さらに凍らせることで細胞壁(食物繊維)が一段と細かく砕かれ、キノコキトサンの吸収率がぐんとアップします。

①キノコキトサンの脂質吸収抑制作用

キノコキトサンには脂質吸収抑制作用があり、特に内臓脂肪に効果的で、メタボの改善に役立ちます。

②血液の流動性を高める  
血液中にたまる脂を減らしてくれるので血液がサラサラになります。動脈硬化や脳梗塞の予防などに効果的です。

③食物繊維による良性腸内細菌の増加  
腸内環境が良くなり、便秘改善や美肌効果があります。また、食物繊維の摂取で食後の血糖値の上昇を抑えます。

④認知症の予防  
えのきたけに含まれている『葉酸』が認知症の予防に期待されています。

⑤免疫力調整効果  
えのき氷には、体内の免疫を正常な状態に近づける免疫力調整効果(免疫賦活効果)があると、臨床実験で証明されています(東京農業大学 江口文陽教授とJA中野市との共同研究結果より)。

## えのき氷のつくり方

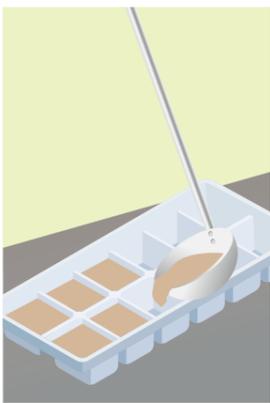
①えのきたけの石づきを除去、ざく切りにする。  
②ミキサーに①と水を入れてペースト状にする。



③鍋に②のペーストを入れ、沸騰してから60分間かき混ぜながら弱火で煮つめる。



④粗熱を取った後、製氷皿に移し、冷凍庫で凍らせる。



⑤フリーザーパックやタッパーに入れ、冷凍庫で保存する。

## ワンポイント・アドバイス

・③の火加減は、焦げつきやふきこぼれに注意し、ふつふつと沸騰が続く程度の弱火にしてください。  
・えのき氷は1人1日3個を目安に、味噌汁、鍋物、煮物、スープ、カレー、炒めもの等に入れて、毎日手軽にきのこを摂取することができます(お腹がゆるくなりやすい方は量を調節してください)。  
・えのきたけはできるだけ新鮮なものを使って調理し、えのき氷は冷凍保存で3週間を目安に使ってください。



直売所情報

旬のおたより

『出荷者講習会』開催します

令和7年3月10日～14日にかけて各会場でJA生産者直売部会『出荷者講習会』を開催いたします。ご都合のよい会場へご参加ください。

開催日	時間	会場
3月10日(月)	午前10時～11時30分	辰野支所 (パレス辰野1階 天電の間)
	午後1時30分～3時	箕輪町支所 (2階 けやき)
3月11日(火)	午前10時～11時30分	本所 (3階 フラワーホール)
	午後1時30分～3時	本所 (3階 フラワーホール)
3月13日(木)	午前10時～11時30分	駒ヶ根支所 (3階 エトワール)
	午後1時30分～3時	宮田支所 (2階 第2会議室)
3月14日(金)	午前10時～11時30分	飯島支所 (2階 会議室)
	午後1時30分～3時	中川支所 (2階 ひのきの間)

- ～お願い～
- ①『直売所だより』に同封した『誓約書 (R7年度提出用)』と生産工程管理点検表 (GAPシート) を提出してください。
  - ・日程の通り各地区で開催される講習会参加の際にお持ちいただくか、最寄りの直売所 (あじ～な・とれたて市場・ファームテラスみのわ・管内A・コープ・たじまファーム) へご提出ください。
  - ②出荷物管理日誌について
  - ・生産者直売部会の安全安心の取り組みを強化するために過去に提出いただいている場合であっても、農産物・加工品の出荷前に必ず『2025年度出荷物管理日誌』の提出をお願いします。
  - ・出荷物管理日誌は全ての農産物や加工品に必要となります。
  - ・遅くとも出荷の5日前には出荷先等に提出をお願いします。
  - ※出荷物管理日誌の提出が無い場合、販売ができ兼ねますのでご注意ください。

ファーマーズあじ～な、ファームテラスみのわ営業時間・定休日変更のお知らせ  
 営業時間：9時～17時 (4月まで) 定休日：第2火曜日 ファーマーズあじ～な (4月まで)  
 第2水曜日 ファームテラスみのわ (4月まで)

ファーマーズあじ～な  
おかげさまで20周年

3月15日(土) 『提携JAフェア』  
和歌山県の提携JAによる柑橘類の店頭販売 (1,000円～)  
3月22日(土)、23日(日) 『農畜産物フェア』  
地元の野菜やきのこ、肉、提携JAの干し芋やお茶、柑橘類を販売。  
おかげさまであじ～なは今年で20周年を迎えます。毎月楽しいイベントを企画しますので楽しみに。



とれたて市場  
イチゴ狩り大好評開園中

『いちご狩り』大好評開園中。3月は小学生以上が1,900円、小学生未満は1,400円 (3歳未満は無料)。店舗での販売もあり。  
また4月中下旬ころにアスパラガスとイチゴのイベントを計画中です。お楽しみに。



ファームテラスみのわ  
4周年の感謝を込めて

3月15日(土)、16日(日) 『春彼岸祭り』  
アルストロメリアを中心とした春彼岸用の花が大集合。  
3月29日(土)、30日(日) 『提携JAフェア』  
和歌山県の提携JAより柑橘類入荷予定。  
4月5日(土) 『4周年祭』  
お客さまへの感謝を込めてお買い得品を多数用意。テラスろおるの『みるく味』と『ヨーグルト味』のハーフ&ハーフを数量限定で販売。  
※3月13日(木) 臨時休業



ファーマーズあじ～な  
LINE公式アカウント  
営業時間 9:00～17:00  
定休日 12月～4月 毎月第2火曜日  
所在地 上伊那郡南箕輪村 8143-1  
電話番号 0265-78-0701

とれたて市場  
LINE公式アカウント  
営業時間 9:00～17:00  
定休日 年末年始  
所在地 伊那市西箕輪 3416-1  
電話番号 0265-74-1805

ファームテラスみのわ  
LINE公式アカウント  
営業時間 9:00～17:00  
定休日 12月～4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  
あなたのくらしに +JAプレゼント

JAバンクでは、新社会人の皆さまを中心にJAへの給与振込口座の指定をおすすめしています。キャンペーン期間中、対象のお客さまに選べるデジタルギフト6,000円相当をプレゼント!

以下条件を満たした方が対象となります。

条件  
JA上伊那で対象期間内に初めて貯金口座開設後、4カ月以内に給与受取口座に指定し、1度に5万円以上の振り込みが確認できた方。

※口座開設後、4カ月以内にWeb申し込みフォームか

JAバンク  
あなただけのくらしに +JAプレゼント  
お申し込みは、お手続きは、お楽しみは!

