

『 みんなのために あなたといっしょに 』

る RURAL らる

7

Vol.350

2025 July

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

2025国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます



夏の農機フェア

28～29ページをご覧ください。



ブドウの摘果する人（山崎朝男さん）



金融経済担当常務
福澤 一成

農作業事故防止に向けて

本年2月に農林水産省は令和5年に発生した農作業死亡事故が過去最高の236人だったと発表しています。農業に従事している10万人あたりでは11.6人と全産業平均の1.1人の10倍以上です。農林水産省によりますと、要因として農業従事者の減少などにより一人あたりの作業面積の急増や、猛暑による熱中症リスクの上昇が背景にあると見ています。また、死亡事故のうち農機に関わるものが約63%で、その中でもトラクターなどの転倒、転落が約40%を占めています。

このような状況の中、JAとしては生産者が集まる会議、研修、指導会などで啓発を行ったり、支所祭などの催事において『JA共済農作業事故バーチャル体験』などの事故防止にかかる取り組みを行ったりしています。今後も一過性の取り組みに終わらず継続的に頻度も多く実施していくことが大切だと考えています。

また、農作業を行う生産者は比較的一人で作業を行うことも多いことから、圃場における近隣の生産者とのコミュニケーションや家族内での声掛けなどで事故防止を促していくことも大切ではないでしょうか。気候はこれからさらに暑くなるため注意が必要です。

さらに、今後進化していくであろうスマート農機の開発、普及などが農作業の効率化とともに事故防止の観点からも拡充していくことを願ってやみません。



収穫作業をする白鳥さん



収穫作業をする作業員

見られる!

農家さん訪問

『農業に夢中!!』の内容を、JA上伊那の広報番組～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 **検索**

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

QRコードから簡単アクセス!



ブロッコリーを持つ白鳥さん

農業に
夢中!!

伊那市美簗
じろとり
白鳥 けん
さん(45)

**農地が農地で
あるために**

伊那市美簗でブロッコリーを栽培している白鳥さん。以前は東京都で会社員をしていたが、長野県に帰ってきた際に先輩農家から「農業をやってみないか」と誘われ、祖父の代から受け継いだ農地で6年前に就農。同時に、ブロッコリーの栽培を勧められたことで興味を持ち、主に早生品種「スピードドーム」と、年間を通して収穫ができる「SK91099」の2品種を栽培している。現在は約7人の仲間の力を借りて、45aで春作型と秋作型のブロッコリーを栽培するほか、農事組合法人みずの組員として水稻や麦、ソバなどの栽培に関わり作業を行っている。

収穫できる喜び

ブロッコリーは初期投資があまりかららないため、始めやすい作物だったと話す白鳥さん。早朝に露が付いているブロッコリーを鎌で刈り、葉をはらう作業はとてもリフレッシュされるという。就農当時から美簗地区の連帯感は強く、自分の圃場で作業を終えても、ほかの圃場に回り作業を手伝うなど、皆で美簗地区を守っている。自分の作業を終えた「より、皆の作業が終わった」という達成感が強いという。特に収穫時の人手が必要で、先輩農家からつながったいろいろな人に依頼し、他愛のない会話をしながら皆で作業をすることも楽しみのひとつになっている。

原動力となるもの

美簗地区は緑や水が美しく、こつした状態で農地が残っていることはとても素晴らしいこと。農地が農地であり続けるためには、自分自身が農家であることが次の世代に続いていくために大事なのではないかと感じている。白鳥さんは「最近では『スマート農業』による省力化が盛んに取り上げられているが、むしろいろいろな人と関わり会話をすることで、人とのつながりができることを大切にしたい」と話した。そのために周りの人が関わりやすい品目を選んだり、声をかけたりして自分分は土を耕して生きていく人間だ」ということを心に持って働いている。

農地を守り続けたい

白鳥さんはブロッコリーの栽培と同じように、作業や人との関わりを大切にしている。これまで農業を続けてきた人が高齢化などでこれ以上続けられないという例は少なくない。老若問わず畑の1通り、1株でもいいから野菜づくりに挑戦し、農業に触れてみてほしいと想う白鳥さん。「ストイックな農業をしたいわけではないが、ストイックになる時もあると思う。しかし、それは目的ではなく土地を守ることや、人と人をつなげるための過程にある。いっしょに農業を続けていくということが一番大切にしていきたい」と話した。

CONTENTS

July 2025 Vol.350

農業に夢中!! 農地が農地であるために 伊那市美簗 白鳥 健さん **2**

特集 2025 国際協同組合年 協同組合はよりよい世界を築きます **4**

Topics & Event 再契約9割越え 『梨オーナー』の開園祭が開かれる **8**

我が家のけんキッズ! **14**
今も輝いて...

ALL GREEN キャベツの栽培方法について **16**
果樹カメムシについて

直売所情報 **旬のおたより** **18**

エンジョイライブ 仲間とともにやってみよう! **20**

商品紹介 エーコープ きゅうり漬の素・なす漬の素 **34**

国際協同組合年の役割

国際連合は、持続可能な生産と消費、食料安全保障、気象変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きがいのある人間らしい仕事の創出、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標（SDGs）に貢献している協同組合を評価し、その認知度の向上と協同組合の振興のために、2025年を国際協同組合年に定めました。

国際協同組合年は、協同組合の理念や価値を広め、協同組合の役割を強調するために設けられた特別な年のことを指します。

2012年



協同組合による社会経済発展への貢献に光を当て、世界中の協同組合の成長と設立を促進するために最初の『国際協同組合年』として定められました。持続可能な開発の推進における協同組合の重要な役割に対する認知を高めることに貢献しました。

2025年



国際協同組合年

協同組合の取り組みをさらに広げ進めるために、2012年に続く2回目の『国際協同組合年』として定められました。“協同組合はよりよい世界を築きます”をテーマに掲げ、持続可能な開発目標（SDGs）の実現を進めるにあたり、協同組合が果たす重要な役割を強調しています。

