

『 みんなのために あなたといっしょに 』

る RURAL ら る

5

Vol.348
2025 May

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

暑さ対策できていますか?
JAが取り組む高温対策



JA上伊那 ふれあい謝恩紀行

22、23ページをご覧ください、
ぜひご応募ください。



根付きの五月 (伊藤 寛さん)



代表理事専務理事
下島 芳幸

国連が2回目の『国際協同組合年』を制定

国連は、1957年より1年間を通じて、平和と安全、開発、人権／人道の目的など、1つの特定のテーマを設定して国際社会の関心を喚起し、取り組みを促すために『国際年』を制定しています。

国連は2025年を『国際協同組合年』とすると決めました。これは2012年（平成24年）に続き2回目となります。

決議では、協同組合を振興促進し、持続可能な開発目標の実施と社会・経済開発全体への協同組合の貢献に対する認知を高める方法として『国際協同組合年』を活用することを促しています。協同組合の人間らしい雇用の創出、貧困と飢餓の解消、教育、社会的保護、誰でも金融の利用が可能、手ごろな価格の住宅、開かれた社会の構築などへの貢献を支援することを求めています。

国内では様々な議論がなされている『協同組合活動』ですが国際的には認められ、期待の高い活動です。

農業関連の国際年は

- 2023年（令和5年） 国際雑穀年
- 2021年（令和3年） 果物と野菜の国際年
- 2015年（平成27年） 国際土壌年
- 2014年（平成26年） 国際家族農業年
- 2012年（平成24年） 国際協同組合年
- 2004年（平成16年） 国際米年

などがあり、それぞれその時代に対応する国際年となっていました。

ちなみに、2026年は『女性農業従事者国際年』が予定されているそうです。



収穫作業をする氏原さん



最盛期のアスパラガス

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

JA上伊那の～らるコミュニティ [検索](https://www.ja-kamiina.ljjan.or.jp/movie/)

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

QRコードから簡単アクセス!



氏原さんとアスパラガス

農業に

夢中!!

駒ヶ根市下平
うじはら しげ
氏原茂樹
さん(46)

移住してアスパ
ラガス農家へ!

駒ヶ根市でアスパラガスを栽培している氏原さん。以前は埼玉県で足場組立の仕事をしていたが、4年前に駒ヶ根市へ移住。現在はアスパラガスを始め白ネギや水稲、3品目を栽培する。

初めての地で農業を

もともと農業は全く分からなかったという氏原さん。就農のきっかけは平成23年3月11日に発生した東日本大震災で、スーパーなどに野菜やほかの食料が全くない状況に陥り「これからは、自分たちで何か食べる物をつくっていかないと大変なのでは」と思い移住を決意した。田舎が好きで各地を巡っていたところ、先輩農家の話から駒ヶ根市を知り移住したという。最初は知り合いも全くいない中でゼロからスタートを切ったが「先輩農家やJA営農指導員のサポートのおかげで収穫・出荷ができるようになり感謝している」と話す。

なぜアスパラガスを?

「食べることが好きだ」と話す氏原さん。最初は水稲栽培を希望したが初期投資に費用がかかってしまったため、ほかの作物がないかと考えていたところ、上伊那ではアスパラガスを推している、と耳にした。アスパラガスを周りの人に配ったら喜ばれるかなと思いアスパラガスを栽培。実際につくったアスパラガスを周りの人へ配ったところとても喜ばれ、アスパラガスの作付面積を増やしていこうと、現在はハウス15棟(10a)で栽培をしている。前職の経験を生かし自分自身でハウスを建てた。ハウス栽培は蒸れやすく、繁茂しないように注意している。上手く立茎させることで、風通しも良く、換気ができるため、立茎をしっかりと行うことを心がけている。

土に優しい農業を

土に優しい農業をしたいと、減農薬栽培にも力を入れている。氏原さんは「自分も家族も食べる

ので、できるだけ安全安心な食べ物を提供したい」と話す。アスパラガスの圃場内は除草剤を使わずにこまめな草むしりや、殺菌剤なども適切に散布するなど安全安心な栽培に力を入れている。

大事にしていること

現在はおいしいアスパラガスをつくるため、熱中症対策も含め必ず休憩を取りながら奥さんと2人で作業を行っている。氏原さんは「前職は一人でも作業を行えたが、農業はどうしても一人ではできない。アスパラガスの収穫と、白ネギ苗の定植作業が重なり、なかなかうまくいかないこともあるため大変だ」と話す。一方で「自分がつくった野菜を食べてくれる人たちがいて『おいしい』と言ってくれる人の顔を見るとうれしい」と笑みを浮かべながら話す。

CONTENTS

May 2025 Vol.348

農業に夢中!!	移住してアスパラガス農家へ! 駒ヶ根市 氏原茂樹さん	2
特集	暑さ対策できていますか? JAが取り組む高温対策	4
Topics & Event	新年度に向けて気持ちをひとつに 各生産部会で総会開かれる	8
我が家のげんキッス!	今も輝いて...	12
ALL GREEN	ナスの栽培について 小梅の収穫と梅漬けづくり	14
直売所情報	旬のおたより	16
エンジョイライブ	つくる楽しみと食するよろこび	18
商品紹介	エーコープ らっきよう酢	36

品目別JAの高温対策



野菜

長野県一の生産量を誇るアスパラガスや白ネギ、ブロッコリーなど1年を通してさまざまな品目の野菜の生産に取り組んでいます。

JAではアスパラガスなどの栽培ハウスに、梨地加工した農業用ビニールを推奨。光を乱反射させる効果があるため、作物の葉焼けによる品質低下を防ぐことができます。また、ハウスのサイドビニールを上げて換気するなど、ハウス内の温度上昇防止を呼びかけています。

そのほかにもトンネル栽培では、換気有孔フィルムの使用することでトンネル内の高温や蒸れを防ぐことができます。



米穀

長野県内でも有数の米どころである上伊那。安全安心・高品質・良食味の『かみいな米』の生産に取り組んでいます。

JAでは伊那市美篤にある伊那米総合試験地でコシヒカリをはじめ、もち米や酒米、品種登録前の米などを栽培。毎年、同じ条件下で各品種の生育状況を調べ、上伊那地域に適した推奨品種の選定や、高温耐性が期待される新品種の試験栽培などを行っています。

また、コシヒカリの目標田植え期間を5月10日～31日と呼びかけることで、高温条件下での出穂を避け、胴割れ米や白未熟米の発生防止に取り組んでいます。



花き

日本一の生産量を誇るアルストロメリアやトルコギキョウなどの生産に取り組んでいます。

管内では夏場の日差しが強い時期に、花きの栽培ハウスの屋根部分に遮光剤を塗布することで直射日光を抑え、品質低下防止に取り組んでいます。遮光剤によっても遮光率はさまざまなため、品目や圃場条件にあったものの使用を呼びかけています。

また日中はの栽培ハウス内は非常に高温になるため、ハウスのサイドビニールを上げて換気するなど、ハウス内の温度上昇防止も呼びかけています。



果実

昼夜の寒暖差など果実栽培に適した地形をいかして、リンゴをはじめナシやブドウなど、多品目・多品種の果樹の生産に取り組んでいます。

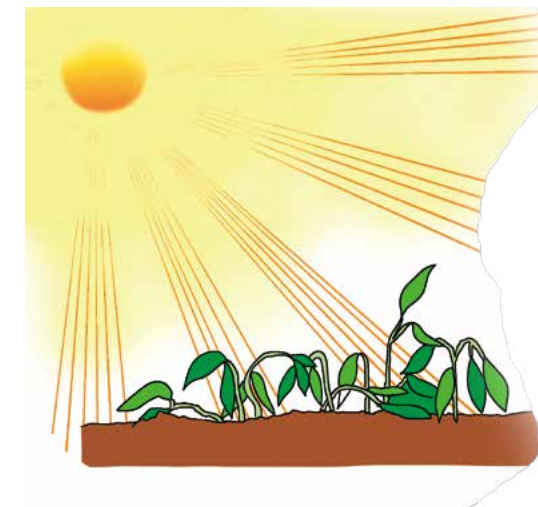
管内ではリンゴ高密度植栽培などで、園地の周りにネットを設置することで果実への直射日光を抑え、日焼けによる品質低下の予防。また、日焼け果の心配がある園地では、着色をよくするために収穫前に行う葉摘み作業を必ずしも行わなくてもよいと呼びかけています。

そのほかにもそれぞれの品目で、高温耐性のある品種や上伊那の地域にあった品種の検討などに取り組んでいます。



近年は地球沸騰化とも呼ばれ、夏場に各地で40℃を超える気温が頻繁に観測されるようになっていきます。全国的にも、夏場の高温による農作物の品質低下や収量の減少などが見られ、生産現場にも大きな影響を及ぼしています。

令和6年度には上伊那管内においても、高温障害による被害が発生しています。JAでは関係機関と協力しながら、安定生産に向けて高温対策に取り組んでいます。



高温障害とは…

日差しが強い日や高温の日が続くことで、果樹や花き、トマトやキュウリなどの果菜類では作物の葉が萎れたり黄緑色に変色したり、果実が日焼けによって変形・変色したりします。また、キャベツやホウレンソウなどの葉茎菜類では、茎葉の萎れや葉焼けなどが起こりやすくなり、キャベツのような結球性の作物は、うまく結球しないなどの影響があります。

熱中症対策

！高温時の作業は避けよう！

その日の天気や気温を確認し、1日の作業計画を立てましょう。なるべく、朝夕の涼しい時間帯に作業するようにしましょう。

！熱中症対策アイテムを活用しよう！

暑い時間帯の作業が避けられない場合には、ファンベストなどの熱中症対策アイテムを使うことも有効です。作業中の体温上昇を抑えると熱中症になるリスクも下げられます。

！こまめに休憩&水分補給をしよう！

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。また、汗で水分といっしょに塩分も排出してしまうため、スポーツドリンクなどがおすすめです。