対象期間  
2025年2月1日(土)～2026年3月31日(火)

らのお申し込みが必要です。Web申し込みフォームの申し込みは4月以降可能となります。

給与振込以外にも特典の対象がたくさんある『あなたのくらしに+JAプレゼント』に関するお問い合わせは、お近くの金融窓口または渉外担当までお気軽にご相談ください。

共済部から  
家財の保障  
準備されていますか?

火災や自然災害に備えて「建物(家)の保障」に加入されている世帯は多いのですが、意外と準備されていないのが「家財」の保障です。

JA共済  
建物更生共済 My家財+

【家財被害】令和3年2月 福島県沖地震  
大切な家財をしっかりと保障するJAの建物更生共済 どうぞお気軽にお問い合わせください!

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。 [24161980395]

詳しくはお近くのJA共済窓口、または地区担当者(ライフアドバイザー)までお問い合わせください。

# 生活部会 NAVI

## 生活部会の「想い」に耳を傾けて

宮田支所 組合員組織課 北澤夏美

3月より令和7年度の生活部会活動がスタート！今年度はどんなイベントや講座があるのかな、班のみんなで何をしよう、と考える生活部会員の皆さん。楽しいことを考えるだけでも何だかワクワクしてきますね。

1月に開催された組合員懇談会では、より良い地域を次世代に引き継ぐために『食と農』や生活に関することについて、生活部会員からも意見や要望をいただきました。JA女性組織は政治的には中立の組織ですが、農政・政治に関心を持ち、自ら考え、行動していくことが求められており、難しいなと思うことでも大勢で考えれば良いアイデアが出てきます。3月は最初の全体班長会などが行われる時期です。仲間やJA職員と顔を合わせる機会に生活部会員の意見や要望などの想いを言葉にし、部会員同士で力を合わせてより良い組織をつくっていきましょう。そして、活動にどんどん参加し、「想い」を「言葉」に、「言葉」を「カタチ」にする機会が増えればうれしいです。



## リレーエッセイ 笑顔のさくら

### 農家から食卓へ ～食で地域をつなぐ～

令和6年度 宮田支所生活部会長 吉澤小百合



晴れ上がった青空ときらきら輝く西の中央アルプス、東の南アルプスを眺めながらなんと恵まれた環境に住んでいるのだらうと感じます。この伊那谷は水稲中心の農業ですが、果樹や野菜など多品目の農地が広がっています。毎日地元の農産物や食材を中心に豊かな食生活を送れる地域であり本当に感謝です。

2005年に食育基本法が施行され、地産地消、食育活動等、食生活の見直しを国あげての活動として行われてきています。生活部会も『食と農』の大切さを次世代につなげる活動をしています。地元の宮田村で私が仲間と活動しているグループも次世代にこの伊那谷の豊かな食をつなげたい。『食べること』を大事に考えることのできる人を増やしたい。という願いから『農家から食卓へ』を合言葉に地産地消の学校給食や農業振興など食でつながる地域コミュニティを高めながら活動しています。2022年には新たな食のグループ『食で地域をつなぐ』『食のmii』を立ち上げました。村、地域におけるイベントで地元の食材を使った料理やレシピ等を情報発信し、地域の連携や食に関する発展をめざしています。今は米粉料理の発信に力を入れ、この家庭でも米粉がいつも常備され手軽に使われたらいいなあと思っています。

『楽しう食卓』『楽しう料理』の輪が広がっていきますように。

# 旬 クッキング

## 鶏そぼろのピリっと柚子こしょうスープ

伊那支所 組合員組織課 岡庭由枝



### ◆作り方

- ① ニンジン、ダイコンはいちょう切り、白ネギは斜め細切りにする。
- ② 中火で熱した鍋にゴマ油を入れ、鶏ひき肉を加え炒める。
- ③ ②に火が通ったらニンジンとダイコンを加えサッと炒め、④を加えて10分煮る。
- ④ 白ネギを加えて2～3分煮る。
- ⑤ 柚子コショウを溶きながら鍋に入れ味をなじませて完成。

ダイコンには腸内環境を整えて細菌、ウイルス、活性酸素から体を守る効果が期待できます。また、鶏ひき肉、ニンジン、白ネギには免疫力を高める作用があるとされています。紹介したスープは柚子コショウが『ピリッ』とアクセントになり、季節の変わり目にピッタリの体にやさしいおいしいスープです！

### ◆材料 (4人分)

鶏ひき肉…………… 200g	④	酒…………… 大さじ 2
白ネギ…………… 1本		鶏ガラスープの素…………… 小さじ 2
ニンジン… 1/3本 (50g)		塩…………… 小さじ 1/3
ダイコン…………… 100g		水…………… 800cc
ゴマ油…………… 小さじ 1		柚子コショウ… 小さじ 1



## ……… 米粉クレープで巻き巻きサラダ ……



### 〈作り方〉

- ① たまごを溶き、牛乳を入れて混ぜる。
- ② 米粉、塩、油を入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、②の生地をお玉1杯入れて円形に広げ両面焼く。  
※お玉1杯約50gの生地で円形の直径約15～16cmで焼くと、8～9枚できます。
- ④ ⑥を茹でて、④と合わせて皿に盛って完成。

### 材料

たまご…………… 2個	④	レタス
牛乳…………… 240cc		ダイコン
米粉…………… 80g		ニンジン
塩…………… ひとつまみ	⑥	豚もも薄切り
油…………… 15g		鶏むね肉
		たまご

◎野菜は季節の野菜で、肉なども好みの具材でOK。好みのたれやマヨネーズを添えて、クレープに巻いて食べてみてください。

※米粉クレープは冷凍保存でき、解凍してすぐに使えます。忙しい朝にピッタリ♪



# ケーブル TV で放送中!! らるるコミュニティ 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**  
3月6日(木)より  
JA上伊那の動き ~2月~  
3月20日(木)より  
めざせ!アスパラガス10億円産地

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

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

**今月の特集** **めざせ!アスパラガス 10億円産地**

4月ごろから本格的な出荷時期となるアスパラガス。JAの主力品目のひとつで、10億円産地をめざして生産拡大に取り組んでいます。

**3月20日(木)から放送!**

**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!

パソコンやスマホで! **すぐに見られる!**

JA上伊那のらるるコミュニティ **検索**

<https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



**クルマ買取・委託販売の専門店** **カーリンク CAR LINK**  
0265-78-0880

**クルマのことなら** **オートパル上伊那**  
<https://auto-pal.co.jp/>

**もしものときは** **株式会社グレース**  
<https://grace-ja.com/>

**金融移動店舗「かみま〜る号」運行予定表**

月曜日	小野地区 川島地区	ファミリーマート小野たのめ店 10:00~12:00	川島介護予防センター 13:30~14:30
火曜日	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	片倉多目的集会所 11:30~12:30 旧長藤支所 14:00~15:00