2025国際協同組合年

2025 International Year of Cooperatives



協同組合はよりよい世界を築きます

Cooperatives Build a Better World

『国際協同組合年』は、国際連合が定める『国際年』のひとつで、世界に共通する重要なテーマについて、世界全体が1年間を通じて呼びかけや対策を行う年です。

国際協同組合年は2012年に引き続き2回目の国際年で、協同組合の社会的・経済的貢献を認識し、その発展を促進することを目的に定められています。



国際協同組合年

協同組合の発展と認知度向上の絶好の機会として 2025国際協同組合年を活かしましょう

2025国際協同組合年の活動目標

- 1 協同組合に対する理解を促進し、認知度を高めます**
 - 協同組合が地域社会の課題解決や持続可能な開発目標（SDGs）への貢献など、公益的役割を果たしていることを発信します
 - 活動を通じて、協同組合をめぐる諸制度の整備に向けた機運醸成をめざします
- 2 協同組合の事業・活動・組織の充実を通じてSDGs達成に貢献します**
 - 事業や活動を通じてSDGs達成にいっそう貢献し、協同組合の理解者・共感者、そして組合員を増やします
- 3 地域課題解決のため協同組合間連携やさまざまな組織との連携を進めます**
 - 複雑化、深刻化する地域課題の解決に向けて、協同組合同士やさまざまな組織と連携して取り組みを進めます
- 4 国際機関や世界の協同組合とのつながりを強めます**
 - 国際機関や国際協同組合同盟、世界の協同組合と連携し活動します
 - 世界の協同組合から学ぶとともに、日本の協同組合の取り組みを発信します

『学び』『実践し』『発信する』取り組みを進めましょう

- 1 学び**
 - 2025国際協同組合年について組合員・役職員の間で共有しましょう
 - 『協同組合のアイデンティティに関するICA声明』について学習しましょう
 - 持続可能な社会の実現に向けた自組織の取り組みを学習していきましょう
- 2 実践**
 - 『学び』を通じて見えてきた課題について話し合い、さらなる実践に向けていきましょう
- 3 発信**
 - こうした組合員・役職員の学び、実践を社会に積極的に発信しましょう

2025国際協同組合年全国実行委員会

事務局：一般社団法人日本協同組合連携機構（JCA）



2025国際協同組合年
全国実行委員会は
IYC2025に賛同しています。

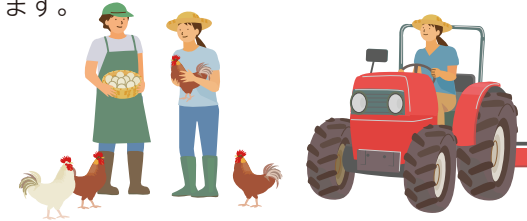
そもそも… 協同組合とは…？

同じ目的を持った個人や事業者が集まり、一人ひとりが持つ小さな力を合わせて助け合う『相互扶助』を基本理念に設立された組織。持続可能な発展や地域経済の活性化に寄与する重要な存在です。

例えば…

農業協同組合

農業従事者が農家の営農と生活を守り、高めることを目的とした組織。相互扶助の精神のもとに、農業生産資材の共同購入や農畜産物の共同販売、貯金の受け入れ、農業資金の貸し付け、共済事業などを通じて、農家の生活を支えています。



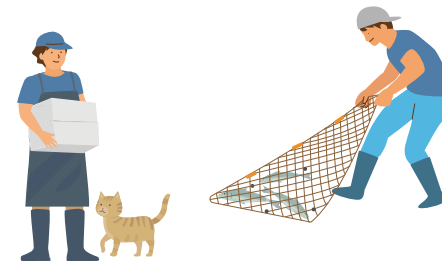
森林協同組合

森林所有者が互いに協同して林業の発展をめざす組織。森林の育成、管理などを共同で行い、地域の森林資源を活用し、環境保全や地域活性化に貢献しています。



漁業協同組合

漁業者が漁業の振興や経営の安定をめざす組織。漁獲物の販売や資源管理、漁具の共同購入などを通じて、漁業の経営や生産活動を支えています。



生活協同組合

消費者の生活向上を目的とした組織。消費者の生活の質の向上をめざし、地域社会の発展や環境保全、福祉活動など、みんなの想いに応じたさまざまな商材やサービスを提供しています。



国際連合とは…？

紛争解決や平和維持、さまざまな国際問題の解決や社会の発展などを目的とした国際機関です。問題解決のため加盟国が話し合いをする場として機能しています。

国際年とは…？

共通する重要テーマについて、世界全体が1年を通じて呼びかけや対策をするものです。2025年は協同組合の価値や役割を広め、持続可能な開発目標（SDGs）の達成に向けた取り組みを促進する年で、世界中でイベントやキャンペーンが行われ、協同の重要性が強調されます。

▶ 収穫までの管理を見直す
ブルーベリー園地巡回で生育を確認

JA果樹部会ブルーベリー専門部は5月30日と6月4日、地区ごとに園地巡回を行いました。4日の巡回には、生産者約15人が参加し、希望者の園地を見学して自分の園地の着果量や栽培管理を見直しました。この日は2班に分かれて園地5ヵ所を回り、品質向上に向けてお互いに質問し合いながら知識を深めました。また、巡回に合わせて収穫出荷説明会が開かれ、出荷時の注意点なども確認しました。



ブルーベリーの栽培管理を教え合う生産者ら



選んだ区画に木札を付けるオーナー

▶ 再契約9割越え
『梨オーナー』開園祭が開かれる

JA北部営農センターは5月31日『梨オーナー』の開園祭をJA上伊那果実選果場で開きました。収穫作業を楽しめ、とれたての果実を味わえると毎年好評で、再契約者は9割を超えています。今年は県内外の27組が契約。この日訪れたオーナーは、日当たりや生育状況などを確認しながら選んだ区画に、名前を書いた木札を付けました。収穫祭は10月上旬に開かれる予定です。



あいさつする吉澤昭夫部会長

▶ 花き生産者と市場関係者が情報交換
花き販売推進会議

JA花き部会は6月4日、花き販売推進会議をJA本所で開きました。生産者や花き市場の関係者、来賓ら106人が出席。市場14社は、市場情勢を含めた遠方産地の状況や、産地に望むことなどをテーマに各地方の情勢を報告。上伊那の花きの良さを発信し続けられるよう、生産者と意見交換を行いました。