！単独行動を避けよう！

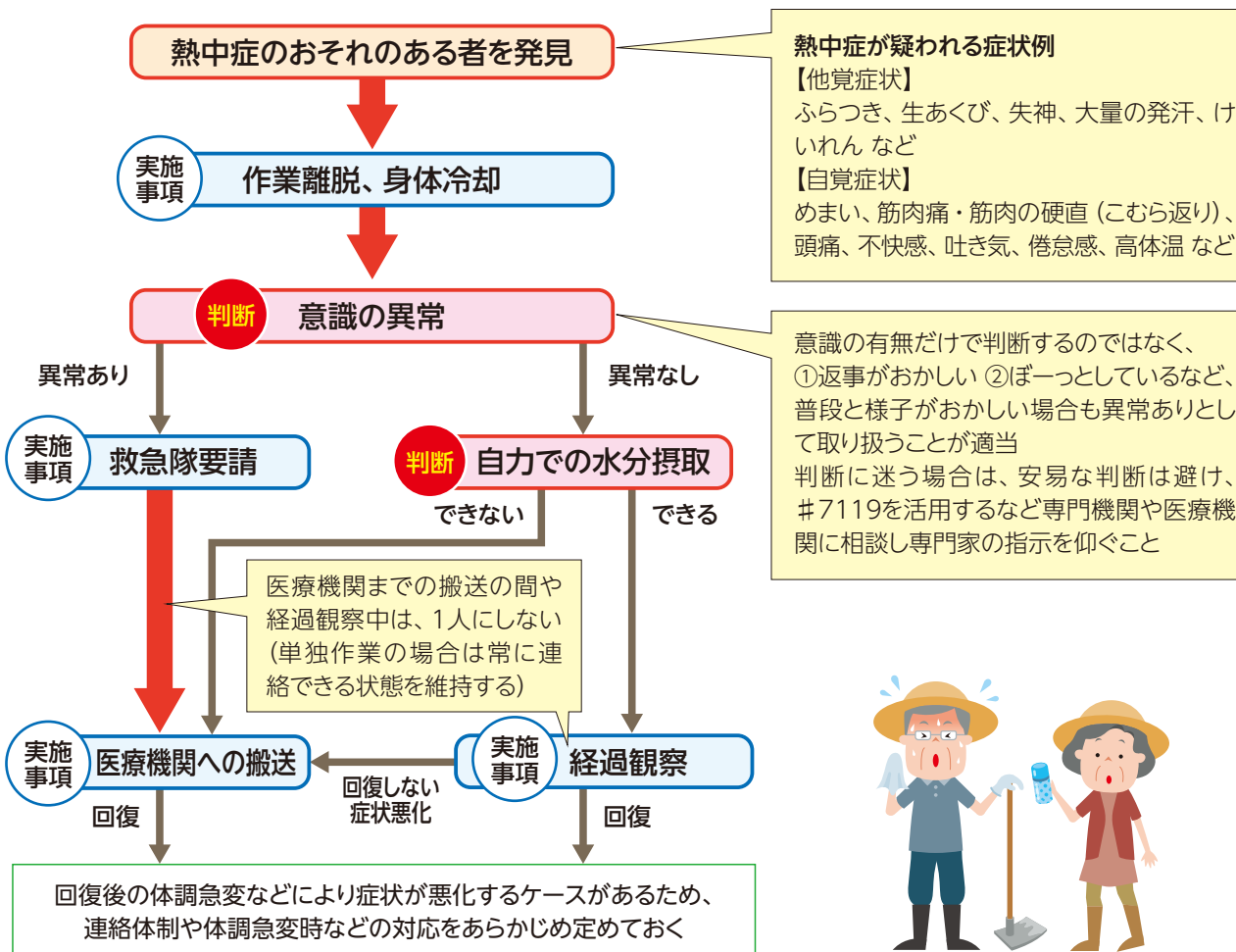
万が一、熱中症になってしまった際に早期発見、対応できる体制を整えておくことも重要です。なるべく2人以上で作業するようにしましょう。

6月から熱中症対策が義務化されます！

厚生労働省において労働安全衛生規則の一部が改正され、6月1日から農業者（法人、家族経営を問わない）に労働者への熱中症対策が義務付けられます。

制度内容 熱中症の恐れがある作業者を早期に見つけ、迅速かつ適切に対処するために、労働者を雇用する事業者に対し『早期発見のための体制整備』、『重篤化を防止するための措置の実施手順の作成』、『関係作業員への周知』を義務付ける。

熱中症のおそれのある者に対する処置の例



今すぐできる高温対策

ご自身やご家族で楽しむために、家庭菜園で野菜を育てている方も多いのではないのでしょうか。せっかく栽培に挑戦したのに、上手く生育せず収穫できなかった残念ですね。今回は、家庭菜園でも取り入れやすい、高温対策を紹介します。

栽培計画を立てる

夏の野菜の定番であるスイカやゴーヤなどのように、生育適温の高い品目は暑さに強い傾向があります。また、同じ品目でも耐暑性のある品種を選ぶとことで、栽培が成功しやすくなります。



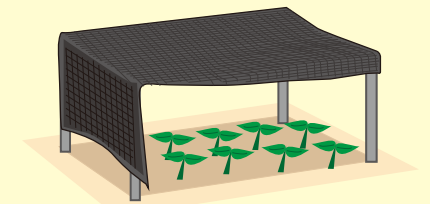
灌水のタイミングに気を付ける

早朝や夕方などの涼しい時間帯に灌水をすると効果的です。日中の気温の高い時間帯に灌水すると、水がすぐに蒸発してしまうほか、地温も高くなっているため根が熱のダメージを受ける可能性があります。生育にも影響を及ぼす場合があります。



直射日光を防ぐ

日当たりのよい圃場で日焼けの心配がある場合は、遮光ネットなどの資材を利用して直射日光を防ぐことも効果的です。遮光ネットによって遮光率もさまざまです。圃場条件にあったものを使用しましょう。



対策が必要なのは作物だけではない…！ 作業員も暑さ対策を！！

高温障害対策は作物だけではなく、作業員の熱中症に、十分注意をしましょう。

熱中症の病態・症状



熱失神

夏の暑い環境下で起こる立ちくらみ

夏の暑い環境で立ちっぱなしの時や、運動のし始めなどによく起こる。



熱けいれん

痛みを伴うけいれん

暑い環境で長時間もしくは負担のかかる運動をした時に起こり、主な原因は運動による疲労、水分と電解質の不足。



熱疲労

脱力感、疲労感・めまい、頭痛、吐き気 など

暑い環境での作業により、深部体温が上昇するのが主な原因。



熱射病

熱中症のうち、最も深刻で重度なもの

意識障害に陥り、進行すると昏睡状態になる可能性もある。

低

危険度

高

▶ 面積拡大につなげて
アスパラガス定植苗 引き取り

J Aは4月5日から4月7日の3日間、協同会社である伊那市の株式会社 J A菜園の圃場でアスパラガス定植苗を配付しました。今年は新規や補植、改植を行う生産者39人から注文を受け、3万5000株を配付しました。アスパラガスは J Aの主力品目の一つで、販売高10億円をめざし、さらなる生産拡大に取り組んでいます。配付した定植苗は1年間養成し大きくした苗で、従来の小苗で定植するよりも収穫までの期間を短くすることができ、早期収益化が期待されます。



アスパラガス定植苗を掘り起こす生産者



プレゼントのアルストロメリアを選ぶ親子

▶ 日頃の感謝を込めて
みのわテラス4周年祭

箕輪町の複合施設みのわテラスは4月5日、日頃の感謝を込めて4周年祭を開きました。この日は先着100人へ、上伊那が日本一の生産量を誇るアルストロメリアの花をプレゼント。 J A農産物直売所ファームテラスみのわでは、『テラスろおる』のヨーグルト味とみるく味が半分ずつ入った『はんぶんこセット』を限定で用意し、試食販売しました。この日は、そのほかにもキッチンカーの出店や子どもたちが楽しめるバルーンアートなども用意され、訪れた多くの家族らが楽しみました。

▶ 優良系統品種に更新を
ブルーベリー接ぎ木講習会が開かれる

J A営農経済部は4月7日と11日、管内2つの園地でブルーベリー接ぎ木講習会を開きました。優良系統品種へ更新することで、上伊那全体の品質や収量を安定させることを目的に、芽が動き出すこの時期に毎年開いています。7日に箕輪町で開いた講習会には生産者15人が参加。 J A担当職員は作業の手順や活着率を上げるための注意点などを説明し、接ぎ木作業を実演しました。 J A担当職員は「優良系統品種に接ぎ木することで品質向上や安定生産につなげていこう」と呼びかけました。



接ぎ木の手順を確認する生産者



アルストロメリアの苗を確認する部員

▶ 多品目の栽培を学ぶ
花き部会青年部 勉強会を開く

J A花き部会青年部は4月8日、伊那市の農事組合法人らいふの圃場で初めて青年部の勉強会を開きました。花育事業に向けて、上伊那の花き生産を学ぶことが目的。この日は、アルストロメリアの栽培ハウスなどを見学しながら、生産過程や特徴を学び、部員間で情報を共有して交流を深めました。トルコギキョウを生産している石川弘明部長は「品目が変われば栽培方法も全く違うため、いい勉強になった」と話しました。

▶ 新年度に向けて気持ちをひとつに
各生産部会で総会開かれる



3/26 花き部会



3/25 生産者直売部会



4/4 果樹部会



4/8 野菜部会



4/10 米穀部会



4/11 きのこと部会

▶ 3部会が一つに
畜産部会 設立で発展めざす

J Aは酪農部会、肉牛部会、中小家畜部会を統合し『畜産部会』を設立しました。管内では、以前から部会を越えた協力体制があるため統合させ、生産者が一つになることで生産基盤の発展をめざします。4月3日に J A本所で開いた設立総会には、生産者や J A役職員30人が出席。令和7年度は、消費者に安全安心で喜ばれる農畜産物を心がけ生産性の向上に取り組めます。白鳥廣明部会長は「近年、生産者が減ってきているが、お互いに支えあって乗り越えていこう」と呼びかけました。



あいさつする畜産部会の初代役員

▶ 甘味のある春芽を楽しんで
主力品目アスパラガス最盛期

4月、上伊那が県内一の生産量を誇るアスパラガスが出荷の最盛期を迎えました。JA野菜部会アスパラガス専門部の専門部長でもある辰野町の野澤典生さんの圃場では連日、収穫作業が行われています。最盛期には1日20キロほどを出荷。今年は昨年よりも灌水量を増やしたことで、空洞果が少なく、品質も向上しているといいます。4月22日には朝夕の2回、収穫作業をしました。野澤さんは「春のアスパラガスは冬に蓄えた栄養で甘味がある。消毒も使用しないため安心して食べてもらえる」と話しました。



アスパラガスを収穫する野澤さん



アルストロメリアを収穫する栗山さん

▶ 日々の積み重ねで高品質を
アルストロメリア 出荷の最盛期を迎える

上伊那が日本一の出荷量を誇るアルストロメリアが出荷の最盛期を迎えました。中川村のらくりや花園では、ピンクや黄色を中心とする6品種を約35aで栽培。最盛期には、週に2万本ほどを出荷しています。らくりや花園では、地元住民ら8人が作業。より高品質をめざすため、間引きなど日々の手入れに力を入れ、花の生育や施設の管理には特に気を付けているといいます。園主の栗山明さんは「通年出荷できるアルストロメリアは管理の難しさもある。株を弱らせずに栽培していくことが大切」と話しました。

▶ ぬくもりの会 今年は支所でも
手づくりのアクリルたわしをプレゼント

JA東部支所助け合いの会『ぬくもりの会』は4月23日と25日の2日間、ぬくもりの会の高嶋昭子会長ら4人が東部支所や金融移動店舗『かみま〜る号』の利用者へ、手づくりのアクリルたわしをプレゼントしました。コロナ禍に始まったこの活動は毎年好評。23日、高嶋会長らは支所を訪れ、一人ひとりにアクリルたわしを手渡しました。高嶋会長は「こうした交流を通して活動を皆さんに知ってもらい、今後も続けていきたい」と話しました。



アクリルたわしを手渡す高嶋昭子会長



アスパラガスを収穫する子どもたち

▶ 『いただきます』の向こう側へ
第20期 あぐりスクール開校！

4月26日、第20期あぐりスクールが開校しました。今期は12月までに全9回の授業を計画。小学3年生から6年生を中心とする50人の子どもたちが『いただきます』の向こう側へをキャッチフレーズに『農』と『食』の、大切さを学んでいきます。この日は、株式会社JA菜園の圃場で開校式と1回目の授業が開かれ、アスパラガスの収穫やブロッコリーの植え付けを体験しました。授業の様子は本誌6月号から始まる『あぐりスクール体験記』でお伝えしていきます。お楽しみに。