※道路状況等により予告なく運行を中止する場合があります。ご了承ください。

**JA上伊那 協同の成果**

(JAのうごき)令和7年1月

農畜産物販売高	139億4,448万円
貯金高(平残)	3,103億9,163万円
貸出高(平残)	791億5,733万円
長期共済保有高(長期保障)	8,556億4,202万円
購買品取扱高	82億5,540万円
(組織の状況)	
正組合員	14,050人
准組合員	16,773人
組合員戸数	25,123戸
出資金	80億0,071万円
固定資産(帳簿価格)	80億4,718万円
職員数(臨時職員含む)	681人

**理事会報告 令和7年2月27日**

(決議事項)

- 令和6年度 第3四半期監事監査処理頓末報告について
- 令和7年度事業計画について
- 上伊那農業協同組合職制規程の変更について
- 出資口数の減少について
- 第29回通常総代会開催期日について
- 信用事業方法書(金融機関等の業務代理及び金銭債権の取得又は譲渡及び附帯する事業)の改正について
- 令和7年度 コンプライアンス・プログラムについて
- 貸出審査について
- 組合と理事との契約について(利益相反取引)について
- JA上伊那不祥事再発防止策(建物更生共済契約構造区分告知誤り)について
- 教育文化活動基本方針について

以上理事会にて決定いたしました。

# 上伊那米だより

令和7年3月  
第315号  
発行 JA上伊那米穀部会

## 《JA上伊那水稻共同育苗価格の改定について》

令和7年度の共同育苗配布苗について、昨今の光熱費、資材費の高騰や種子代の値上げにより1枚当たりの苗代金が値上げになる見込みです。正式な価格については3月下旬に行う水稻共同育苗センター施設運営委員会にて決定されます。決定事項は追ってご連絡させていただきます。

組合員の皆さまにはご負担をお掛けしますが、何卒ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

## 《水稻育苗のポイント》

営農経済部米穀課

項目	作業内容	ポイント
種子の準備	稚苗 乾粉量 160~180g/箱 18~21箱/10a (60~70株植)	浸種開始までの保管に注意。日陰の風通しの良い場所で、自家採取の籾や稲わらなどいっしょにしないよう分けて保管する。 JA長野県安心基準米100%の取り組みを行うため、全量種子更新をお願いします。
	中苗 乾粉量 80~100g/箱 25~30箱/10a (60~70株植)	
種子消毒	温湯消毒: 60℃の湯に10分間浸種する。消毒終了後は直ちに水で冷やす。すぐに浸種しない場合は風通しの良い日陰で保管する。	浸種時間はすべての品種で10分間とする。時間が長くなると発芽が悪くなる場合があるので10分間を厳守する。温湯消毒後は直ちに冷水で冷やす。
	農薬消毒: テクリードCフロアブル200倍液に24時間浸種する。みのる式の場合は根上がり防止のためホーマイ水和剤を使用。消毒後は日陰の風通しの良い場所で24時間乾かす。	
浸種	発芽に必要な水分を吸収させるため、積算温度で100℃になるまで水につける。水温13℃で8日・10℃で10日。なるべく一定の温度での積算が好ましい(11℃~13℃の間を目安)。1日に2~3回攪拌すると温度変化が少なくなる。浸種中は種粉が酸欠にならないように2日くらいの間隔で水換えを行う。 ※晩生品種(風さやか、ひとごごち、モリモリモチ)は積算温度120℃を目安に行う。	種籾への吸水を良くするため、水の量は種籾の量に対して3~4倍の量で行う。 発芽をそろえるためには低水温や高水温での浸種は避ける。十分吸水されると籾殻が透き通ってアメ色になり胚が見える。 近年の傾向から、浸種積算温度は必ず100℃以上確保する。
催芽	ハトムネ程度に催芽させるため、29℃の温湯に20~24時間浸種する。もみ枯細菌病対策として、催芽時の温度は29℃以下で行う。	もみ枯細菌病の対策で催芽時の水をタフブロック200倍液で行うと同時に作業ができる。 浸種時の温度や吸水の具合で、催芽にかかる時間が変わる。催芽を始める時間に注意する。
播種	稚苗: 催芽粉量 200~225g/箱 育苗日数20~23日	浸種・催芽後の籾は重量が25%ほど増えるので播種するときに気をつける。 高密度播種育苗(密苗、密播など)の場合はさらに多い催芽粉の播種量(催芽粉300g以上)となる。
	中苗: 催芽粉量 100~125g/箱 育苗日数30~35日	
出芽から育苗時の温度管理	育苗期間中は、もみ枯細菌病等の発生を抑えるため、苗箱内の温度が高温にならないように注意する。特に播種後~出芽揃いになる間は、30℃以上にならないように注意する。 箱内に棒状の温度計などを設置し温度の確認をこまめに行い、病害等の発生リスクを少なくする。	稚苗仕上げの目標 草丈10~15cm 葉数2~2.5葉  中苗仕上げの目標 草丈15~20cm 葉数3~3.5葉

## 《令和6年産水稻種子発芽調査について》 2月21日実施

調査品種: コシヒカリ、あきたこまち、もちひかり、モリモリモチ、美山錦、ひとごごち、風さやか  
調査結果: 催芽は29℃24時間で行ったが、芽の動きにバラつきがあり、1時間の再加温を行い全品種90%以上のハトムネを確認した。晩生品種(モリモリモチ、ひとごごち、風さやか)は休眠が深く、芽が動くのが遅い、またモリモリモチは発芽勢が特に弱い結果となった。

### ★出芽の揃いをよくするため上記表を基本に、下記の点に注意し作業を行ってください

- ・低水温(3~5℃以下)で浸種を行った場合、発芽勢が低下する危険があるので注意してください(発芽時のムラを少なくするためには一定の温度での積算が理想です。11~13℃で100℃以上の積算が望ましい)。
- ・催芽は29℃で20~24時間が目安ですが、浸種の際の籾への給水が不十分だったり、品種によって発芽勢の弱いものや特性のあるものは終了時間が前後しますので、催芽を始める時間に気をつけ、必ずハトムネ程度に揃ったのを確認してください。出芽の揃いや病気の発生を抑えるため29℃以下の温度で催芽を行ってください。

籾に水分を吸収させるため浸種は長めに行い、しっかりハトムネ程度に催芽してから播種を行いましょう。

令和7年度 JA上伊那農業振興生産拡大支援事業(未来Aサポート) 実施方法書(メニュー)