▶ 協賛で地域活性化に寄与
『伊那ローズボウルⅢ』米60kgを提供

JAと上伊那農政対策委員会は6月1日、伊那市陸上競技場で開かれた大学アメリカンフットボール交流戦『伊那ローズボウルⅢ』に協賛し、米60kgを提供しました。地域の活性化と上伊那産の農産物をPRすることが目的。当日のセレモニーにはJAの西村篤組合長が出席し、各チームの代表選手に手渡しました。また(株)グレースもキッチンカーを出店し、交流戦の開催を盛り上げました。



交流戦のセレモニー

▶ 定植1～5年目の管理を指導
ブドウ幼木園地巡回

JA営農経済部は6月6日から12日にかけて、ブドウの幼木管理を確認するために管内22ヵ所を巡回しました。収穫量の確保に重要な定植1～5年目の新梢管理や病虫害防除を直接指導することが目的です。6日には、JA担当職員が南部地区の7ヵ所を巡回し、園主らに聞き取りをしながら生育状況を確認。栽培管理の心配な点や今後の管理方法をアドバイスしました。



幼木の生育を確認するJA担当職員と生産者



あいさつをする西村篤組合長

▶ 全3議案を可決承認
第29回上伊那農政対策委員会 総会

上伊那農政対策委員会は6月2日、第29回となる総会をJA本所で開きました。JAや農業関係機関の代表者で構成され、この日は委員110人が出席。令和6年度事業報告や7年度事業計画など全3議案が可決承認されました。7年度は、新たな『食料・農業・農村基本計画』の実施初年度として、食料安全保障の確立を図り、生産者の声が政策に反映される農政運動を進めていきます。



目録を受け取る天野村長（左）

▶ 幼いうちから米に親しんで
おかゆポット・お米割引券を贈呈

JAと上伊那農政対策委員会は、管内8市町村へ『おかゆポット』465個と『お米割引券』1,125枚を贈呈しました。地産地消の促進と幼いうちから米に親しんでもらうことが目的。新生児が誕生した家庭に市町村を通じて贈られます。6月10日には、JAの田中耕民理事とJA宮田支所の伊澤国晃支所長が宮田村役場を訪れ、天野早人村長に目録を手渡しました。宮田村では新生児の5ヵ月検診で配布する予定です。

▶ 販売高10億円をめざして
JA野菜部会白ねぎ専門部 勉強会を開く

JA野菜部会白ねぎ専門部は6月3日、勉強会『みんな集まれ 楽しい白ねぎづくり』をJA本所で開きました。専門部目標『さらなる高品質で信頼ある白ねぎ生産地 販売高10億円！』の達成に向けて、生産者とJA担当職員らで課題を共有し、意見を交わしました。これからも定期的に勉強会を開催し、課題となっている土づくりや雑草対策などについて知識を深めていきます。



あいさつする山口雅輝専門部長

▶ **楽しみながらも熱戦繰り広げる
第27回JA年金友の会マレットゴルフ大会**

JA年金友の会とJAは6月18日、南箕輪村の大芝高原マレットゴルフ場で第27回JA年金友の会マレットゴルフ大会を開きました。各支部の予選を勝ち抜いた94人が参加。会員同士の交流を深めることが目的で、JA合併当初から続く歴史ある大会です。順位上位者12人は、10月に上田市で開かれる長野県JAバンクマレットゴルフ大会に出場します。



マレットゴルフを楽しむ会員ら



品質を保つため氷詰めをする作業員

▶ **氷詰めで新鮮なブロッコリー届ける
ブロッコリー出荷最盛期**

JA管内で6月中旬から下旬にかけてブロッコリーの出荷が最盛期を迎えました。ブロッコリーはJAの主力品目のひとつ。秋作型と合わせて販売高約3億3,000万円をめざしています。6月12日、JA上伊那野菜選荷場では、市場向けの出荷作業が行われました。輸送中にブロッコリーの品温が上がり、傷みやすくなることを防ぐため、出荷箱に氷を詰める作業が行われました。



笑顔で意見を出し合う班員ら

▶ **“^{あい}♡”があふれる地域をめざす
JA生活部会班別懇談会が各地で開かれる**

JA生活部会は6月から7月にかけて、各地区で班別懇談会を開いています。JAくらしの活動相談員を中心に職員が各地に出向き、生活班員と農業や食の安全、女性組織について学びを深めています。令和7年度からの活動テーマは「『♡（あい）』があふれる元気な地域をみんなの力で」。6月18日、伊那市のますみヶ丘公民館で開いた懇談会には班員ら16人が参加し、食について学びました。

▶ **丁寧な刈り取りを
大麦収穫作業**

JA管内で6月上旬から中旬にかけて、大麦『ファイバースノウ』の収穫が最盛期を迎えました。南部地区を中心に、作付面積約220haで栽培。6月13日にも作業をした飯島町の有限会社水緑里七久保は、受託を含めて20haを収穫しました。今年は凍霜害の影響も少なく生育は順調。収穫量・品質ともに期待が高まっています。



大麦の収穫作業をする（有）水緑里七久保の従業員

▶ **農業を未来につなげる
農業インターン研修生激励会**

JAは6月19日、JA本所で農業インターン研修生激励会を開きました。令和6年度の研修生1人と7年度の研修生6人が出席。研修生と相互の情報交換や交流を目的に、修了証の授与とあわせて行いました。農業インターン事業は意欲ある地域農業の担い手が独立し、効率的・安定的な農業経営をできるようにすることが目的で、平成6年度から行っています。



JA役職員らとインターン研修生の集合写真



年金の日喫茶に訪れた地域住民（右）

▶ **年金支給日にあわせて開催
年金の日喫茶**

JA箕輪地区助け合いの会は6月13日、JA箕輪町支所で『年金の日喫茶』を開きました。地域住民へ憩いの場を提供し、交流することが目的。コロナ禍以降初めての試みで、会員らが支所を訪れた地域住民に、お茶やお菓子を提供しました。訪れた人は「待ち時間に休憩できる場所があってうれしい」と笑顔を見せました。次回は2月13日を予定しています。