育苗箱に専用マットを敷く従業員

▶ 適期の追肥で高品質をめざす
大麦栽培指導会 管内3会場で開く

JA営農経済部米穀課は4月11日、管内3会場で大麦の栽培指導会を開きました。管内では大麦「ファイバースノウ」を199haで栽培。今年は平年並みの生育状況で、6月中旬ごろに収穫の最盛期を迎える見込みです。駒ヶ根市で開かれた指導会には、37人が参加。圃場の生育状況を確認しながら、追肥の散布時期を確認しました。JA担当職員は「追肥時期が遅れると子実が硬く灰色になりやすくなる。適期の散布で品質の良い大麦の生産に努めてほしい」と話しました。



生育状況を説明するJA担当職員



白ネギの定植する作業員

▶ 作業の省力化で生産拡大
白ネギ 定植作業が最盛期

4月中旬、JA管内で白ネギの定植作業が最盛期を迎えました。白ネギはJAの主力品目の一つ。伊那市の株式会社ホープAEは3月中旬から5月にかけて2.5haを定植。ホープAEでは、約5年前からトラクターで畝立てを行い、作業を省力化することで、さらなる生産拡大につなげています。4月18日には約30aを5人で作業し、簡易定植機で苗を植えました。堀内利男会長は「病害虫の予防防除や高温・干ばつ対策を取りながら、より品質の良い白ネギの生産につなげたい」と話しました。

▶ 安全安心な米づくりを
上伊那管内で田植え開始

JA管内で4月20日、今年度の田植え作業が始まりました。水稻はJAの主力品目の一つで、今年度JAでは販売高38億円をめざしています。管内最初の田植えを行ったのは伊那市の株式会社中坪ノーサン。自社で育苗を行い、高齢化などを理由に作付けができなくなった農地の受託も行っています。管内の田植え最盛期は5月17日から25日となる見込みです。



管内最初の田植え作業

健康情報局



みすず診療所
医師 吉廣優子

今月の情報は
**はじめまして
吉廣優子です**

皆さん、はじめまして。2025 年 4 月より、みすず診療所に着任いたしました吉廣優子と申します。子どもの伊那西小学校への入学を機に、横浜より、ここ伊那へ引っ越してまいりました。専門は救急で、救急外来で救急車対応をする日々でしたが、横浜では診療所勤務となり、“専門科にしばられず、患者さんのいろんな相談にのる”というスタイルで診察しておりました。特に、体は食べたものでできているという医食同源の考えのもと、まずは食生活をはじめとする生活習慣を見直し、そこで不十分な時に薬を考えるという、薬に頼りすぎない医療を提供できたらと考えています。また内科に限らず、外科（火傷や切創）やその他の科も対応可能なこともありますので、“こんなことで困っているけど、どこの科にいけば良いかな？”というときには、まずはご相談いただければと思います。

医師として 20 年目の今、南アルプスと中央アルプスに囲まれた自然豊かな美しきこの伊那谷で、地域医療に従事できることを心よりうれしく思っております。皆さんの心身の“よろず相談所”としてお役に立てるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



「デイサービスなごみの家（飯島町七久保 1493 番地）」では、看護師・介護職員・運転手を募集しています。詳細はお電話でご連絡ください。 TEL：0265-86-7020

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(5月13日～6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)	吉廣(内科) 藤岡(第2・4週) (整形外科)	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1・4週)(整形)
午後	麻沼(内科)	リハ診察 ※予約のみ	小川(内科)(第1・2・3・5週) リハ診察(第4週・予約のみ)		塩澤 (内科・胃力メラ)	

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・胃力メラ)	藤岡(第2・4週) (整形外科)
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)5/15休診5/22診 矢澤(第2・4週)(内科)5月は第2・5週	唐澤(内科)	唐澤(第4週)(内科)

受付時間…午前 8:30～11:30 午後 2:30～4:30
診療時間…午前 9:00～12:00 午後 3:00～5:00
休診日……土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日

両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科)	岩脇(内科)6/3休診 原田(泌尿器科)	岩脇(内科)	岩脇(内科) 5/22 5/29休診	岩脇(内科)	岩脇(第1・3週)(内科) 小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科)	井上(第1・3週)(内科) 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……5月25日(日)

我が家の ばんギッズ!

【飯島町】
(恵美奈さん・敦さんのお子さん)
渡辺 湊くん(11歳)
渚ちゃん(9歳)
和ちゃん(7歳)
暖くん(7歳)



元気いっぱい4人きょうだい

湊くんは体を動かすのが大好きな男の子。いろんなことにチャレンジしていて、今はサッカーとバレーボールを習っているんだ☆渚ちゃんはきょうだいの中でも、面倒見がよくて両親からも頼りにされている女の子。年中の時からピアノを続けているよ♡静かな時にもぎやかな時もある和ちゃんと、いつも元気いっぱいな暖くんは、双子のきょうだい!2人とも自由な性格だけど、いつも仲良く遊んでいるんだ♪お兄ちゃんやお姉ちゃんといっしょにサッカーやピアノ教室に通っているよ!4月から同じ学校に通う4人。きょうだいといっしょなら初めての学校も心強いね。

両親から
ひとこと いつまでも仲良しな
4人きょうだいでいてね♡



『上伊那食ごよみ』を持つ酒井さん

酒井さんが一昨年に出版した郷土料理を伝えるレシピ本『かみいなの食ごよみ』は、自宅にある食材や調味料でつくれる料理がテーマ。酒井さんが代表を務める「志和の会」が週3日開く「たんぽぼ食堂」では、手づくりのこだわった料理を提供しています。また、地域で料理教室も開いていて、6年前からは上伊那農業高校の生徒に「おやき」の作り方を教え、「食」の安全性や重要性を伝えていきます。酒井さんは「郷土食や行事食は、その土地、旬に合わせた食材が使われている。安全安心な『食』を子育て世代や若い世代に伝え、次世代に健康な身体

今も輝いて…

伊那市美篤 酒井さつきさん(80)

さまざまな地域活動に積極的に取り組んでいる酒井さん。料理教室や地元の介護施設に併設する『たんぽぼ食堂』の運営、中国の伝統的な弦楽器『二胡』の演奏会など、地域とのつながりを大事にしながら、笑顔あふれる活動をしています。

をつないでいきたい」と話します。『二胡』を演奏する酒井さん。伊那市の演奏団に通う友達に誘われ、64歳から始めました。二胡は2つの弦しかなく、弾けるようになるまで時間がかかったといいますが、リラックスすることがきれいな音色を奏でるコツだといいます。現在は、演奏団の有志グループ『二胡楽胡の会』としても活動し、依頼のあった老人ホームや地域の敬老会などでボランティアとして、年30回ほど演奏しています。酒井さんは「難しい曲もあるが、好きなものが同じ仲間と、同じ目的を持ってがんばれることが楽しい」と話します。



きれいな音色を奏でる二胡の演奏会



ナスの栽培について

営農経済部
中部営農センター 齊藤 愛実



5月に入り野菜苗の定植が本格的に始まってきました。ナスは5月中旬から下旬に定植し、秋の降霜時まで収穫が可能です。長期間の栽培が可能になりますので、土づくりや追肥の回数など栽培のポイントを確認し「おいしく」「長く」収穫を楽しみましょう。

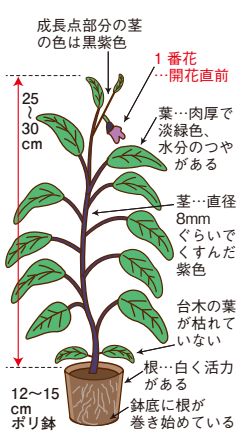
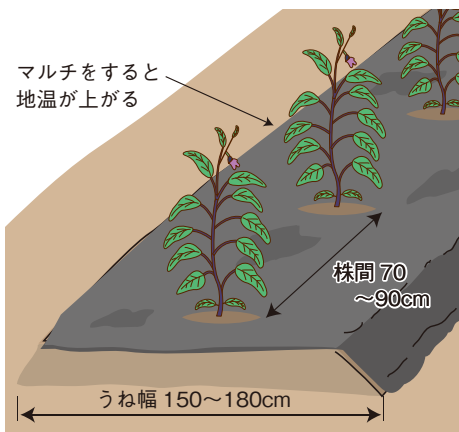
定植

定植適期苗は1番花のつぼみが膨らみ、形容ががっちりしたものを選びましょう。

若苗定植は過繁茂になりやすく、老化苗は発根が遅れ活着不良になります。

畑の準備（施肥10㎡あたり）

- 牛ふん堆肥 …… 20kgまたは50ℓ
- やさいN52号 …… 600g
- 炭酸苦土石灰 …… 1.5kg
- うね幅 …… 150～180cm
- 株間 …… 70～90cm



ナスは寒さに弱いので、定植は5月中旬から下旬の最低気温が10℃以上になってからにしましょう。マルチは土壌に適度な水分がある状態で定植1週間前までに張り、地温を十分に確保しましょう。定植直後は仮支柱を立て風に揺られないようにします。うね幅、株間は上記の通り広めに取り、光がよくあたり風通しのよい畑にしましょう。また、排水性の悪い畑では根張りが悪くなり、病害のリスクが高まるので高うね栽培にしましょう。

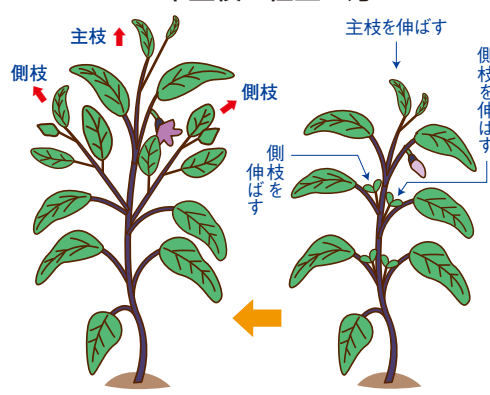
定植後の管理

植えつけ後は、脇芽の除去、整枝仕立て、支柱立て、追肥などの作業があります。

仕立ては3本整枝を基本とし、1番花直下の2芽を伸ばし主枝との3本整枝にします。それ以下の脇芽は除去しましょう。

支柱は3本の枝が垂れないように誘引しましょう。枝が垂れると樹勢の低下につながります。ナスの枝は折れやすく果実は傷つきやすいのでイボ竹やキュウリパイプを使用し誘引しましょう。

3本整枝の仕立て方

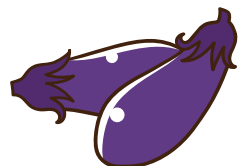


追肥・灌水
ナスは多肥を好む野菜です。肥切れを起こさないように早めに追肥を行いましょう。
1回目は初期の収穫からうね間に「やさい追肥N30号」を10㎡あたり200g散布し、以降2週間おきに散布して下さい。
灌水は少量多灌水を基本として乾燥を防ぎましょう。高温乾燥状態が続くと果実が固くなります。特に、梅雨明け後は高温になりやすいので敷きわらをするとうまいでしょう。