対象事業	事業番号	対象品目	項目	要件	支援内容
野菜振興に関わる支援事業	1	アスパラガス	ハウス導入による生産拡大支援	ハウス面積10a以上 または5a以上	10a以上:購入額の40% 上限300万円 5a以上:購入額の40% 上限200万円
	2	キュウリ	ハウス・アーチパイプ導入による生産拡大支援	3a以上	新規生産者:購入額の30% 上限100万円 面積拡大者:購入額の20% 上限50万円
	3	重点品目	防除・灌水・出荷機械類導入支援	新規3a以上 30a以上拡大	購入額の30% 上限50万円
	4	アスパラガス・キュウリ・白ネギ	中古ハウス移転建設費用支援	2a以上	移転建設費用の20% 上限50万円
	5	白ネギ	白ネギ大型収穫機導入支援	10a以上拡大	購入額の20% 上限50万円
果実振興に関わる支援事業	6	リンゴ「シナノゴールド」 「ふじ」	契約販売用園地新設助成として 苗木及び棚新設に関わる費用助成	10a以上	苗木及び棚新設に関わる費用の25% 上限100万円
		ナシ「幸水」「南水」 「南農なし6号」他		10a以上	苗木及び棚新設に関わる費用の25% 上限100万円
		ブドウ「シャインマスカット」 「ナガノパープル」 「クイーンルージュ®」		10a以上	苗木及び棚新設に関わる費用の25% 上限100万円
	7	リンゴ団地化	園地増設(新植)による生産拡大支援	30a以上	苗木及び棚新設に関わる費用の30% 上限350万円または80万円/10aの いずれか金額の小さい方
ナシ団地化		30a以上		苗木及び棚新設に関わる費用の30% 上限250万円または60万円/10aの いずれか金額の小さい方	
花き振興に関わる支援事業	8	アルストロメリア	生産拡大及び新規作型の導入支援	1a以上	苗の購入額の30% 上限100万円
	9	アルストロメリア・ トルコギキョウ	暖房機(ヒートポンプ含む)の機械導入補助		新規購入は30% 上限100万円 更新は購入金額の10%補助 上限50万円
	10	アルストロメリア・ トルコギキョウ	ハウス導入による生産拡大支援	1a以上拡大	新規ハウスの購入額の30% 上限200万円 中古ハウス移転建設費用の20% 上限50万円
きのご振興に関わる支援事業	11	きのご全品目	生産性、安全安心の向上を目的とした 機械器具・備品の導入・更新支援	生産性の向上	購入額の30% 上限100万円 (1経営体当たり3年間で1回) (ビン・キャップ・コンテナ・生育棚の更新、 包装ライン、LED照明、予冷庫の導入など)
畜産振興に関わる支援事業	12	酪農	後継牛導入支援(成牛)	維持	5万円/1頭 上限10頭
	13	酪農	後継牛導入支援(スモール)	維持	1万5,000円/1頭 上限5頭
	14	肉牛	和牛スモール導入支援	維持	3万円/1頭 上限35頭
	15	肉牛	F1スモール導入支援	維持	2万円/1頭 上限25頭
	16		防疫資材の購入及び業者への防疫対策支払の支援	維持	1経営体 上限2万円
農業機械の共同利用推進事業	17	重点品目	重点品目に係る規模拡大の為に共同購入(正組合員2戸以上)により農業機械を導入し生産コストを引き下げる取組支援	拡大	購入額の30% 上限50万円
スマート農業振興に関わる支援事業	18		スマート農業用機械導入支援① (ラジコン草刈機・ロボット草刈機)	作業効率化	購入額の30% 上限50万円 (通信機器・使用料・工事費等は支援対象外)
	19		スマート農業用機械導入支援② (温度・土壌水分量 リモート通知機器)	作業効率化	リモート温度計・リモート土壌水分計 1先各2台まで (リモート温度計 1台3,000円、リモート土 壌水分計 1台5,000円) (通信使用料・工事費等は支援対象外)
農業経営に関わる支援事業	20	大豆(食用)	面積維持・拡大	維持・拡大	面積1,800円/10a

本事業の申請書の受付期間は令和7年3月1日(土)から8月31日(日)とし、12月31日(水)までに事業完了報告書を提出いただきます(期限前に予算達成次第打ち切りといたします)。本事業運営会議の審議を経て、支援の可否を決定します。  
 重点品目:アスパラガス・白ネギ・フロッコリー・キュウリ・リンゴ早生種(シナノリップ・つがる)・リンゴ中生種(秋映・シナノスイート)・ナン(幸水・南水/南農なし6号 他)・ブドウ(シャインマスカット・ナガノパープル・クイーンルージュ®)・アルストロメリア・トルコギキョウ・乳牛育成牛・肉牛  
 支援事業を利用された方は、収穫開始から3年間、生産販売実績等を報告していただきます。支援後の営農状況によっては、支援金を返還していただく場合があります。支援金の1,000円以下単位の金額は切り捨てとします。  
 業者等を通さず個人売買された物件については本事業の対象となりません。  
 本事業の利用は、1組合員3年間(令和7年~9年)で3回以内(畜産、種苗代、スマート農業用機械導入支援②以外)とします。きのごは3年間で1回とします。  
 支援額は、本体価格(税抜価格)を対象とし支援します。  
 リース事業を使用した場合、リース会社への供給額を購入金額として支援します。  
 中古ハウス移転建設費用助成は、移転元所有者の承諾書が必要です。  
 任意団体や共同購入の場合、名簿と購入を決定した会議の議事録の提出が必要です。  
 他の(国、県、市町村 等)補助金等との重複は、補助金交付機関が重複支援を認めた場合のみ支援します(支援金額を減額する場合があります)。  
 共同購入による農業機械導入で、2戸(2経営体)での購入については、1年間に1回とします。また、支援後の稼働日誌コピーの提出が3年間必要です。  
 畜産の要件は、3月1日基準で完了報告書提出日までの増減数を確認します。  
 JA全農長野やJA共済等、本事業に支援いただく組織のステッカーを、支援対象物品に貼付いただく場合があります。  
 上記以外の支援については、営農指導員等にご相談ください。



# 令和7年度 農業振興生産拡大支援事業の 申請受付スタート!

**未来Aサポート**

**申請書提出期限  
令和7年  
8月31日(日)**

※期限内に予算到達した時点で打ち切りとなります。

JAは事業計画の中で設定した重点品目について、生産を拡大される方を応援します。施設や機械、種苗などを導入して、農業生産の拡大を予定されている方はぜひご利用ください。

### 支援事業をご利用いただける方

JA上伊那の正組合員(正組合員が主たる構成員の団体も利用できます)。

### 支援対象について

- ・令和7年12月31日(水)までに購入予定の施設、機械、種苗等が対象になります(期間内に工事・導入等を完了することが支援の条件)。
- ・支援対象については次ページの支援メニューをご確認ください。
- ・支援額は、本体価格(税抜価格)を対象とします。