高田さん（右）に教わりながら作業を体験するオーナー

▶ **種なし化の作業を体験
箕輪町ぶどうオーナー 開園祭**

JA北部営農センターは6月21日『箕輪町ぶどうオーナー』の開園祭を箕輪町で開きました。今年は県内外から24組が長野県のオリジナル品種であるナガノパールを契約。この日は、園主の高田知行さんから栽培に対する想いや収穫までの作業を学び、オーナーとなる区画を選びました。また、希望者は果実を種なし化するためのジベレリン処理の作業を体験しました。

▶ **リンゴの生育過程を学ぶ
『りんご体験学習』開かれる**

JA南箕輪支所は6月5日と16日の2日間、南箕輪村内の小学校2校175人を対象に『りんご体験学習』を開きました。地元農家から栽培方法を学ぶことで、リンゴの生育過程や栽培の苦労、収穫の喜びを学ぶことが目的。南部小学校の児童らは16日、伊那市にある白鳥勲さんの圃場を訪れ摘果作業に挑戦。次回の学習までにどれくらい大きくなっているかな。



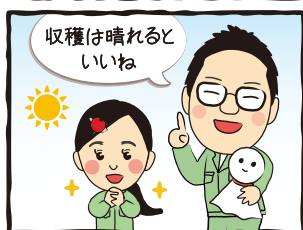
リンゴの大きさを測る児童



第1回のアスパラガスの収穫とおうちでつくった料理を振り返って絵日記を描いたんだ！みんなから届いた料理の写真もおいしそうだったね。



思い出の日記



絵日記ができたから、クラスの代表者が発表してくれたよ。発表してくれたお友だち、ありがとうね☆



先生 ちょうだい！



みんな真剣...



塩おにぎりにして いただきます！



まんまる おにぎりが 完成☆



振る！振る！振る！！



ご飯を入れて ラップをふたをしたのよ...



令和7年 第2回
雨でもお米を学習！
の巻



内容を変更して 室内でお米について 学んだよ！



お田植えの予定だったけど あいにくの雨...



みんな真剣...



動画や昨年写真を使って勉強。お田植えは、お米づくりで大事な作業！農家さんたちは大きな機械で 植えているんだね☆

お米について学習



今度は実際に苗を使った授業！ みんな真剣にお話を聞けました。



よく見るとお米がある！ ここから芽が出て またお米ができるんだね！



特別に苗を 触らせてもらったよ！ こんな風になっているんだね！

健康情報局



今月の情報は
**自宅でできる
腸活エクササイズ**

初めまして。今回、健康情報局を書かせてもらいます、老人保健施設きりとうで理学療法士をしている竹内鴻志と申します。

突然ですが、皆さんは毎日しっかりお通じがありますか？昨今、巷では『腸活』という言葉が言われており、腸内を良い環境にするための取り組みのことを指します。最近の研究では腸内細菌が神経伝達物質を通じて脳と交信し、メンタルにも影響することがいわれています。できれば日々、気分爽快でいたいと思うのは私だけではないはずです（笑）

では腸に良いこととは、どんな取り組みをすればいいのか。ざっくり挙げると、食事、睡眠、運動がカギを握っています。

適度な運動することで、腸内環境を改善してくれる腸内細菌が増え、便が腸内を通過する時間を短縮させ、便秘を改善することが示されています。また、1日15分息が切れる程度の運動をすることで、運動していない人と比べ死亡率が14%下がることが確認されています。

以前、腸活について記事があったと思いますが、今回は運動に注目し、腸のために自宅でできる簡単なエクササイズやマッサージをご紹介しますと思います。

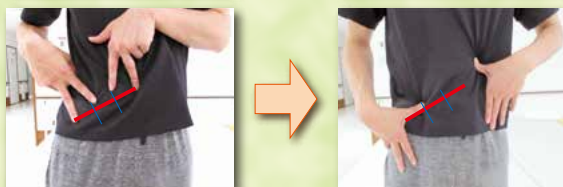
マイルドスクワット

- ①安定した椅子やテーブルに掴まって立つ
- ②膝がつま先より前に出ないようにして、腰を下ろす



Jの字マッサージ

- ①へそと右の骨盤の出っ張りを直線で結び三等分した外側に右手を、左手を左の肋骨中ほどに置きます
- ②左手を右手に向かってJの字を描くようにマッサージしていきます



JA 長野厚生連富士見高原医療福祉センター

介護相談窓口

老人保健施設すずたけ
☎0265-74-0201

老人保健施設きりとう
☎0266-46-2041

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

介護サービスステーション伊那
(伊那市上牧)
☎0265-72-6015

訪問看護ステーションすずたけ
☎0265-74-0301



医師担当表(7月11日～8月11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)7/31休診 藤岡(第2・4週) (整形外科)	麻沼(内科)	矢澤(第1・4週)(内科) 石垣(7/19、8/9・予約のみ) 安田(7/12)、岡本(7/26、8/2)(整形外科)
午後	麻沼(内科)	リハ診察 ※予約のみ	小川(内科)(第1・2・5週)7/16休診 リハ診察(第4週・予約のみ)		塩澤 (内科・胃カメラ)	

受付時間…午前 8:30～11:30 午後 2:30～4:30
診療時間…午前 9:30～12:00(月・水・金) 9:00～12:00(火・木・土) 午後 3:00～5:00
休診日……木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日

西箕輪診療所 ☎0265-73-3351

	月	火	水	木	金	土
午前	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科) 塩澤(内科・胃カメラ)	藤岡(第2・4週) (整形外科)
午後	唐澤(内科) 7/28休診	唐澤(内科) 狩野(第2・4週)(整形外科)	山中(内科)	唐澤(第1・3週)(内科) 矢澤(第2・4週)(内科)	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
休日当番医……7月20日(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)8/5休診 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 ばんギッズ!