更新せん定

更新せん定は良質な秋ナスを収穫するためにあります。時期は8月上旬までとし、各枝の強い芽が残るように頂点から3分の1から2分の1の長さを切り戻してください。

その後追肥と灌水を十分行い芽の伸長を促します。せん定後1カ月半ほどで収穫が始まります。



小梅の収穫と梅漬けづくり

営農経済部
北部営農センター 久保田 孝明



5月になり小梅の収穫時期に入ってきました。管内のA・コープ店やJA農産物直売所にも小梅が並び始める時期になりますので、今回は小梅の収穫時期の判断と小梅を使った梅漬けづくりについて紹介します。ぜひ、ご自宅でチャレンジしてみてください。

小梅の収穫について

上伊那地域では5月20日前後からが時期になります。梅の表面にある産毛（毛じ）が取れ、表面に艶が出て果実に丸みを帯びてきた時が収穫目安になります。

黄色くなったものは皮が破けたり潰れてしまう場合がありますので収穫遅れにならないようにして下さい。※昼間に収穫した梅は日陰に置いておくと蒸れにくいです。

※収穫が早すぎると種自体が成熟して固くなっていないため、収穫後に時間が経つとしぼんでしまうので注意して下さい。

梅漬けについて

使用する小梅は、張りがあり黄緑色の果肉がしっかりとした果実を選びます。

※過熟（黄色っぽい、柔らかい果実）は皮が破けやすいため不向きです。

小梅と塩昆布のしょう油漬け

材料

- ・小梅 1kg
- ・しょう油 300cc
- ・塩昆布（漬物用） 40g

つくり方

①小梅を水洗いしてから1～2時間、水に漬けアクを抜きます。その後、ザルに上げ水気を切り、小梅のヘタを取ります。

②瓶（ポリ容器でもOK）に小梅と塩昆布（風味と塩分を兼ねます）を交互に入れ、しょう油を入れて漬け込みます。小梅がしょう油に浸かるようにします（足りない場合は、酢・水などを足してもよい）。
③冷蔵庫で1週間から10日ほど置く
とおいしく食べられます。

酢と砂糖で漬けるおいしい梅漬け

材料

- ・小梅 4kg（中梅でもOK）
- ・砂糖（梅の重量の10%） 200g
- ・酢 1～2合
- ・梅をパリッと漬ける素 100cc
- ・赤しそ 適量
- ・にがり 適量

つくり方

①小梅を水洗いして塩でよく揉み、にがりを加えて小梅が浸かる位の水を入れ3時間ほど漬けます。
②ザルに上げて水気を切ります。梅に爪楊枝などで傷を付けてから、酢や漬ける素に漬け込みます。砂糖は数回に分けて入れます。赤しそは揉んでから入れると色がよく出ます。

梅干し（干し梅）

材料

- ・小梅 1kg（中梅でもOK）
- ・塩 100g（梅の重量の10%）
- ・赤しそ 適量



①完熟した小梅を一晚、水に漬けておきます。
②水気をしっかり切り、塩を小梅一つひとつにすり込むようにして桶に漬け込み、重石を乗せます。（重石は、漬け込み量の3～4割の重量）
③水が上がってきたら、赤しそを入れて揉み込みます。
④土用（7月）頃になったら天候を見て3日3晩、干します。その間に数回裏返します。干す際は乾きすぎないように注意し、乾きすぎたらもう一度漬け水に漬けて水分を確保して下さい。

無料年金相談会のご案内

年金相談会では、年金の専門家である社会保険労務士がわかりやすく年金のさまざまな疑問にお答えします。

○よくあるご相談例として

- ・年金は何歳からもらえるの？
- ・定年後、再就職しても年金はもらえるの？
- ・年金に関するご相談にお答えします。これから年金を受け取りになる方はもちろん、すでに年金を受け取っている方もご相談ください。

○年金相談会の持ち物

- ・基礎年金番号のわかる書類（本人、配偶者）
- ・認印
- ・年金定期便または特別便
- ・年金を受給されている方は年金証書（本人、配偶者）

以上をお持ちいただくと、より詳しくご相談が可能です。

JAバンク お知らせだより

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います

相談会日程

開催日	開催場所
5月17日（土）	東部支所
5月22日（木）	富県支所
5月24日（土）	駒ヶ根支所
5月29日（木）	南箕輪支所
5月31日（土）	箕輪町支所
6月5日（木）	宮田支所
6月7日（土）	辰野支所
6月12日（木）	飯島支所

※ご希望の方は事前にお近くのJA金融窓口、渉外担当者または、JAのホームページからのご予約をお願いします。

※状況により開催を見送る場合がありますので、ご承知おきください。

ご来店をお待ちしています！



Seasonal Vegetables

旬のおたより

直売所情報

いつもJA農産物直売所をご利用いただき、誠にありがとうございます。

『ファーマーズあじ〜な』と『ファームテラスみのわ』では、5月より営業時間を1時間延長し、定休日なしで営業しております。

農作業も本格化してきたこの季節。直売所の店頭にもアスパラガスをはじめとする数多くの地元産農産物がずらりと並んでいます。ぜひ、お立ち寄りください。

今後とも変わらぬご利用、ご出荷をお願いいたします。

閉店時間：17:00 ⇒ 18:00
定休日：なし
期 間：令和7年11月末まで



共済部から

携帯電話番号のご登録はお済みですか？
災害時等におけるスムーズなご連絡のため

携帯電話番号のご登録を、お願いいたします。

契約内容を確認できる書類が手元にない！

JA共済アプリなら、いつでも・どこでも、迷わずに、**ご加入の保障内容の確認**や、**共済金請求等のご連絡**ができるため、**JA共済アプリのご登録**をお願いします。

今なら

安心を、いつでも手元に。

JA共済アプリ 新規登録キャンペーン 実施中！

期間：2025年4月1日（火）～2026年3月31日（火）

先着 **1,000円** 相当の
30万名様 デジタルギフトをプレゼント！

※応募には所定の条件がございます。（JA共済アプリをダウンロードのうえ、Webマイページに登録いただいた方が応募いただけます。）

+

さらに **豪華賞品** が
抽選で人気の当たる！（計600名様）

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。



ファーマーズあじ〜な 地元野菜が もりだくさん

5月24日（土）、25日（日）
『農畜産物フェア』

お肉や卵、きのこセットなどを大特価で販売。そのほかにも、アスパラガスやブロッコリー、ホウレンソウなど地元生産者が出荷した新鮮な野菜が並びます。これからの時期は季節の農産物がたくさん出荷されますので、旬の味覚を楽しみましょう。

とれたて市場 期間限定の体験を

『アスパラ狩り』
今が旬のアスパラガスが1袋 850円で収穫体験できます！

期間限定なので、ご家族やご友人といっしょに体験してみたいいかがでしょうか。詳しくは、みはらしファームのホームページからご確認ください。

ファームテラスみのわ 牛乳やお肉など大特価

5月17日（土）、18日（日）
『農畜産物フェア』

恒例の農畜産物フェアを開催。きのこセットや酪農家のおもてなし牛乳、国産牛豚肉を大特価で販売します。

6月7日（土）
『はたらく車フェア』
フェアに合わせて信州産肉の試食販売を実施します！

LINE 公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 18:00
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

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

LINE 公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 18:00
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



生活部会

NAVI

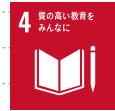
『家の光』で新たな発見を！

辰野支所 組合員組織課 竹松文枝

私がJAに入組した時「職員になったから必ず読んでね」とすすめられたのが『家の光』でした。初めのうちは読んでいましたが、そのうち忙しさからパラパラ程度しか見なくなり、いつしか購読者は母に変わっていました。

2年前にくらしの活動相談担当となり、アイデアが必要な仕事に悩む日々の中、まずは『家の光』を読もうと思い広げて見ると、時代にあった内容で、文字も非常に見やすくなり、料理や手芸も分かりやすく、これは出来そうかな、やってみたいなどと前向きな気持ちになりました。支所の班だよりづくりでも参考にすることが多く、簡単で美味しそうな料理を掲載したりしています。また、昨年の班別懇談会では令和6年6月号の手芸「オニヤンマのお守り」について紹介させていただきました。オニヤンマはアブやブヨにとって天敵で、その姿を見ただけで逃げってしまうため虫よけの効果があると言われていたことを説明すると、「作ってみたい」との声があがり、悪戦苦闘しながらがんばってつくった班もありました。読めば知識も広がり、作成すれば夏の農作業も安心です。これからも『家の光』を参考に前向きに仕事が出来ればと考えています。

『家の光』は大正14年に創刊され、今年の5月号で100周年を迎えました。長い年月の間には、戦争もあり発行が難しい時期もあったのですが、現在も人々に受け継がれています。ただいま新規購読のお申込みを受付中。皆さんもぜひ読んで、新たな発見をしてくださいね！



旬クッキング

春野菜のミモザサラダ

伊那支所 組合員組織課 岡庭由枝



◆材料（4人分）

- ・アスパラガス 5～6本
- ・スナップエンドウ 8本
- ・ミニトマト 6個
- ・卵 2個
- ・塩 適量
- ④・マヨネーズ 大さじ4
- ④・ヨーグルト（無糖） 大さじ2
- ④・粉チーズ 大さじ2
- ④・黒コショウ ふたつまみ

◆作り方

- ① 固めのゆで玉子をつくる（沸騰後、卵を入れ13分茹でる）。
- ② アスパラガスは根本のかたい皮の部分をピーラーで剥く。スナップエンドウは筋をとる。塩を加えた熱湯でそれぞれ1分くらい茹で、冷水にとる。
- ③ ゆで玉子は白身と黄身を分け、白身は細かく刻み、黄身はフォークで潰す。
- ④ ②の調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ⑤ アスパラガスは食べやすい長さ、ミニトマトは4等分に切る。
- ⑥ 器に⑤とスナップエンドウを盛り付け、④のドレッシングをかけて、仕上げに白身→黄身の順で飾る。

アスパラガスは切り口が乾燥すると筋っぽい食感になってしまいます。すぐに食べない場合は根本を少し切り落として、ぬれたペーパータオルで切り口を包み、ビニール袋に入れ、立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存をしましょう。



リレーエッセイ 笑顔のごちそう

つくる楽しみと食するよろこび

辰野支所生活部会長 古村あけみ

私の住む辰野町沢底地区は、沢筋に広がる南斜面の集落で、日当たりの良い土手には、春の訪れを告げる福寿草が一早く花開き、人々の目を楽しませてくれることで知られています。そんな土地に嫁いで半世紀余り。義母から受け継いだスイートコーンの出荷、野菜づくり、米づくりと今ではすっかり農家のオバサンです。

昨年の米不足に端を発した米の高騰、さらに野菜の高値と家計を圧迫する中、何の心配もなく食卓にあがるホカホカのご飯や野菜に、感謝の毎日です。子ども達や親戚から喜ばれると、ついうれしくて、またがんばろうという励みにもなり元気を貰えます。畑仕事の時期には、毎日「朝会」と称し、ご近所さんと情報交換ならぬおしゃべりをするのも楽しみの一つです。

最近では体力の衰えも感じるようになりましたが「元氣なうちはがんばろう」と夫と話すこの頃です。

さて今回は、無駄なく使い切るというコンセプトで、黒豆を煮た時に残る煮汁を使ったババロアを紹介します。黒豆は、昨年このコーナーで紹介された保温調理グッズの鍋帽子を使いしました。ふきこぼれの心配はなく、放って置くだけ。ガス代の節約にもなり、私も便利グッズとして重宝しています。



簡単黒豆のババロア



〈作り方〉

- ① 黒豆の煮汁と牛乳を合わせ火にかける。
- ② 約80℃になったらゼラチンを入れよく溶かす。
- ③ 生クリームを加え、適当な容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ お好みで、泡立てた生クリーム・煮た黒豆（分量外）を添えてできあがり。

手づくりの鍋帽子です
皆さまもぜひお試しください。



材料（6～8人分）

- 黒豆の煮汁 500cc
- 牛乳 200cc
- 生クリーム 200ml
- ゼラチン 15g

ケーブル TV で放送中!!