### お申し込みについて

- ・各営農センターまたは各支所組合員組織課が窓口となります。申請書類も同様に、最寄りの窓口でお受け取りください。
- ・支援事業の利用には、利用申請書、本人確認書類(免許証)などを提出いただきます。申請される方の年齢によっては、後継者の有無などをお伺いする場合があります。
- ・申請書の提出期限は令和7年8月31日(日)です。期限内に予算到達した時点で打ち切りとなりますので、お早めの提出をお願いします。

### 支援金の交付等について

- ・JAの生産拡大支援事業運営会議の審査により、支援できない場合がございます。審査、決定後に「決定通知書」をお届けします。
- ・お手元に「決定通知書」が届き、対象物の工事・導入が完了しましたら、令和7年12月31日(水)までに「事業完了報告書」を提出してください。(期日までに提出いただけない場合は、支援が取り消しとなりますのでご注意ください。)
- ・支援金は「事業完了報告書」を提出いただいた後に、ご本人の口座にお振込させていただきます。

### 販売実績等の報告について

- ・支援事業を利用された方は、収穫開始後から3年間、生産販売実績等を報告していただきます。
- ※支援後の営農状況によっては、支援金を返還していただく場合があります。



※未来Aサポートについてご不明な点は、各営農センターまたは各支所組合員組織課へお問い合わせください。

## ◎ 営農事業継承支援事業

国の制度やJAの過去の支援制度でも、新規就農者への支援に比べて、親元就農などの事業継承に対する支援が手薄でした。安定兼業地帯である上伊那の農業基盤を維持していくために、親元就農・第3者継承など、事業継承への支援を行います。

### 以下のすべてに該当する方が事業を利用できます

- ・JA上伊那の正組合員。
- ・先代事業者から、前年の1月1日以降にその経営の移譲を受けた後継者。
- ・先代から規模拡大、出荷量増大を計画する者。
- ・後継者本人名義で出荷販売する者。
- ・先代事業者の経営規模が販売高300万円以上の者、または5年以内に販売高300万円以上の計画を有する者。
- ・国の『経営継承・発展等支援事業』等の補助を受けていない者。

### 支援対象について

- ・事業継承に必要な機械・設備・種苗の導入費用、および事業継承にともなう新たな品目、品種等の導入にかかわる費用が対象になります。
- ・令和7年12月31日（水）までに工事が完了した施設、導入された機械、設備、種苗等が対象です。
- ・上記費用の30%以内かつ上限50万円の範囲で支援します。
- ・支援額は、本体価格（税抜価格）を支援対象とします。



### お申し込みについて

- ・各営農センターまたは各支所組合員組織課が窓口となります。申請書類も同様に、最寄りの窓口でお受け取りください。
- ・支援事業の利用には、利用申請書、先代事業者の経営規模が分かる書類（青色申告決算書写しなど）、本人確認書類（免許証）などを提出いただきます。申請される方の年齢によっては、後継者の有無などをお伺いする場合があります。
- ・申請書の提出期限は令和7年8月31日（日）です。期限前に予算到達した時点で打ち切りとなります。



## 園地継承・園地管理支援事業、営農事業継承支援事業

近年、上伊那でも生産者の高齢化や減少により生産部会員数が減少しており、集落営農組織の設立・法人化や、1経営体当たりの生産規模の大型化が進んでいます。

経営規模の拡大や効率化・高収益化については、農業振興生産拡大支援事業（未来Aサポート）等で、今後も強力に支援いたしますが、既存の経営体数の維持や農業生産基盤の維持にご活用ください。

## ◎ 園地継承・園地管理支援事業

生産者の高齢化や減少により生産部会員数が減少している中、既存の経営体数、農業生産基盤を維持していくために、耕作者不在となる園地管理・園地継承の支援を行います。

### 支援事業をご利用いただける方

- ・JA上伊那の正組合員（正組合員が主たる構成員の団体も利用できます）。

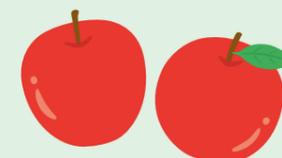
### 支援対象について

**園地継承：**果実ではリンゴまたはナシ、野菜ではアスパラガス、花ではアルストロメリアが対象で、耕作者のいなくなった園地を継承するにあたって必要となる施設・資材の費用の30%以内かつ上限50万円の範囲で支援します。

**園地管理：**担い手に継承するためのリンゴまたはナシ園地の新植および管理に対して10万円/10aの支援を行います。

リンゴやナシ、アスパラガス、アルストロメリアの園地での農業経営の引退を考えている方、まずは一度各営農センターまたは各支所組合員組織課にご相談ください。

※圃場の条件によっては支援を受けられない場合もございます。



4月1日(火)より、窓口設置のタブレットで、面倒な書類記入が簡単になります。ぜひご利用ください。

# JAバンク スマイルナビ



タブレット画面で文字が見やすく、簡単に操作ができてとっても便利だぞう



©よりぞう

ご利用いただけるお取引

- お預入れ
- お引出し
- お振込み
- お届け内容の変更
- 定期貯金
- 定期積金
- 普通貯金等口座開設
- 普通貯金等のご解約
- キャッシュカードの発行・再発行等

タブレットで簡単・便利に、JAバンクでのお取引をもっと便利に



タッチで簡単お取引!

JAバンクスマイルナビで、大変だった書類への記入が不要に。タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。※1



複数の書類記入不要!

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。続けて入力する場合、2件目のお取引から同じ内容は自動表示されるため、入力不要です。※2



カード持参で自動入力!

キャッシュカードをご持参いただければ、住所等のお客様情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレット入力が行えます。※3

※1: キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります(JAごとに表示される内容は異なります)。詳しくは窓口までお問合せください。

※2: 金額等の必要事項の入力等は必要となります。タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力不要です。

※3: キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等がご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

## 長野県警察と一般社団法人長野県LPガス協会 からの お知らせ

# 悪質な訪問販売 にご注意ください

「しつこい」「強引」などの不適切な勧誘にご注意ください

STOP

今の販売店の検針票を見せてください!

検針票は個人情報です。取り扱いには十分注意しましょう

もっと安くなりますよ!

最初は安くても値上げを繰り返す例も確認されています。「石油価格情報センター」を参考に、根拠のない「適正価格」に惑わされないようにしましょう

契約中のガス会社からうちが委託されました!

虚偽の営業トークです。事実確認しましょう

委任状を書くだけ! あとはお任せください!

契約中の販売店へ連絡させないセールスは要注意です。清算が発生する場合がありますので、ご自身で連絡を取ることが大切です

近所の皆様も申し込んでいますよ!