【中川村】
(和紀さん・恵さんのお子さん)
あかね
下平 朱音さん(14歳)
ともき
朋希くん(11歳)
あずさ
梓ちゃん(6歳)



食べて・遊んで 元気いっぱい!

お父さんの勧めで小学4年生から卓球をはじめた朱音さん。写真を撮ったこの日も、中学の卓球部でがんばっていたんだ! 朋希くんも小学4年生から卓球をはじめて、いろいろな大会に出場しているよ☆社交的で学校から帰ってくると、すぐに遊びに行くほど元気いっぱい。卓球のほかにも、野球や陸上もがんばっているよ! 梓ちゃんはおしゃべりやダンスが大好き♡小学校にいるチャボがお気に入り、休み時間に遊びに行くんだ! よく食べて、遊んで、元気いっぱいな3人。お父さんの手づくり卓球台でいっぱい練習してね。

両親から
ひとこと これからも3人仲良し
きょうだいでいてね!



『ヒメグルミ』を使った作品を持つ宇治橋さん

宇治橋さんは「人がやっている」と、自分もやりたくなる」といい、詩吟や工作、陶芸など多くの趣味を持っています。その中でも父親の影響で小学校に入る前から唄っていたという詩吟は、30歳から本格的にはじめ、師範を取って教室を開くほどの腕前です。一番多い時で8教室80人に教えていたといい、全国で活動する日本愛吟岳心会の副本部長も務めていました。役を受けたことで全国各地に仲間ができ、今でもつながりを持っています。宇治橋さんは「家にいると自然と唄ができる。地元の集会などで披露するところでももらえる」と話します。



唄をつくる宇治橋さん

詩吟をしていることで肺活量も鍛えられていると話す宇治橋さん。詩吟仲間といっしょに、山歩きや山菜採りに行くといっています。宇治橋さんは山で拾った『ヒメグルミ』でつくる鳥の飾りを考案。自分がつくった陶芸品やトイレットペーパーの芯でつくった鉛筆立てに飾って、さまざまな作品としてよみがえらせています。また、指先の運動と認知症予防のために毎日、新聞広告の人物写真やカレンダーを切り抜いて作品にしています。宇治橋さんは「写真の切り抜きをはじめて5年くらい経つが、指先がぜんぜん衰えない。詩吟や山歩きなど遊びでやっているうちに身体が鍛えられ、健康になっている」と笑顔を見せました。

今も輝いて…

好きなことで健康に

辰野町 宇治橋憲朗さん(88)



キャベツの栽培方法について

営農経済部
中部営農センター
武居 聖也



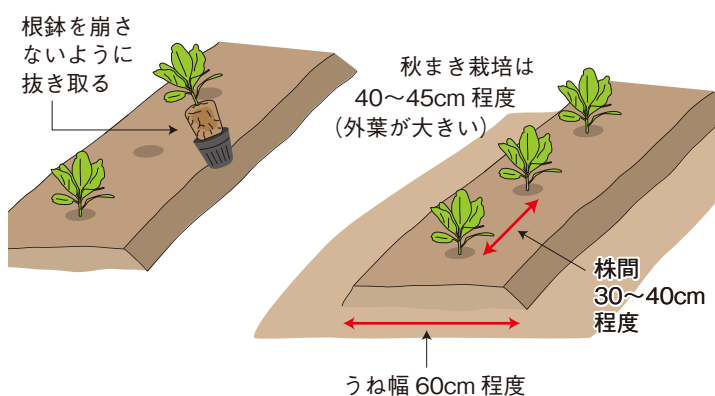
キャベツはビタミンC、ビタミンU（キャベジン）、食物繊維、カリウムなど様々な栄養素が豊富に含まれています。特に、ビタミンUは胃腸の粘膜修復を助ける効果が期待できるといわれています。

生育適温は15〜20℃で、5〜28℃の範囲で生育し、冷涼な気温を好みます。温度の適応性は広いですが、極端な低温や高温では生育が抑制されることがあります。



定植

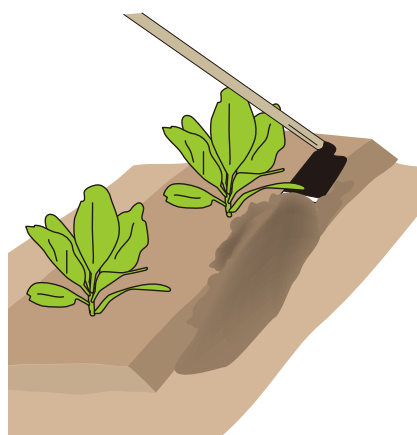
定植圃場は1㎡あたり堆肥を2kg、化成肥料を120g、炭酸苦土石灰を30g施用して耕します。うね立ては定植の2〜3日前に行い、うね幅は60cm程度、定植の株間は30〜40cm程度が目安になります。水田転作畑など排水の悪い圃場は10cm程度の高うねにしてください。



定植後、灌水する際に液肥を混ぜると活着が促進されます。また、定植時に園芸用の殺虫剤（粒剤）をまくことによって、初期の被害を防ぐことができます。

定植後の管理

キャベツは地上部が重く、収穫期に株が傾くことがあります。また、排水の悪い圃場は水がついて軟腐病などの病気が発生しやすくなります。これらの対策として、定植1カ月ごろを目安に除草を兼ねて土寄せを行います。その際、葉を土に埋めたり、傷をつけたりしないように注意してください。



収穫

キャベツの球を上から押さえ、固く締まってきたところが収穫適期になります（品種により異なりますが、定植後55〜65日が目安です）。収穫が遅れると球が割れてしまいますので注意しましょう。



果樹カメムシについて

営農経済部
北部営農センター
高田 菜々香



近年、暖冬により害虫の発生が多くなっています。その中で、果実に悪影響を与える害虫としてカメムシがいます。昨年はカメムシが大量発生し、果実でもリンゴやナシをはじめとして大きな被害を受けました。今年も、昨年大量発生した影響でカメムシの数が多い傾向とされています。梅雨明けからが最も被害を受ける時期になるので注意が必要です！