るるるコミュニティ 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

5月8日（木）より
JA上伊那の動き ～4月～

5月22日（木）より
JA生活部会・世代別講座の活動

	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
エコシティー 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♪

パソコンやスマホで! **すぐに見られる!**

JA 上伊那るるるコミュニティ **検索**

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

二次元コードから簡単アクセス!

今月の特集

5月22日(木)から放送!

JA 生活部会が行っている活動を紹介しします。JA 生活部会ではくらしに関する活動を仲間とともにしています。

JA生活部会・世代別講座の活動紹介



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	片倉多目的集会施設 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3月

農畜産物販売高	9億2,321万円
貯金高(平残)	3,062億4,226万円
貸出高(平残)	807億4,928万円
長期共済保有高(長期保障)	8,466億5,530万円
購買品取扱高	9億9,023万円
(組織の状況)	
正組合員	13,944人
准組合員	16,706人
組合員戸数	24,967戸
出資金	78億4,657万円
固定資産(帳簿価格)	79億5,994万円
職員数(臨時職員含む)	680人

理事会報告 令和7年4月28日

(決議事項)

- 令和6年度事業報告、事業報告の附属明細書、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び貸借対照表の附属明細書、部門別損益計算書について
- 令和7年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について
- 「総会参考書類」に記載すべき事項について
- 第29回通常総代会提出議案について
- 職員給与規程・専任職員給与規程の改正について
- 生産部会設置規程の変更について
- 農業機械センターの拠点と運営見直しについて
- 書面議決書判定基準の改正について

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5月
第317号
発行 JA上伊那
米穀部会

《令和6年産米追加精算について》

令和6年産米について昨今の販売価格や全農長野の相対基準価格が期中に改定されたことにより、追加精算を実施する運びとなりました。入金は5月末を予定しています。品種によって販売価格が異なるため、追加精算は品種別金額の設定となり、明細は後日送付いたします。

《令和6年度米穀部会・酒米専門部定期総会開催!》

ー「安全安心」「高品質」「良食味」の米穀類生産販売をめざして!ー

令和6年度の米穀部会・酒米専門部定期総会は4月10日に開催されました。事業報告並びに収支決算、令和7年度事業計画について審議され、すべての議案が承認されました。

毎年行っている米の品質向上表彰では、コシヒカリのタンパク値が低かった3地区が表彰されました。令和6年度は前年度同様にタンパク値の平均が大きく下がり、食味の向上が見られました。

令和7年度 米穀部会役員	役職名		氏名	
	部会長	副部会長	伊藤 則 男	松 尾 泰 岳
	副部会長	副部会長	渋谷 厚 男	藤 綱 史 樹
	副部会長	副部会長		

1位 中川地区 (タンパク値 5.27%) 2位 駒ヶ根東地区 (5.36%) 3位 飯島地区 (5.39%)

総分析点数 11,054点 分析平均値は 5.74% (前年度 5.79%) 使用分析計は、(株)ケット科学研究所 AN-820

特別表彰は **東春近地区 (前年度出荷数量対比 99.1%)** が選出されました。

総会終了後は研修会を開催。上伊那農業農村支援センターよりカメムシ対策について説明していただきました。令和6年度の発生数から越冬する成虫数が多い予測がありますので令和7年度も対策試験など実施していきます。

中部営農センター 大澤 達也

《田植え～田植え後の管理について》

<田植え>ー目安期間(コシヒカリ) 5月10日～31日ー

- ★健全な苗を使用する(もみ枯細菌病が疑われる苗は使用しない)。
- ★植え付け密度は坪当たり60～70株を標準とし、1株当たり3～4本植えとします。植え付け深さは2cm程度。深植えは初期生育が悪くなります。補植は2～3株連続して欠株になった場合に行いますが、1株なら隣接株が補い合うので補植の必要はありません。
- ★病虫害防除

	使用時期	薬剤名	使用量	対象病害虫
害虫病気同時防除	播種時～田植え当日	ブーンバディート箱粒剤	50g/苗箱1枚当たり	イネドロオイムシ・イネミズゾウムシ・葉いもち
	緑化期～田植え当日	GPオリゼリディア箱粒剤	50g/苗箱1枚当たり	イネドロオイムシ・イネミズゾウムシ・ウンカ類・葉いもち
	移植3日前～田植え当日	デジタルメガフレア箱粒剤	50g/苗箱1枚当たり	カメムシ対策(残効2ヵ月程度)
害虫のみ防除	播種時～田植え当日	ワンリード箱粒剤 08・ゼロカウント粒剤	50g/苗箱1枚当たり	イネドロオイムシ・イネミズゾウムシ
	5月下旬～6月上旬	なげこみトレボン	4～6個(小包装)/10a	直播や苗箱剤無しの圃場

●昨年度いもち病が発生した圃場は葉いもち対象の箱粒剤を使い、出穂期前に再度いもち病に効果のある薬剤の散布をしましょう。

<水管理>

- ★田植え後、活着するまでは水深3cm程度の浅水にしますが、田面は露出しないように注意してください。活着後は日中浅水として、午後には灌水し夜間は深水にして保温してください。日中気温が低い場合は、水による保温効果を高めるため深水にして初期生育を進めます。
- ★除草剤を散布する際はイネが埋没しない程度の深水にしてから散布します。(散布後1週間は田面を出さない・水の出口は閉じておく) 後の水管理は活着後と同様です。

<除草剤>

- ★除草剤は以下の点に注意し効果を高めましょう。
 - ①代掻きは丁寧に行い、水持ちを良くしましょう(水持ちの悪い圃場は畔周りを多く代掻きする)。
 - ②使用時期、使用量を守る。難防除雑草や雑草イネ(3回体系)の発生圃場は体系防除を行ってください。
- ★農薬を使用する場合の注意事項。
 - ①農薬散布後7日間は落水・かけ流しをしないようにします(環境保全と効果の向上)。
 - ②農薬の使用は、令和7年度米穀野菜施肥基準冊子や農薬のラベルをよく確認し、登録内容に基づき使用してください。
 - ③薬害が発生する可能性があるため、田植え後3～4日ほど低温が予想される場合には散布を控えてください。

<その他>

- ★補植用苗は病害の発生源になるので、田植え後10日以降すぐに片付けるようお願いします。

21 | るるる | 2025 5月

| るるる | 2025 5月 20



JA上伊那 ふれあい謝恩紀行

成田山新勝寺参拝と上州路・関東の名峰筑波山温泉の旅

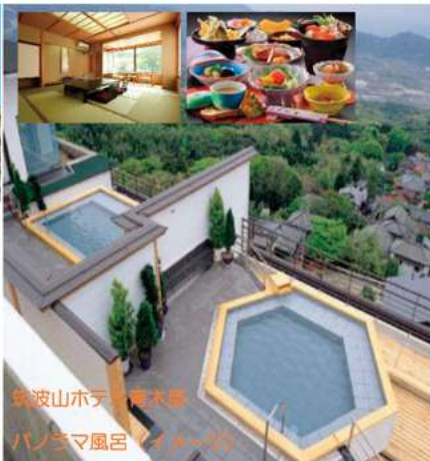
旅行期日

令和7年
12月11日(木)～12月12日(金)

ご旅行代金

大人お1人様 **48,000** 円 〔4名1室利用の場合〕

3名1室利用の場合 4,400 円
2名1室利用の場合 8,800 円の追加代金がかかります



スケジュール		
日付	※ 観光場所の中には歩く場所があります。歩きやすい靴でご参加ください。	食事
12/11 (木)	06:30 発 (中央～首都高～京葉道路～東関東道) JA上伊那本所 乗車 伊那 IC 乗車 談合坂 SA 乗車 幕張 PA 乗車 富里 IC 乗車 (昼食・参拝 年間1,000万人を超える参詣者) (見学・世界一の大仏) 17:00 着 千葉・成田山新勝寺 乗車 茨城・牛久大仏 乗車 茨城・筑波山温泉 【宿泊】 茨城・筑波山温泉 ホテル青木屋 ～パノラマ温泉と雄大な関東平野を一望～	昼 タ
12/12 (金)	09:00 発 (施設見学・お買い物 ファーマーズマーケット) (見学・自由昼食 秋バラや季節の花散策) ホテル 乗車 JA北つくば きらいち結城店 乗車 あしががフラワーパーク 乗車 (北関東～関越～上信越道) (見学・お買い物 高崎といえはラスク ※工場の都合で変更の場合があります) 乗車 太田桐生 IC 乗車 藤岡 IC 乗車 ガトーフェスタハラダ本社工場 (上信越～長野～中央道) 19:00 着 乗車 藤岡 IC 乗車 姨捨 SA 乗車 伊那 IC 乗車 JA上伊那本所	朝 一

募集締切日 令和7年10月30日(木)

募集人員 40名様限定

食事回数 朝1回/昼1回(2日目自由食)/夕1回

添乗員 同行して旅程管理業務を行います。

利用予定バス会社 伊那バスまたは莫交通または
信南交通または岡谷観光バス予定

※最少催行人数 35名 ※定員になり次第締め切ります

お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれない特別な配慮・措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行条件取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方はご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。
この旅行条件は令和7年4月1日現在の運賃、料金を基準としております。

取消日	旅行開始日の前日から起算し次のとおり				
	20日から8日目	7日から2日目	前日	当日以降	旅行開始後
取消料	旅行代金の20%	旅行代金の30%	旅行代金の40%	旅行代金の50%	旅行代金の100%

詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認のうえ、お申込みください。

■旅行企画・実施・お問合せ・お申込

■JA事業に関するお問合せ



観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社農協観光 長野エリアセンター
〒380-0826 長野市南長野 1177-3 JA長野県ビル1階
TEL:026-224-6100 FAX:026-224-6116
総合旅行業務取扱管理者：横山 晃一/高木 延行



旅行業公正取引協議会 会員

JA上伊那本所 総務企画部総務課
TEL：0265-72-6110

旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う店舗での取引責任者です。このご旅行に関し担当者からの説明にご不明な点がございましたら速速なく上記旅行業務取扱管理者にご質問ください。



JA上伊那 ふれあい謝恩紀行

越後路めぐりと 名湯月岡温泉の旅 2日間

旅行期日

令和7年
11月16日(日)～11月17日(月)