典型的な営業トークです

### これらの行為は特定商取引法違反です

**氏名等の明示違反**

勧誘時、勧誘目的を隠す行為や事業者の名前を名乗らない行為は違法です。

**再勧誘の禁止**

勧誘時、勧誘を断ったお客様への勧誘継続や再勧誘は禁止です。

**不実告知の禁止**

勧誘時、契約締結の動機となる事実について、虚偽を述べる行為は禁止です。

**不当な行為の禁止**

勧誘時、契約の申込みの撤回を妨ぐために、相手を威迫して困惑させることは禁止です。

怖い・迷惑と感じたら、警察署へご連絡ください。

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)のことをご不明な点がございましたら、「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  
駒ヶ根市東町9-2 TEL 0265-83-6839

友の会カードは **令和7年4月1日火曜日より**  
**カードに生まれ変わります!**



**ポイントカードに電子マネー機能がプラス!**

**お買い物がいよりのスムーズに♪**

**電子マネーとは?**  
 お金をデジタルの形で使う方法のことです。現金の代わりに、専用カードやスマートフォンにお金を入れてお支払いに使えます。

**毎月15・30日はチャージボーナスデー**  
**1回のチャージ金額に応じてA'kuboボーナスをプレゼント!**

チャージ金額	10,000円	20,000円	30,000円以上
ボーナス金額	50円	100円	400円

※令和7年4月30日より実施

**令和7年9月30日(火)をもって「友の会カード」はご利用いただけなくなります。**  
 お早めにA'kuboカードへ切り替えをお願いいたします。

※詳しくは最寄りのA・コープ店舗へお問い合わせください。



**労災保険のご案内**

— 労災保険は国の制度です —

**農業者のための 労災保険の特別加入制度**

労災保険は、本来、労働者の業務災害に対して保険給付を行う制度ですが、労働者ではない農業者の方も一定の要件のもとに特別に加入が認められています。

農業者の場合には、『指定農業機械作業従事者』『特定農作業従事者』『中小事業主等』の3つの区分のいずれかに加入することができます。

JA上伊那では、上伊那農協労働保険事務組合を設置しており、国の労災保険制度に加入できます。

この件についてのお問い合わせ

**JA 上伊那本所 営農経済部営農企画課**  
**TEL:0265-72-8833** まで

**資材店舗定休日の設定および営業時間のお知らせ**

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)では昨年10月まで、年末年始と四半期棚卸日を除き全日営業として運営してまいりましたが、令和7年度より下記の通り定休日を設定させていただき、春～初夏の農繁期については全日営業とさせていただくこととなりました。  
 皆さまにはご不便をおかけすることもあろうかと思いますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

**定休日について**  
 JAファームいな電西店 ……水曜日  
 JAファーム南部店 ……木曜日  
 JAミニファーム北部店 ……日曜日

無休営業期間 ▶ 3月1日(土)～6月30日(月) (5月31日(土)を除く)

**営業時間について**

店舗名称	期間	営業時間	期間	営業時間
基幹店(3店舗)	03/01～9/30	8時30分～18時00分	10/01～02/28	8時30分～17時00分
出張店(2店舗)	03/01～02/28	8時30分～17時00分		

※5月31日(土)、8月31日(日)、11月30日(日)、2月28日(土)は全店舗棚卸日のため、休業となります。  
 ※出張店(春富店、中川店)の定休日は変更ありません。

営業日、営業時間は各店舗にお問い合わせいただくか、右記2次元バーコードからご確認ください。



**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**

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

**Q2**

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

答えは「今月の～ら～さん」のコーナーにあるよ

# ZENRIN 住宅地図のご案内



地震や豪雨等の思いがけない災害時や防犯活動などに備えて、この機会に是非お求めください。定番のB4判。冊子版とバインダー版が選べます。地図本体は同価格。  
 ・バインダー版…冊子版を裁断・穴あけ加工したものです。  
**専用バインダー 別売 7,260円(税込)**に綴じてご利用ください。

**★2023年8月発行**

<p>ゼンリン 長野県 伊那市1 [伊那]</p> <p>通常価格 26,400円</p> <p><b>割引価格 23,760円(税込)</b></p>	<p>ゼンリン 長野県 伊那市2 [高遠長谷]</p> <p>通常価格 13,200円</p> <p><b>割引価格 11,880円(税込)</b></p>
<p>ゼンリン 長野県 箕輪町</p> <p>通常価格 17,600円</p> <p><b>割引価格 15,840円(税込)</b></p>	<p>ゼンリン 長野県 南箕輪村</p> <p>通常価格 14,300円</p> <p><b>割引価格 12,870円(税込)</b></p>

**★2024年4月発行**

<p>ゼンリン 長野県 辰野町</p> <p>通常価格 17,600円</p> <p><b>割引価格 15,840円(税込)</b></p>	<p>ゼンリン 長野県 駒ヶ根市 飯島町 中川村 宮田村</p> <p>通常価格 25,300円</p> <p><b>割引価格 22,770円(税込)</b></p>
--	---

**★2025年3月 新刊発行**

\*\*ご注文はお電話で\*\*

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

※いただいた個人情報は、申込商品等の発送、代金決済、関連するアフターサービスの提供及びその他当組合の提供する商品、サービスのご案内に利用させていただきます。

# 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

4月 8日(火) 中川支所  
 4月 9日(水) 飯島支所  
 4月15日(火) 南箕輪支所

AM 9:30 ~ PM 12:30 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



国産大豆 国産米使用

# 好評 おすすめ 仕込み味噌

令和7年 3月21日(金) まで

## ダンボールのまま熟成タイプ

ダンボールのまま置いておくだけで手造りの味が楽しめます。少人数のご家族や県外発送用にもおすすめです。

<p>エコフ仕込み 10割こうじ 20kg</p> <p>1 桶詰替不要</p> <p><b>8,660円(税込)</b></p>	<p>エコフ仕込み 10割こうじ 10kg</p> <p>2 桶詰替不要</p> <p><b>4,830円(税込)</b></p>	<p>エコフ仕込み 12割こうじ 10kg</p> <p>3 桶詰替不要 まろやか</p> <p><b>5,220円(税込)</b></p>
---	---	--

## 容器に移し替えていただくタイプ

<p>エコフ仕込み 10割こうじ 20kg</p> <p>4 糀づくり</p> <p><b>8,540円(税込)</b></p>	<p>エコフ仕込み 7割こうじ 20kg</p> <p>5 田舎づくり</p> <p><b>8,210円(税込)</b></p>
<p>エコフ仕込み 12割こうじ 20kg</p> <p>6 まろやか</p> <p><b>9,270円(税込)</b></p>	