①チャバネアカカメムシ

全国的に生息している果樹カメムシです。雑木林や落葉の下で越冬します。緑色の体をしていますが、羽の部分が茶色いのが特徴です。



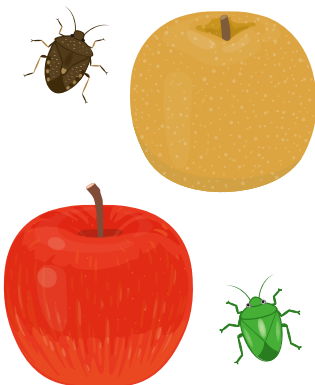
③ツヤアカカメムシ

暖かい地域に生息する果樹カメムシです。常緑広葉樹の樹幹内で越冬します。現時点で上伊那では見ることはほとんどありません。



果樹カメムシとは

カメムシは昆虫の中で最も種類の多い虫です。日本だけでも1300種以上いるといわれるカメムシですが、果実に被害を与える『果樹カメムシ』は主に次の3種になります。



②クサガカメムシ

寒い地域に生息する果樹カメムシです。家の中や軒下で越冬します。茶色い見た目をしているのが特徴です。



カメムシの餌はスギヤヒノキなどの球果（実）です。餌が足りなくなると次の餌場を求めて移動をします。その間に果樹園があると、休憩のために飛来して水分補給のために果実を吸害していきます。暑さをしのぐため、枝や葉の混み合っている日陰などにいることが多いです。カメムシは集合フェロモンを発して仲間を呼び習性があり、局地的に被害が拡大します。

実際に果樹園に飛来してくるのは



カメムシ吸害果



カメムシのいる圃場

農薬散布について

発生時期に園地を確認して、カメムシを見かける！匂いがする！という方は『カメムシ類』と登録がある殺虫剤を散布しましょう。散布濃度や散布回数などの登録内容を守って使用してください。

7月からの年金相談会一覧

相談会日程	開催支所
7月23日(水)	箕輪町支所
7月26日(土)	南箕輪支所
7月30日(水)	中川支所
8月2日(土)	伊那支所 飯島支所
8月5日(火)	駒ヶ根東支所
8月20日(水)	春富支所
開催時間	
午前 9:30~12:00 午後 1:00~3:30	

【内容】

- 金利上乗せ定期貯金
- 販売対象 個人の方の新規預入
- 預入期間 1~3年
- 預入金額 20万円以上
- 募集総額 50億円

JA上伊那 サマーキャン ペーン2025のご案内

JA上伊那のサマーキャン ペーン2025が始まっています。期間は、令和7年6月2日~8月29日までです。

【特典】

お取引状況により、店頭金利に最大年0.20%金利上乗せ
3年の定期貯金の場合、最大で0.55%となります！(6月末時点)

この機会にぜひJA上伊那をご利用ください。

※キャンペーンの詳細についてはお近くの支所金融窓口にお問合せください。

©よりぞう

JAバンク

ようこそ！

お知らせだそう

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います

©よりぞう



毎年恒例『盆花市』の日程

- ファーマーズあじ~な 8月11日(月・祝)~13日(水) 午前8時30分~
- みはらしファーム『とれたて市場』 8月11日(月・祝)~13日(水) 午前9時~
- みのわテラス『ファームテラスみのわ』 8月9日(土)~11日(月・祝) 午前8時30分~
- 宮田支所旧資材店前 8月12日(火) 午前7時~

※どの会場も売り切れ次第終了となります。お早めにお越しください。

自動車共済Web証書選択キャンペーン実施中!

自動車共済契約のご継続、または新規のお申込みの際に Web 証書を選択いただくと、

先着10万件 500円相当 の選べるデジタルギフトをプレゼント!

さらに+ 抽選で合計300名様に人気の豪華賞品が当たる!

合計100名様

シャープ プラズマクラスター イオン発生機

合計100名様

Dyson Supersonic Nural™ Shine ヘアドライヤー

合計100名様

デロンギ クレシドラ ドリップコーヒーマーカー&デロンギ To-Go タンブラー(470ml)

キャンペーン期間 | 2025年4月1日~2026年3月31日

キャンペーン情報や応募方法等の詳細は、こちらからご確認ください。

※賞品画像はイメージです。やむを得ない事情により、賞品は予告なく変更となる場合があります。※抽選商品の応募締切は次のとおりです。各期別に厳正なる抽選の上、当選者を決定いたします。第1期: 2025年6月30日/第2期: 2025年9月30日/第3期: 2025年12月31日/第4期: 2026年3月31日※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご提供いただいた個人情報はJAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。※通信料はご利用者様のご負担となります。JA共済アプリ・Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合がございます。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合がございます。

詳しくはお近くのJA共済窓口までお気軽にお問い合わせください。

JA共済

ファーマーズあじ~な

7月12日(土) 『提携JAフェア』
今月はちんすこうなどの沖縄県の名産品が大集合。夏に食べくなるパイナップルも販売します!

7月26日(土)、27日(日) 『農畜産物フェア』
お肉や牛乳、きのこセット、お惣菜などを特価販売! 26日にはニジマスのつかみ取りも予定しています。捕ったニジマスは、その場で焼いて食べられます!

とれたて市場

7月5日(土)~ 『ブルーベリー狩り』
7月12日(土)~ 『スイートコーン狩り』
毎年人気の収穫体験を今年も開催! 詳しくは、みはらしファームのHPをご確認ください。

7月20日(日) 『ブルーベリーナイスデイ!』
限定200個のソフトクリームに、今が旬のブルーベリーをトッピング。ご家族そろってお越しください!

今年も贈答用スイートコーンの販売が始まりました! 親戚やお友だちに贈ってみてはいかがでしょうか。

ファームテラスみのわ

7月はいよいよスイートコーンの季節! 地元農家から直送の夏の味覚を、ぜひご賞味ください!

7月19日(土)、20日(日) 『農畜産物フェア』
おもてなし牛乳を250円(税込)で販売! 信州産のお肉も大特価で販売します!

8月2日(土) 『ヘルシーベジフェスタ』
信州産のお肉の試食販売を実施予定! そのほかにも、今が旬の地元野菜が店頭ですらりと並びます!