ご旅行代金

大人お1人様 **49,000** 円 〔4名1室利用の場合〕

3名1室利用の場合 4,400 円 2名1室利用の場合 8,800 円
の追加代金がかかります



スケジュール		
日付	※ 観光場所の中には歩く場所があります。歩きやすい靴でご参加ください。	食事
11/16 (日)	07:30 発 (中央～長野～上信越～北陸道) JA上伊那本所 乗車 伊那 IC 乗車 小布施 PA 乗車 米山 SA 乗車 新潟西 IC 乗車 (昼食) (見学・人気米菓「ばかうけ」) (見学・江戸からの酒蔵) 17:00 着 道の駅新潟ふるさと村 乗車 新潟せんべい王国 乗車 王紋酒造(株) 乗車 新潟・月岡温泉 【宿泊】 新潟・月岡温泉 白玉の湯 泉慶 ～美と健康を導くエメラルドグリーンの癒しの湯～	昼 タ
11/17 (月)	08:15 発 (施設見学・お買い物 いっぺこへと) (北陸道) ホテル 乗車 JA新潟かがやきファーマーズマーケット 乗車 新潟西 IC 乗車 三条燕 IC 乗車 (お買い物・キッチンから園芸用品まで) (参拝・越後一宮) (昼食・お買い物 海のアメ横) ストックバスターズ燕店 乗車 弥彦神社 乗車 寺泊中央水産 乗車 中之島見附 IC (北陸～上信越～長野～中央道) 18:45 着 乗車 米山 SA 乗車 姨捨 SA 乗車 伊那 IC 乗車 JA上伊那本所	朝 昼

募集締切日 令和7年10月10日(金)

募集人員 40名様限定

食事回数 朝 1 回/昼 2 回/夕 1 回

添乗員 同行して旅程管理業務を行います。

利用予定バス会社 伊那バスまたは莫交通または
信南交通または岡谷観光バス予定

※最少催行人数 35名 ※定員になり次第締め切ります

お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれない特別な配慮・措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行条件取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方はご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。
この旅行条件は令和7年4月1日現在の運賃、料金を基準としております。

取消日	旅行開始日の前日から起算し次のとおり				
	20日から8日目	7日から2日目	前日	当日以降	旅行開始後
取消料	旅行代金の20%	旅行代金の30%	旅行代金の40%	旅行代金の50%	旅行代金の100%

詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認のうえ、お申込みください。

■旅行企画・実施・お問合せ・お申込

■JA事業に関するお問合せ



観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社農協観光 長野エリアセンター
〒380-0826 長野市南長野 1177-3 JA長野県ビル1階
TEL:026-224-6100 FAX:026-224-6116
総合旅行業務取扱管理者：横山 晃一/高木 延行



旅行業公正取引協議会 会員

JA上伊那本所 総務企画部総務課
TEL：0265-72-6110

旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う店舗での取引責任者です。このご旅行に関し担当者からの説明にご不明な点がございましたら速速なく上記旅行業務取扱管理者にご質問ください。

参加者募集

カミーちゃん農園

土曜日開催！

令和7年度 地産地消で上伊那のおいしいひっけ隊！

上伊那にお住いの45歳までの方ならどなたでもOK！
ご家族やお友達同士お誘い合って、おいしいミニ農業体験♪

6/7 am ブロッコリーの収穫体験

ブロッコリーってどうやって育っているんだろう？
畑でブロッコリーを観察して収穫方法を農家さんに教えてもらおう！



7/12 am ブルーベリーの収穫&試食

夏の太陽を浴びた甘～いブルーベリーを口いっぱい食べてみませんか？どんななり方をしているのかも観察してみましょう(^_^)



9/6 am 郷土料理おやきづくり

米どころ伊那のおやきは、包み込む皮を米の粉で作るのが特徴です。「おやき」ってどうやってつくるんだろう？昔ながらのつくり方を教えてもらおう♪



10/25 am リンゴの収穫体験&試食

秋の代表的な果物リンゴ 長野県は全国で2番目に収穫量が多く親しまれています。リンゴを収穫してその場で食べてみよう！



◎1グループ4名まで（親子でもお友達でもOK!）
◎参加費：毎回500円～（体験内容によって変わります）

＜お申込み方法＞

QRコードを読み込み、Googleフォームよりお申込みください。
お申込みいただいた方には、後日詳細をご連絡いたします。
申込締切：5月23日（金）

※ご入力いただいた個人情報はカミーちゃん農園以外の用途には使用致しません。



Google Forms

JA上伊那

＜お問い合わせ先＞

JA上伊那総務企画部総務課 TEL：0265-72-6224

見直そう！農作業の安全対策

5月は、『春の農作業安全運動』月間です。県下では、昨年農作業中の死亡事故が7件発生しています。上伊那管内での事故も含まれており、高齢者や農作業に不慣れな方は特に注意が必要です。

事故は、トラクターなどの乗用型機械の転倒・転落によるものが非常に多い傾向となっていて、特に疲れが出始める昼前や夕方によく発生しています。また、機械の動力部に手袋や作業着などが巻き込まれて負傷する事故も発生しています。

農業機械を使うときは・・・

- ・始業点検や周囲の安全確認をしっかり行いましょう。
- ・シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ・作業は余裕を持って行いましょう。
- ・点検や異物を除去する際は、必ずエンジンを停止させましょう。
- ・1人での作業はなるべく避け、休憩をしっかり取りましょう。

～家族や友人みんなで声を掛け合って、
農作業安全に取り組みましょう～

また、万が一の事故に備えて『**労災保険**』に加入することも大切です。詳しい内容は、JAまたは労働基準監督署へお問い合わせください。

令和7年6月より 農機センター営業スケジュール

月	期間	店舗営業時間は通年 8：30 - 17：00			
		伊 那 セ ン タ ー		駒ヶ根センター（駒ヶ根・南部・宮田）	
R7. 6月		第1.3土曜日休・第2.4土曜日当番対応		第1.3土曜日休・第2.4土曜日当番対応 ※3拠点輪番制	
7月		第1.3土曜日休・第2.4土曜日当番対応		第1.3土曜日休・第2.4土曜日当番対応 ※3拠点輪番制	
8月		第1.3土曜日休・第2.4.5土曜日当番対応		第1.3土曜日休・第2.4.5土曜日当番対応 ※3拠点輪番制	
9月	農繁期	全	日	営	業
10月		第1.3土曜日休・第2.4土曜日当番対応		第1.3土曜日休・第2.4土曜日当番対応 ※3拠点輪番制	
11月		土	日	祝	休
12月	農閑期	土	日	祝	休

主な変更：伊那センター・駒ヶ根センター：4. 6. 7. 8. 10月について第1. 3土曜日休業・第2. 4. 5土曜日営業
第2. 4. 5土曜日駒ヶ根センター3拠点は輪番制 駒ヶ根センター→南部工場→宮田工場→駒ヶ根センターの順

JA 長野県グループ

ソリマチ Web 農業簿記

ソリマチ Web 農業簿記システムで青色申告を簡単にしませんか！

JA を利用したお取引が自動仕訳されるので、面倒な入力の手間が省けます！

JAを利用した取引は自動連動！自動連動した取引の修正・現金取引・JA外取引や減価償却資産の登録などの入力を行うと、貸借対照表や損益計算書のほか、青色申告に必要な帳票が簡単に作成できます。
※決算修正処理は必要



インターネット回線に接続したパソコンがあればどこでも使えます！

クラウドシステムなので、新しいシステムのインストールは必要ありません。またデータはクラウド上に保存されるので、パソコンが壊れてもデータが消える心配はありません。消費税制などが改正されても、自動的にアップデートされます。

●年間利用料
5,000 円(税込)

※別途JA上伊那農業青色申告会費(前年度1,800円)が必要です。
※利用のお申し込みは営農経済部営農企画課(TEL.0265-72-8833)上甲まで。
(令和7年1月1日からのJA取引データを連動希望の方は5月30日(金)までにお申し込みください。)

2日間の
おたのしみ

静岡産
ハラダ製茶

お茶

大特価

1缶 1,000円 (税込)

大人気
限定50本

（税別926円）

2025
5月

日時 5/16(金) 5/17(土)

AM9:00
PM4:00

AM9:00
PM3:00

生活用品

みそ・醤油等
各種調味料販売

エコープ 新茶

好評ご予約承り中

各種リフォーム

～小さな修繕から承ります～

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

医療機器関連

補聴器・メガネ

★体験コーナー
★聴力測定会

新築そっくりさん

建て替えに代わる新リフォーム

まずは、無料建物診断から
始めませんか？

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

地震が心配な方必見!! 無料耐震診断受け付けます

住まいのリフォームは **建物診断・耐震診断** から
＝ まずは、建物調査の必要性を実感してください! ＝
耐震補強工事のご相談も受け付けております。

新築そっくりさん 無料建物調査システム

建物調査 プランお見積り 屋根調査 床下白蟻検査

住友不動産の新築そっくりさん 安心のプロセス

ペアガラス

予約
相談会

安心の
10年間
保証

ガラスを取替えるだけの
あんみつガラス

安住 安心 安全
節電 節約

夏の窓辺をもっと快適に!
冷暖房の効きが違います。

サンジュニア 太陽光熱機器
くらしのエネルギー相談会

太陽光発電 蓄電池システム
太陽熱温水器 ソーラーシステム

創る! 使う! 蓄える!

エネルギーの自給自足でCO2を出さない、
環境に配慮した安心・安全・経済的な
暮らしをご提案します。

各種ご相談・お見積りは無料です。お気軽にお声掛けください。
各コーナー、サービス満点価格にて販売!!

JA上伊那
くらしのセンター

0120-972-223
TEL 0265-76-1941

展示相談会

会場 JA上伊那 くらしのセンター
JA上伊那 LPガスセンター
伊那市上牧6530

ご来店時
粗品
プレゼント

ご来店をお待ちしています。是非お出掛けください!

最新クミアイガス器具展示

会場で手に触れてみてください!

いつだって家事のミカタ宣言!
日頃の「料理」や「洗濯」の負担を軽減します!

ラク家事① 最新ガスコンロ編

グリルのお掃除をラクに。グリルの中にセットして油の飛び散りを防ぎます!

汚れのないのがあたりまえ
お手入れが面倒な油のベタ付きや焦げ
つきを防ぐから、お手入れカンタン。
ニオイ残りも防ぎます。

「グリルが汚れるから
使いたくない」
という方にオススメ

焼き網使用
焼き網を使用した場合
油の飛び散りは
約14,570mg
(グリル室内)

油が飛び散る...

コックプレート使用
コックプレートを使用
すると油の飛び散りは
わずか1mg※1
(グリル室内)

油がほとんど飛び散らない!

開口スリットで
直火が届く
食材の外側をカリッと
焼き上げて、食感まで
楽しめる美味しさに
仕上げます。

グリル室内の汚れは
99.9%
カット!

詳しくは
動画をチェック!

さんまも
まるごと
焼ける

ラク家事② 最新レンジフード編

Before

こびりついた
油汚れでベタベタ

昔ながらの換気扇タイプは凹凸が多く、
こびりついた油汚れのお手入れは大変。
また直接屋外に排気するので外の冷気が
入り込みやすく、冬場は特に困りもの。

After

サッとひと拭き、
スッキリキレイ!

ノンフィルターの最新レン
ジフードに取り替えると、
見た目も空気もスッキリ!
フィルターがなく凹凸の少
ないデザインだから、
お掃除の手間が
かかりません。

ラク家事③ 洗濯編

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

ガス衣類乾燥機
ほやい
乾太くん なら

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

だから、一度使うと
手放せません!

乾太くんを
もっと知りたい!

おうちのエネルギーは
JAで!