⑦～⑭の商品は、令和7年4月より値上げさせていただきます。(る～らる1月号で)お知らせ済み  
**ぜひ3月21日(金)までにご注文の程お願い申し上げます。**

<p>⑦ 食べ頃仕込み味噌(赤)</p> <p>⑧ 食べ頃仕込み味噌(白)</p> <p>1.8kg 4個入 <b>4,730円(税込)</b></p>	<p>⑨ 食べ頃仕込み味噌(赤)</p> <p>⑩ 食べ頃仕込み味噌(白)</p> <p>1kg 4個入 <b>2,790円(税込)</b></p>	<p>⑪ 食べ頃仕込み味噌</p> <p>塩分20%カット <b>減塩</b></p> <p>風味そのまま!! 食べ頃仕込み味噌の「減塩」です!!</p> <p>赤みそタイプ</p> <p>750g 6個入 <b>3,440円(税込)</b></p>	<p>⑫ 食べ頃まろやか仕込み味噌</p> <p>赤みそタイプ</p> <p>1kg 4個入 <b>2,790円(税込)</b></p>
--	--	---	--

<p>⑬ エコフ 花糀みそ</p> <p>10kg ダンボール <b>4,900円(税込)</b></p>	<p>⑭ エコフ 信州こうじみそ</p> <p>10kg ダンボール <b>4,900円(税込)</b></p>
---	--

**仕込み味噌ご購入感謝キャンペーン実施中!**

JAまごころ商品券 50名様に **2,000円分をプレゼント!!**

対象 令和7年1月～3月末までにエコフ仕込み・食べ頃シリーズを2,000円以上ご購入の方

応募期間 令和7年1月～4月25日(金)まで

抽選 令和7年5月下旬 ※商品券の発送は6月中旬の予定です。

応募方法 店頭備え付けの応募はがきに、必要事項をご記入の上ご投函ください。

⑦～⑭の商品は、すぐお召し上がりいただけます。

……………\* お申し込みはお早めに \*……………

お問い合わせ ご注文はお電話で

**JA上伊那 くらしのセンター**

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

玄関で咲いているデンマークカクタス、シクラメン、ガーベラ、今が一番良い時でしょうか。毎年咲いてくれることに感謝です。訪ねて来た人たちも、「ウワー！」と驚いてくれてうれしいです。

……… 駒ヶ根市 竹上由美子さん

ととっても華やかな玄関が想像できます。花がある生活はとっても素敵です。

寒い毎日ですが、白ネギの苗も少しずつ伸びて春の気配が!!忙しい毎日になりそうです。

……… 伊那市 PN みみのばーばさん

今季最大の寒波も訪れた2月でしたが、着々と春が訪れてきているんですね。さて、これからはどんな年になるのでしょうか。

あぐりスクールの卒業生が、将来良い農業の後継者になることを期待しています。子どもたちが、1年間楽しく、一生懸命活動したことがよく分かりました。

……… 伊那市 橋爪 伝さん

これまでの取り組みの成果として、卒業生のうち、数名がJA上伊那の職員として働いています。今後もそういった方が増えるよう活動していきます。

主人とタイに行ってきました。農閑期の今しか行けない、年1回の楽しみです。来年はどこへ行こうか、旅行案内を見て元気でないかなければ、今から計画しています。

……… 辰野町 PN K・Mさん

農繁期にがまんした分、とても楽しかったのではないのでしょうか。次回の計画を今から立てることで、今年の農業にも精が出そうです。

自分の孫が1番!というのには大半の皆さんが思っていますよね。お互いのことを尊重しながら、今後かわいい選手権ができるといいですね。

……… 飯島町 宮下千代子さん

健康のため、仔犬を飼いはじめました。犬に引かれてがんばっています。

……… 伊那市 PN 慧のばあばさん

犬は散歩があるので、良い運動にもなりませぬ。毎日の散歩で犬も人も健康になれそうです。

1歳になった千葉に住む孫の動画が送られてきます。本当にかわいい!友人との食事会の際に見せたら、「うちもー!」と孫の動画を見せてくれました。うちの孫の方が品がある!!と思わず言ってしまう、すごくひんしゅくを買ってしまいました。

A-COOP 安全安心エコーブマーク品

# 商・品・紹・介

今月のイチオシ!



**エコーブ エキストラバージンオリーブオイル 400g** 本体価格 1,090円(参考税込 1,177円)

今回ご紹介する商品は、『エコーブ エキストラバージンオリーブオイル 400g』です。

～商品特徴～  
オリーブの実をそのまましぼりました。パスタはもちろんサラダや炒め物にもどうぞ。

【おすすめレシピ】  
アサリときのこの和風スープパスタ

- つくり方**
- ①砂抜きしたアサリを日本酒で煮て、殻から身を取り出す。煮汁は取っておく。
  - ②フライパンに『エコーブエキストラバージンオリーブオイル』を入れ、みじん切りにしたニンニクを焦がさないように炒める。
  - ③しめじ、エノキなど好みのきのこを入れて炒める。
  - ④そこにひたひたになるくらいの水とコンソメを入れ、煮立ったらアサリと煮汁を入れる。
  - ⑤茹で上がったパスタ、刻んだ大葉を入れて、バター、塩コショウ、醤油で味を調える。
  - ⑥器に盛り、大葉ときざみ海苔をトッピングしてできあがり。



A・コープ七久保店 安保恵子さん

**【A・コープからのお知らせ】**

長野県A・コープでは4月1日(火)より友の会カードがA'kuboカードに変更となります。電子マネー機能が追加され、よりお会計がスムーズとなります。ポイントはもちろん、さらなる特典も増えより一層便利となります。切り替え、詳しい詳細については各店舗従業員までお問い合わせください。また、4月4日(金)から【長野県A・コープ29周年誕生祭】を開催いたします。引き続き「新鮮・安全・安心・健康」「生鮮野菜 県産優先・国産こだわり宣言」「牛・豚・鶏精肉100%県産・国産宣言」「漁港直送フレッシュ宣言」をモットーにこだわりの商品を販売してまいります。期間中は、お買い得商品・キャンペーン等、盛りだくさんです。どうぞご期待くださいませ。

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

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?