ファーマーズあじ~な

LINE 公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 18:00
定休日 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 ~ 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

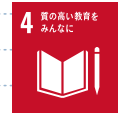
協同の力とは

駒ヶ根支所 組合員組織課 征矢和加奈

雨の恵みと太陽のおかげで野菜もお米も育ちますが、今日も草が元気に育っています。抜いても抜いても生えてくる、雑草のたくましいこと。皆さんは畑や庭の草どうしていますか。私の母は親の仇のように草をむしっています。家の光4月号の別冊付録『やっかいな病害虫&雑草対策ガイド』によるとまずは雑草を発芽させないこと。そして土の中の種を減らし殖やさないこと。適切な時期にふさわしい方法で行うことが効果的とのことでした。小さなうちに草をむしる、母のやっていることは理にかなっていました。私は草なんていずれ枯れるのだから放っておけばよいと思っていたので、母には庭の草もろくにむしらない役立たずのレッテルを貼られています。遅くとも種ができる前に草は退治しなければいけない。家の光のおかげで心を入れ替えて草むしりをがんばれそうです。家の光の創刊時の会長である志村源太郎は創刊号巻頭言で「本紙の目的は、この協同心の泉を家庭において涵養せんとするに存する」と述べております。雑草は絶えることはありません。一人では限界があります。家族みんなで草をむしる。家の光から『協同』の力の大切さを学びました。



家の光年間購読受付中！



旬クッキング

トマトご飯

春富支所 組合員組織課 原理深



◆材料 (4人分)

- ・米 2合
- ・トマト 1個 (150g 前後)
- ・ベーコン 2枚
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・ショウガ (チューブ) 小さじ2
- ・粉チーズ 適量
- お好みでパセリ、黒コショウ

◆作り方

- ① トマトはヘタを取り、反対側に十字の切り込みを入れる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 炊飯器に米を入れ、トマトの切り込みを上にしてトマトを底に付くように入れる。ベーコン、オリーブオイル、塩とショウガを入れ、水を分量の線まで入れて炊飯する。
- ③ 炊けたら、トマトの皮は取り除き、しゃもじでトマトを崩しながら混ぜる。
- ④ 器に盛り、粉チーズを振りかけ完成。お好みでパセリ、黒コショウを振る。

トマトは赤い色素成分のリコピンが豊富で、強い抗酸化作用で活性酸素を除去し、肌や血管の老化を抑制します。常温保存で追熟させるとリコピン量がアップします。リコピンは熱に強く、オリーブオイルなどの油脂との相性が良いのでいっしょに摂取すると吸収率が高まります。



リレーエッセイ 笑顔のごちそう

仲間とともにやってみよう！

駒ヶ根支所生活部会長 竹澤朝野



私は生活部会に入ってから30年ほど経ちました。義母より自然と引き継ぎ、子育て中は参加できないことが多かったのですが、自分の時間が持てるようになってからは参加することが楽しくなっています。一人ではできないことも、生活部の仲間とワイワイ言いながら活動する楽しいひと時です。

そのひとつが味噌づくりです。営農組合の企画で地元の加工場を借りて春先につくります。子どもの頃、実家で味噌づくりをした記憶があり、生活部の仲間と毎年続けてつくっています。

前日から地元産の大豆を洗い水に浸けておき、当日の朝から大豆を煮て潰し、麴・塩を混ぜて樽に入れ込みます。大豆の煮える香ばしい香り、ソフトボール大に丸めた味噌玉を隙間がないように樽に投げ入れる爽快感がストレス発散になります。あとは発酵を待ち、寒くなり始める頃にできあがります。自分がつくった味噌ということで愛着もあり、みそ汁も「おいしいなあ」と。まさに「手前味噌」です。

今回は味噌を使ったレシピを紹介します。味噌味ですが洋風な一品です。旬の新じゃがで味わってみてください。



じゃがみそベーコン

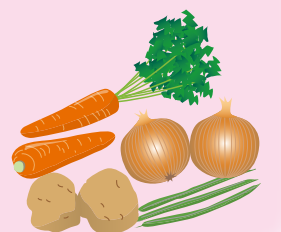


〈作り方〉

- ① ジャガイモ・ニンジン・タマネギは乱切り、タマネギは薄切り、インゲンとベーコンは2cmに切る。
- ② ①のジャガイモ・ニンジン・タマネギ・ベーコンを鍋に入れ、水を材料が浸るくらいに入れて煮る。
- ③ タマネギが煮えてきたら、②にインゲン・ホールコーンを入れて煮る。
- ④ ジャガイモが柔らかくなったら④の調味料を入れ煮汁が少なくなったらできあがり。

材料 (4人分)

- ベーコン 2枚
- ジャガイモ 中2個
- ニンジン 1/3本
- タマネギ 1/2個
- インゲン 4本
- ホールコーン 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- ④ 味噌 大さじ1
- 酒 大さじ1



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・くらしの情報などを放送しています。今月からの放送内容（予定）をご紹介します。ぜひご覧ください。

放送内容

7月10日（木）より
JA上伊那の動き ～6月～

7月24日（木）より
生活クラブとのつながり

	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 上伊那の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

7月24日(木) から放送!

J Aと生活クラブは、どうしてつながったのか? 活動内容をダイジェストでお送りします!