JA上伊那 LPガスセンター
TEL 0265-78-1165

がん共済

終身共済

医療共済
メディフル

こども共済

身近なリスクに
そなエール
特定重度疾病共済

養老生命共済

将来の
学費

- 1. お子様の教育費は幼稚園から大学まで全て国公立でも **1,000 万円以上** かかります。
- 2. 習い事や下宿をした場合の仕送りはさらに **多くの費用** がかかります。
- 3. **児童手当** を **将来の教育資金** として積み立てている方もいらっしゃいます。

入 院
のリスク

- 1. 医療技術の進歩と医療費抑制政策により **入院日数が短期化し、約 6 割の方が 10 日以内** に退院しています。
- 2. 入院した場合、治療費のほか **差額ベッド代** や **食事代** などの自己負担が発生します。
- 3. 入院が短期化する一方で、**通院・在宅医療が増加** し、医療費の **自己負担は増加傾向** にあります。

が ん
のリスク

- 1. 一生でがんと診断されるのは「**約 2 人に 1 人**」といわれ、**50 代** からリスクが高まります。
- 2. 女性には特有のがんのリスクがあり、**乳がんのリスク** は **30 代** から年齢とともに上昇します。
- 3. がんの入院日数も平均で **17. 1 日** と **約 20 年前と比べると半分以上** に短期化しています。

三大疾病
生活習慣病
のリスク

- 1. 三大疾病（がん・脳卒中・急性心筋梗塞）の患者数はいずれも **100 万人** を超えています。
- 2. 糖尿病の患者数は **1,000 万人以上** といわれ、他の病気への **併発リスク** もあります。
- 3. 生活習慣病は、食事・休養・喫煙・飲酒などの **生活習慣が原因で発症する病気** です。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。
【25161980716】

お問い合わせは

 **各支所 共済窓口または、
地区担当者(ライフアドバイザー)**

先着
600名様
限定!!

お子様の保障
お見積りキャンペーン

JA上伊那

お子様の保障を早い内に考えてみませんか？

0歳～12歳のお子様を被共済者にした共済をお見積りいただいた方に

先着600名様に賞品をプレゼント！

対象期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日


※イメージ


※イメージ

定番!
泥汚れ等を落とす
固形石鹸

×2個


※イメージ

キャラクター
デザイン付!!

いずれか1つを
プレゼント!!

《応募についての諸条件》
1、賞品は一軒につき1つまでです。兄弟・姉妹でお見積りをいただいた場合でも、プレゼントは1つとさせていただきます。
2、応募資格は0歳～12歳までのお子様を被共済者にした生命万一保障、生存保障に該当する共済をお見積りいただいた方に限ります。保障見直し（転換・乗換・切替）は対象外となります。
※ご提供いただいた個人情報はJ AおよびJ A共済連の事業および各種サービスの提供・ご案内等の目的以外には利用いたしません。また、J A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います。

キャンペーン応募用紙		ご応募日：		月	日
ふりがな		ご住所	〒		
申込者 氏名					
希望する 共済種類	こども・医療・がん・特重・その他	お電話番号			
ふりがな		性別	お子様	生年月日	
お子様 氏名		男性・女性	平成 令和	年	月 日
備考【組合記入欄】		担当者名		担当者コード	

農耕用車両の運転免許について 2025年5月

最近の大型トラクタの運転に

農作業機を直接装着した農耕トラクタの公道走行が可能になりました。

★ご存じでしたか？

農作業機を直接装着した農耕トラクタの公道走行が可能になりました(条件や制限事項あり)。
小型特殊免許・普通免許で運転可能なものは、農耕トラクタ単体又は農耕トラクタに農作業機を装着した状態で、寸法が、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下(安全キャブや安全フレーム等が備えられている自動車で、当該装置を除いた部分の高さが2.0m以下のものにあつては、2.8m以下)、最高速度が15km/h以下の条件を全て満たす必要があります。このため、農作業機を装着することにより、この寸法を超える場合には、大型特殊免許が必要です。



※画像は農林水産省公式HP(作業機付きトラクタの公道走行について)内の【ガイドブック】より引用。
URL: https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/kodosoko.html

例えば、最高速度が15km/hを超えるもの(ハイスピード機能装着車等)が該当します。

平成9年の「道路運送車両法」の改正により、農耕用小型特殊自動車車両の規格条件等が変更されました。しかし、「道路交通法」での変更はなされておらず、従来通りの区分での運転免許が必要です。
もし、大型特殊免許をお持ちでない方が、新小型特殊自動車を道路で運転すると、無免許運転で違反点が25点となり、免許を取消された方もいます。

新小型特殊自動車の区分は…

区分/車体等	小型特殊自動車	新小型特殊自動車		大型特殊自動車
		農耕車以外	農耕作業用	
長さ(m)	4.7以下	4.7以下	制限なし	制限なし
幅(m)	1.7以下	1.7以下	制限なし	制限なし
高さ(m)	2.0以下※2	2.8以下	制限なし	制限なし
最高速度(km/h)	15以下	15以下	35未満	60以下
総排気量(cc)	制限なし	制限なし	制限なし	制限なし
運転免許	小型特殊免許又は普通免許等の上位免許	大型特殊免許		

- 小型特殊自動車の条件の内、ひとつでも上回っているものがあれば、大型特殊免許が必要となります。
※2 ハッドガード等により、高さが2.0m超、2.8m以下のものを含む。
- ナンバーの色だけでは判断できません。

※1 道路とは…

- 道路法で定める道路。(高速自動車国道、一般国道、都道府県道、市町村道など)
- 道路運送法で定める自動車道。(専用自動車道など)
- 一般の人や車が自由に通行できる場所。(公園、校庭、空き地、私道、神社仏閣の境内など)



は大型特殊免許が必要です。

これから大型特殊やけん引の免許取得をお考えの方へ

- ① 2025年12月30日までに教習を開始していただき、2026年1月20日までに卒業できる組合員の方に限り、以下の教習価格・プランが利用可能です。この機会に是非取得されますよう、ご案内申し上げます。
 - ② 申込書が、「JA上伊那本所営農経済部」、「各営農センター」、「各支所組合員組織課」、「各農機センター」に用意してあります。組合員番号など必要事項を記入してください。
 - ③ 自動車教習所に申込書を提出して、申込手続きを行ってください。
- ※注)日程及び料金等は、自動車教習所へ直接お問合せください。
自動車教習所の申込状況により時期が変更となる場合もあります。

大型特殊免許教習



普通免許以上所持にて 規定教習時限 6時限
●1日2時限まで教習可能です。

JA組合員様特別価格

※但し、上記①の期間内に限らせて頂きます。

教習料金 一般料金 税込 ¥100,650 を
税込 ¥95,150

けん引免許教習



普通MT以上所持にて 規定教習時限 12時限
●1日2時限まで教習可能です。

JA組合員様特別プラン

※但し、上記①の期間内に限らせて頂きます。

教習料金 税込 ¥140,250

上記料金にて技能教習・各検定に追加料金なしの保証プランです。

運転免許センターで更新される際には、免許試験手数料¥1,850(非課税)が別途必要です。
※途中解約の場合は、すでに終了している教習代金及び手数料分について実費精算となります。

長野県公安委員会指定・実地試験免除

伊那自動車教習所

お申込み・お問合せ 0120・21・8188

〒396-0111 長野県伊那市みずす9623-2 TEL0265-72-6191

【受付】●平日=9:00a.m.~7:00p.m. ●土・日・祝日=9:00a.m.~5:00p.m. 教習は年中無休(12/31~1/3を除く)。土・日・祝日も営業。検定も行います。

熊本県産 初夏の味覚！ 肥後グリーンメロン



※つるなしでのお届けとなります。

糖度が高く、ジューシーさがあります。
外皮には細切りネットが入り青肉系の果肉です。
* 自家用としてのご利用をお奨めいたします。

2L玉以上
2玉 1箱

3,390円

(税込)
参考本体価格 (3,139円)

注文締切日 5月23日(金)

お届けは6月中旬～下旬を予定しております。

*商品の特性上、現物確認前にお客様にて廃棄等されたものにつきましては原則として返品・交換はできませんので、ご了承ください。
*青果物につきお届け時期が変更になる場合がございます。



JA上伊那くらしのセンター
フリーダイヤル 0120-972-223
お問い合わせ 0265-76-1941

組合員・地域のみなさまへ

オートパル上伊那 創立記念フェア

2025 6/7 土・8 日 4会場同時開催 ※北部店は7日土のみ開催

TOYOTA PRIUS プリウス Z(ハイブリッド) 2WD メーカー希望小売価格(消費税別) 3,700,000円	SUZUKI BANDIT ソリオバンディット ハイブリッドMV 2WD メーカー希望小売価格(消費税別) 2,303,400円	HONDA N-BOX N-BOX CUSTOM CUSTOM 2WD メーカー希望小売価格(消費税別) 1,868,900円
DAIHATSU Tanto タントカスタム カスタムRS 2WD メーカー希望小売価格(消費税別) 1,963,500円	DAIHATSU HIJET ハイゼットトラック スタンダード "農用スペシャル" 4WD 5MT メーカー希望小売価格(消費税別) 1,188,000円	SUZUKI BASE スぺーシアベース (商用バン) XF 2WD メーカー希望小売価格(消費税別) 1,624,700円

ご来場記念品

ボックスティッシュ [3箱] 進呈

ご成約記念品 A B どちらかお選びいただけます

A 最長3年間使える ガソリン 軽油 7円/ℓ引き

※オートパル上伊那給油所(12店舗)でご使用いただけます。 ※ご購入車両が対象です。 ※法人・事業用車両は除きます。 ※他の割引との併用は出来ません(特売日及びQRクーポン)。 ※クレジット決済も可能です。但し、エネキーはご使用頂けませんので、お持ちの方は、元のカード(エネキー作成時のクレジットカード)をご利用ください。

新車ご購入 ▶ 初回車検迄有効 中古車ご購入 ▶ 次回車検迄有効

今なら車検ご入庫のお客様にも

7円/ℓ引きカード

プレゼント中! (次回車検まで有効)

B プレミアムギフトセレクション

全45品目の中から1品お届け!

※保険料、税金(消費税を除く)、自動車リサイクル料金、登録等に伴う費用等は別途申し受けます。 ※掲載車両は取り扱い車種の一例につき展示車両は異なる場合があります。 ※ボディカラーによっては別途有料となります。 ※車種により、納車まで長期間を要するものや、受注を一時停止しているものがあります。 ※記念品の写真はイメージです。 ※ご来場及びご成約記念品は予告なく変更する場合があります。

JA自動車共済代理店 新車・中古車 車検・点検 一般修理 钣金・塗装

ISO 14001 認証工場

株式会社 オートパル上伊那

国産全メーカー車種取扱い

オートパル伊那 伊那市上牧6404-1 整備 ☎0265-78-0849 販売 ☎0265-76-0231	オートパル北部 辰野町伊那富9281-1 整備・販売 ☎0266-43-3475	オートパル駒ヶ根 駒ヶ根市東町9-11 整備 ☎0265-81-1110 販売 ☎0265-81-1111	オートパル南部 飯島町飯島154-3 整備 ☎0265-86-2130 販売 ☎0265-86-5734 ※南部店の展示会場は飯島給油所です
--	---	--	--

国産新車 全メーカー取扱い TOYOTA NISSAN HONDA MAZDA SUBARU SUZUKI DAIHATSU MITSUBISHI MOTORS

メガネ・補聴器 展示相談会

ご自宅訪問 補聴器個別相談

専門担当者が

ご自宅へお伺いいたします！



「家まで来てくれて助かる！」
そんな声がたくさん寄せられています！

《出張料金は無料です！》

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

◆お問合せ◆ JA上伊那 暮らしのセンター

0120-972-223 TEL. 0265-76-1941

下記の日時にて開催いたします

《皐月生活総合展示相談会》

5月16日(金) AM9:00～PM4:00 まで

5月17日(土) AM9:00～PM3:00 まで

JA上伊那暮らしのセンター

6月 6日(金) 伊 那 支 所

6月 9日(月) 西 箕 輪 支 所

6月11日(水) 春 富 支 所

6月12日(木) 富 県 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



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

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

Q2

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

答えは『今月のる～ら～さん』のコーナーにあるよ

お米の消費拡大 カルシウム補給強化

L型発酵乳酸カルシウム

自然からの贈り物、家族の健康は食卓から

緑黄色野菜からとれた安全な

吸収の最も高い天然型のカルシウムです。



骨・貝殻
カルシウムの
6800倍の
水溶性

調理用
ご飯カルシウム

緑黄色野菜から作られた天然型のカルシウムです

緑黄色野菜の糖質(デンプン質)を乳酸菌(L型)と石灰乳で発酵させたL型発酵乳酸カルシウムは、水溶性が極めて高く(リン酸カルシウムの4.800倍、炭酸カルシウムの6.800倍)、体内に吸収されやすい理想的なカルシウムです。

意識して摂りたい“ミネラル”“鉄分”も補給!!