お楽しみパズル

- ヨコのカギ**
- ① 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
  - ② お手洗いともいいます
  - ③ バレーボールのセッターが上げるもの
  - ④ 梅は咲いたか、——はまだかいな
  - ⑤ 日本一長いものは367kmあります
  - ⑦ イソップ—— 源氏——
  - ⑨ 失敗は成功の——
  - ⑪ 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
  - ⑫ 羽ばたいて飛べるほ乳類
  - ⑬ 漢字では「梭子魚」などと書く魚
  - ⑮ 草餅によく使われる植物
  - ⑯ お彼岸に参る人も多いところ
  - ⑰ 弾力がある、噛んで食べる菓子

- タテのカギ**
- ① ——造って魂入れず
  - ③ ニワトリの頭についています
  - ⑥ エックスの次です
  - ⑦ 赤の広場やクレムリンがあります
  - ⑧ 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
  - ⑩ 脚本に書かれているセリフ以外の文章
  - ⑭ 地球を暖める天体
  - ⑯ ひな祭りのお吸い物につきもの
  - ⑰ ひな祭りに飾る花
  - ⑱ 春の景色がぼんやりとして見える原因
  - ⑳ 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

1	6	8		16	19
2				13	
		9	10		17
	7			14	
3			11		20
4				15	18
5			12		

●締め切り **3月28日(金)**  
 ●当選は5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

正解者の中から抽選で10名様に  
**A・コープなどで使える『JAまごころ商品券』**  
**1,000円分をプレゼント!**

右の二次元コードからもご応募できます。

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

頭の体操の答え

**Q1**

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

答え 17

**Q2**

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

答え 14

表紙紹介【のどかな美しい耕地】

撮影者: 北原雅光さん  
 撮影地: 伊那市

**編集者のポツリ**

▼雪が少なかつたように感じる今年の冬。12月に「雪が積もるかも?」と用意した自動車の除雪ブラシは、結局一度も使わずに後部座席に乗せたままです。これも温暖化の影響でしょうか。この時期は各生産部会の一年を振り返る会議の取材が多いですが、やはり「夏場の高温」や気象状況の変化による「病害虫の発生」が大きな課題。機械化も進む昨今、気象や自分に合った方法で、楽しく実り多い年になることを期待したいと思います。

(上條梨緒)

▼1月に南部カントリーエレベーターを取材してきました。その際、サイロの上まで行くことになったのですが、高所恐怖症の私は階段ですでに気が減っていました。恐怖心をぐっとこらえてサイロの上に出てみるととても良い景色。実りの時期に来るとさらにすばらしいのだらうなと思いました。もちろん、景色を見る時は手すりから数メートル離れた場所で見られます。

(征矢大士)



# あぐりスクール開校!

JA上伊那では毎年『食』と『農』をテーマに、小学生を対象としたあぐりスクールを開校しています。上伊那の小学生の皆さんに、『いただきます』が言える子に育てほしい。そして『食』の背景にある大切な『農』に実際にふれて感じて欲しい。そんな願いを込めて今年もJA上伊那のあぐりスクールが開校します!



**実施期間** 2025年 4月~12月

**入校料** 年間 10,000円

- 教材としてJAグループのこども雑誌『ちゃぐりん』の5月号から1月号までの購読料を含みます。
- 参加児童の傷害共済掛金を含みます。
- 保護者の方、または同居のご家族がJA上伊那の正組合員または准組合員の場合、入校料を年間9,000円とします。

**対象者** 上伊那の小学生新3~6年生(現2~5年生)

**募集定員** 先着 50人(定員になり次第締め切ります)

**募集締切** 2025年 3月31日(月)

- その他**
- 毎回、JA職員などスタッフ20人程度が対応し、安全管理に努めます。
  - 参加お申し込みをいただいた方には、後日くわしいご案内を送ります。
  - JA広報誌やInstagramに参加児童の活動の様子を掲載しますのでご了承ください。

**お申し込み** 入校料と申し込み用紙・保護者同意書をJA本所、または各支所窓口へご提出ください。申し込み用紙はJA本所、または各支所にあります。JA上伊那HPからもダウンロードできます。

[あぐりスクール第20期生](#) [検索](#)



現地集合  
現地解散  
となります

ちゃぐりん  
5月号~1月号が  
もらえるよ!



JAグループの  
こども雑誌



去年の  
あぐりスクール活動は  
instagramでチェック!!

(社)日本PTA  
全国協議会推薦

## 年間スケジュール

回	日 時	場 所	カリキュラム	内 容
1回	4月26日 9:00~12:00 <b>【収穫日】</b>	(株)JA菜園	●開校式 ●アスパラガス収穫・試食 ●ブロッコリー植え付け	第1回目は(株)JA菜園にて開校式・アスパラガス収穫・ブロッコリーの植え付けだ。1年間仲間と一緒に農業について楽しく学ぼう!
2回	5月17日 9:00~12:00	伊那市内 圃 場	●田植え	田植に挑戦!日本人には欠かせない主食のお米をみんなで育てよう。9月の稲刈りにたくさん収穫できるといいね。汚れてもよい服装で参加しよう!
3回	6月7日 9:00~12:00 <b>【収穫日】</b>	(株)JA菜園	●サツマイモ植え付け ●ブロッコリーの収穫	毎年恒例のサツマイモの植え付け。サツマイモは10月に収穫して焼き芋大会に使うよ。根が付くようしっかり植えよう。4月に植えたブロッコリーの収穫もあるよ!
4回	8月23日 9:00~12:00 <b>保護者参加</b>	JA本所	●選果場見学 ●上伊那郷土料理 (五平餅)	JA上伊那の選果場を見学しよう。果物が収穫した後ってどうなるか知ってる? 見学の後には上伊那の郷土料理「五平餅」を作ろう!
5回	9月20日 9:00~12:00 <b>【収穫日】</b> 予備日9月27日	伊那市内 圃 場	●稲刈り	5月に植えた苗がどんな風に成長してるかな? 稲刈り鎌で稲刈りに挑戦。おいしいお米に育ってるかな?
6回	10月18日 9:00~12:00 <b>【収穫日】</b>	(株)JA菜園	●サツマイモ収穫 & 焼き芋大会 ●畜産学習&バター作り	サツマイモを収穫して焼き芋だ!ホクホク、アツアツのおいしい焼き芋。今から楽しみだね。焼き上がるまで上伊那の畜産について学んでバター作りにも挑戦しよう!
7回	11月8日・9日 9:00~12:00	JA本所	●A・コープ出張店販売体験	お祭り開催!! あぐりスクールではA・コープ出張店を開店だ。育てるだけでなく販売についても学ぼう!
8回	11月22日 9:00~12:00 <b>【収穫日】</b> <b>保護者参加</b>	伊那市内 圃 場	●花育、フラワーアレンジメント ●金融特別授業 ●リンゴの収穫	11月は盛りだくさん!フラワーアレンジにリンゴの収穫。金融授業では農業経営を学ぼう! これで君も農業経営者!
9回	12月20日 9:00~13:00 <b>保護者参加</b>	JA本所	●しめ飾り作り ●餅つき ●閉校式	しめ飾りを作って新年を迎えよう!さらに餅つきもやります。しっかりついておいしいお餅を食べよう!

\*天候・その他事情により、日程・内容等を変更することもあります。 \*【収穫日】の授業については天候により日程が前後する可能性があります。予めご了承下さい。

お問い合わせ JA上伊那 総務企画部 電話 0265-72-6224

■後援: 伊那市教育委員会・駒ヶ根市教育委員会・辰野町教育委員会・箕輪町教育委員会・飯島町教育委員会・南箕輪村教育委員会・中川村教育委員会・宮田村教育委員会