人間にとって「鉄」とは体のすみずみの細胞に酸素を運ぶ運搬役、また、酸素の産出に欠かせません。特に女性は1ヶ月の間に、男性の約2倍の量の鉄を失います。しっかり摂るようにしましょう。

ビタミンDやマグネシウムを含み、吸収促進。

カルシウムの吸収を高めるC.P.P.やビタミンD、さらにマグネシウムを配合、バランスの優れたカルシウムです。

食物繊維とコラーゲンで美容と健康を。

厚生労働省は食物繊維の目標摂取量を1日あたり20～25gとしています。野菜不足の現代人はなかなか摂れません。

こんな方に特におすすめします



●60歳以上の方

●歯や骨の弱い方

●仕事などでイライラの多い方

●妊娠・授乳期の女性

●喫煙・飲酒される方

●育ち盛りのお子様

毎日の食事から十分なカルシウムを摂るのは大変です

乳製品や小魚で摂っているつもりでも

…じつはそのすべてが吸収されているとは限らないのです。

■各世代のカルシウム必要量

	1日のカルシウム必要量	吸収率
子 供	400～1,000mg	40%
成人(男)	750～800mg	30%
成人(女)	650mg	25%
高齢者	600～750mg	25%

さあ、今から健康生活を始めませんか



といたお米(3～4合)に
同梱スプーンに1杯をま
ぜて炊くだけです。

— 味は変わりません —

使い方いろいろ
コーヒー・麦茶に
味噌汁・うどんに
鍋料理・カレーに
あらゆる料理にご
利用いただけます。



税込価格

4,644円
(本体価格 4,300円)

NEW — 4人家族で約2ヶ月分 —

ご飯カルシウム

●内容量/200g

L型発酵乳酸カルシウムは、私達の食物のすべての安全性を調査するWHO(世界保健機関)FAO(国連食糧農業機関)において「人間の許容可能摂取量に対して制限の必要なし」と、その安全性を高く評価されています。

●ご注文・お問い合わせは

JA上伊那
暮らしのセンター

フリーダイヤル：0120-972-223

お問い合わせ：0265-76-1941

仕事場に向かう途中で見る桜の花がとても素敵な季節になりました。満開を過ぎて散る桜もいいですね。

先月、多かったのはやはり桜の話題！花びらがヒラヒラ舞う風景も素敵ですね。通勤途中できれいな風景に出会うと、いつもよりちょっといい日になる気がします。

中川村 中平貞子さん

ぽかぽか暖かい日が続きますが、あつという間に夏が来てしまうのだろう…春服でのお出かけを満喫したいです。

箕輪町 P N ひつじさん

洋服も明るい色が多くなる春。気持ちもウキウキして、お出かけしたくなりますよね。

今年も田植えの準備が始まりました。体力と相談しながら頑張ろうと思います。

伊那市 P N K・Kさん

先週の大連連休中に田植えをした方も多いのではないのでしょうか。暑さに身体が慣れていないこの時期。作業の際の無理は禁物です。

シンラン、オキナグサ、シヨウジョバカマが咲き始めました。ほかに、いろいろな野草が忘れずに芽を出してきました。また会えて嬉しい季節です。

宮田村 P N ミニ野草園長

ご自宅にミニ野草園があるのでしょいか。きつと丁寧に手入れをされているのでしょうか。これからの成長も楽しみですね。

4歳になった孫。「お出かけるよー！準備はどうですか？」と聞いたら「ジュンビマン・タン!!」と返事が返ってきました。思わず大笑いしましたが、昔お隣の奥様が一年生になった息子が「トウモロコシ」と言うのが可愛くて、言い直せないのよねーと言っていたことを思い出しました。もちろん、私も言い直せませんでした。

飯島町 宮下千代子さん

可愛らしい言い間違いは、小さい子あるあるですね。はがきの文章から、ほほえましい情景が浮かびます。

頭の体操の答え

Q 1

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

答え 9

Q 2

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

答え 14

表紙紹介【根付きの五月】



撮影者：伊藤 寛さん
撮影地：駒ヶ根市

▼はじめまして！4月から広報担当になりました、飯島菜摘です。主に「るるるコミュニケーション」を担当します。これまでは、JAファーム南部店や資料課と、営農経済部門におりました。たくさんの方と関われる事にわくわくしています。最近は大んだんと暖かくなり、外へ出る時間が増えてきたのではないのでしょうか。しっかりと水分補給をしましょう。よろしくお願ひします！（飯島菜摘）

▼4月に環境が変わった皆さん、新生活はいかがでしょうか。新しい生活に慣れるはじめて、生活が落ちついてくるこの時期は五月病になりやすいそう。五月病には、体を動かすことや、ゆっくろお風呂に入るなど自分の時間を作ることがよいとされています。地元産の農産物もたくさん店頭に並び始めるこの季節。たまには上伊那のきれいな景色を楽しみながら、おいしいものを食べて、リフレッシュしてみてもいいかながでしょうか。（上條梨緒）

編集者のポツリ



お楽しみパズル

ヨコのカギ

- 端午の節句に――人形を飾った
- 鉛筆にもリンゴにもあるもの
- 2018 年ごろに大流行した――ミルクティー
- 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 小学校で一番授業が多い科目
- 福島県の――は浜通りと呼ばれます
- カァカァと鳴きます
- スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- フラダンサーの腰で揺れるもの
- 初夏でも強く照りつけることがあります
- 漢字では雲雀、日晴鳥など書く鳥
- 三毛、トラ、サバといえは
- ギュッと押すと気持ちいい

タテのカギ

- ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- その泉は――的な空気に包まれていた
- 日本には謙譲の――の精神があります
- 周囲より小高くなっている土地のこと
- 大きなビルが――のタケノコのごとく増えてきた
- ひじをグッと曲げて出します
- 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ちらしやにぎりがあります
- 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 5月の空を泳ぎます

- 締め切り 5月30日(金)
- 当選は7月号で発表します。
- 応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291

応募方法

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

3月

お楽しみパズル当選者

正解 ウグイス（応募103通）
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント（敬称略）

松尾邦子 黒田郁美 樋代みのる 有賀真弓 前田久美 鈴木裕江 下島八重子 田中千鶴 大場実 北原美穂

商・品・紹・介

エコーブ らっきょう酢 1800ml 本体価格 990円（税込 1,069円）

今回ご紹介する商品は、「エコーブ らっきょう酢 1800ml」です。

エコーブ らっきょう酢

●らっきょう漬けはもちろん、梅・しょうが・みょうが等、いろいろな甘酢漬けが楽しみ頂けます。

梅の甘酢漬け

大好評

酢料理にも使えてすぐ便利！

季節の野菜をおいしくいただくべし！

らっきょう漬けなしでおいしく漬かります。

らっきょう酢1.8Lで、らっきょう2.5〜3kg漬かります。塩漬けたらっきょうは、必ず塩を洗って漬けてください。

お寿司の合わせ酢だって「らっきょう酢」を使えばとっても簡単!!

※お寿司の合わせ酢は、酢と塩の割合は1:1で、お寿司の味を良くします。

～商品特徴～

らっきょうが塩漬けなしで、簡単においしく漬かるベストセラー商品です。塩漬けたらっきょうは、必ず塩抜きして漬けてください。しょうがの甘酢漬け、梅の甘酢漬け、お寿司の合わせ酢にもお使いいただけます。

【A・コープ店からのお知らせ】

5月23日(金)～25日(日)の期間中、初夏の信州農畜産物フェスタを開催します。「食べて生産者を応援しよう！」と題し、生産者応援企画をメインに、生産者直売コーナーや信州産農畜産物と地元の新鮮食材をふんだんに取り揃え皆様のお越しをお待ちしています。期間中3日間は友の会ポイント3倍デーも開催いたします。また、A・コープでは期間中「石川能登応援企画」を開催し、七尾漁港直送品を中心に石川能登の商品を取りそろえ復興支援に取り組んでまいります。ぜひ、この機会にA・コープへお越しくださいませ。

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	●西賀輪店	●平出店	●小野たのめ店	●大芝高原店 ※一部取り扱いがない店舗があります	
●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		●いな電東店	●伊北インター店	●いいじま店		

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？

1	6			14	17	
		A				C
2				12		
3		9			18	21
			10		15	
				E		
4	7			13		19
	8	11			20	
5					16	
						B

Eメール：s-koho@ina.nn-ja.or.jp

右の二次元コードからもお応募できます。



85	POST CARD	3月6日5月10	伊那市狐島4291
JA上伊那本所			くろの編集係
ごたえ			〇〇〇〇〇
住所			
氏名			
年齢			
職業			
電話番号			

※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。



JA上伊那

フォトコンテスト2025

作品募集
集中!



作品テーマ



応募締切 9月12日



上伊那の「農のある暮らし」「魅力ある風景」

元気な農作業風景や季節感あふれる風景、生き生きとした人々の暮らし…

応募資格

組合員資格問わず、初心者も含め県内外どなたでもご応募いただけます

応募方法

【ステップ1】

カメラやスマートフォンで撮影した写真を写真店などでA4サイズに現像

【ステップ2】

チラシの応募票を記入し、写真の裏に添付。
本所・各支所へ持ち込むか下記の応募先へ郵送
※チラシは各支所またはJA上伊那HPに掲載しております。

撮影場所

上伊那管内（辰野町～中川村）

※2024年以降に撮影した未発表作品

応募点数

フォトコンテスト部門3点
カレンダー部門3点

計6点まで

部門および賞

○フォトコンテスト部門

JA上伊那組合長賞 / 1点	賞金 30,000 円
優秀賞 / 3点	賞金 15,000 円
新人賞 / 1点	賞金 10,000 円
優良賞 / 6点	賞金 5,000 円
佳作 / 若干点	賞金 3,000 円

○カレンダー部門

カレンダー賞 / 13点	賞金 5,000 円
--------------	------------

※その他、副賞あり

応募先・
お問い合わせ先

〒396-8510 長野県伊那市狐島4291

JA上伊那企画管理課JA上伊那フォトコンテスト係

TEL: 0265-72-6218

E-mail: s-koho@ina.nn-ja.or.jp