生活クラブとのつながり



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5月

農畜産物販売高	28億9,675万円
貯金高(平残)	3,078億1,252万円
貸出高(平残)	807億2,735万円
長期共済保有高(長期保障)	8,427億1,078万円
購買品取扱高	29億7,334万円
(組織の状況)	
正組合員	13,895人
准組合員	16,783人
組合員戸数	24,982戸
出資金	78億4,704万円
固定資産(帳簿価格)	78億6,615万円
職員数(臨時職員含む)	670人

理事会報告 令和7年6月30日

(決議事項)

- 第1号議案 ディスクロージャー誌(令和6年度版)の発行について
- 第2号議案 子会社管理規程の改正について
- 第3号議案 理事個々の報酬額決定について
- 第4号議案 出資口数の減少について
- 第5号議案 労働組合からの夏期一時金の要求とその対応について
- 第6号議案 不良債権処理方針について
- 第7号議案 組合と理事との契約について

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7月
第319号
発行 JA上伊那
米穀部会

《生育状況と当面の水稻管理について》

・生育状況

伊那米試験地の移植 30 日後の生育状況は『コシヒカリ』の草丈で平年比 96%、茎数で平年比 85% と平年よりもやや遅れています。その他の品種の生育も、全体的にやや遅れています。要因は 5 月下旬が低温で推移したことです。
(草丈：cm、茎数：本 / 株)

年度	コシヒカリ		あきたこまち		美山錦		ひとごち		もちひかり	
	草丈	茎数	草丈	茎数	草丈	茎数	草丈	茎数	草丈	茎数
R 7	32.3	11.2	27.3	11.9	29.1	13.0	34.3	11.7	27.6	13.7
平年値	33.7	13.2	31.3	11.1	33.2	11.7	36.4	12.1	30.8	13.7
平年比 (%)	96	85	87	107	88	111	94	97	90	100

・当面の水管理について

< 幼穂形成期まで >

幼穂形成期とは幼穂(穂の赤ちゃん)の長さが 1 ～ 2 mm の時期をいいます。幼穂形成期までは、間断灌水を行いましょ。水田の自然減水で水位が徐々に低下した後、田面がしっかり出たら水を入れるようにします。

< 幼穂形成期以降 >

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

・病害虫防除について

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

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

7 月中旬～下旬(出穂 5 日前まで)に『コラトップ粒剤 5』または『コラトップジャンボ P』の予防防除を行ってください。圃場をよく観察し、葉いもちの発生が見られる場合は直ちに『オリゼメート粒剤』または『オリブライト 250G』での初期防除に努めてください。



葉いもちの症状

カメムシ … 防除の方法は大きく 2 つあります。



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

2 つ目 は農薬を散布することです。散布については、出穂 7 ～ 10 日後に『スタークル豆つぶ』を 250 g / 10a 散布します。

・穂肥の時期と量について

『上伊那米オンリーワン Si』を基肥で使用した水田では、原則として穂肥は必要ありません。『上伊那米 1 号 Si』を使用した水田については穂肥として『上伊那穂肥 1 号』を下の表を参考にして適期に施しましょう。

※コシヒカリ以外の品種については令和7年度施肥基準(紫色の冊子)を参照ください。(単位：kg / 10a)

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

・JA 上伊那 GAP 様式の変更について

長野県 GAP の国際基準化に伴い、既存の JA 上伊那独自の GAP 様式(栽培管理記録簿に記載の現様式)が使用できなくなります。JA 上伊那としては令和 7 年産を準備期間として仮施行し、令和 8 年産から本施行していきます。お手数をお掛けしますがご協力のほど、よろしくお願いいたします。



生産者大募集！

アスパラガス



私たち
アスパラガス栽培を始めませんか

- 施設栽培で安定収入が可能
- JA共選でバラ出荷で楽々
- 管内で苗を生産し供給

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

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



令和7年度 JA上伊那 果実選果場雇用者募集



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

作業期間 7月下旬～12月中旬ごろまで
選果場作業員 募集担当者
上伊那貨物自動車㈱ 伊藤 090-5434-9216

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

令和7年度 JA上伊那カントリーエレベーター ライスセンター雇用者募集



カントリーエレベーター（以下 CE）ライスセンター（以下 RC）は生産者が栽培した米穀類の集荷を行い、乾燥して調整する施設です。収穫時期のみの作業になりますので、現場作業員（体を動かすことが好きな方やフォークリフトの運転が可能な方）を募集いたします。年齢や性別は問いません。作業内容などの詳細は下記までお気軽にお問い合わせください。

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

お問い合わせ先 JA上伊那 営農経済部 米穀課 0265-72-8833

事業分量配当の税務申告について

6月に通知しました事業分量配当は事業収入に計上することとなります。対象となる方は確定申告時にご留意ください。

下記に申告時の例をお示します。

配当項目	購買事業	販売事業	共済事業	信用事業	
				当座性貯金 定期性貯金	貸出金利息 貸越利息
個人の場合	青色：雑収入欄 白色：その他の収入欄	青色：雑収入欄 白色：その他の収入欄	青色：雑収入欄 白色：その他の収入欄	源泉徴収済みです	青色：雑収入欄 白色：その他の収入欄
法人の場合	『雑益、雑損失等の 内訳書』に雑収入と して	『雑益、雑損失等の 内訳書』に雑収入と して	『雑益、雑損失等の 内訳書』に雑収入と して	別表六(1) 公社債及 び預貯金の利子欄	『雑益、雑損失等の 内訳書』に雑収入と して

※給与所得者で給与所得および退職所得以外の所得の金額の合計額が20万円を超えない方は確定申告は不要です。

※詳しくは税務署、税理士にご相談ください。

19日(土) 限定開催

網戸張替え

当日お持ちいただいた方、網戸の張替えが

大 **2,000円** (税込)
(税別1,819円)

中 **1,500円** (税込)
(税別1,364円)

●網戸の色は黒のみとなります。
●特大サイズは別料金となります。
※張替の出来ない商品もありますので、お問い合わせください。
※組み合わせの場合はお預り対応となります。

2025 恒例 **夏の生活**

ご来店をお待ちしています
是非お出かけください

日時 **7/18(金)** AM9:00 ~ PM4:00
19(土) AM9:00 ~ PM3:00

2日間のおたのしみ 限定50缶

静岡産 人気 **ハラダ製茶**

お茶 大特価

1缶 **1,000円** (税込)
(税別926円)

※写真はイメージです

医療機器関連

補聴器・メガネ
マッサージ機

◆体験コーナー
◆聴力測定会

各種リフォーム
～小さな修繕から承ります～

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

生活用品

みそ・醤油 など
各種調味料販売

玄米保冷库

設置価格
下見サービス
実施中

HOSHIZAKI
業務用冷蔵庫分野で
業界を先導する
ホシザキ
玄米保冷库 HZ25

サビに強く高級感あふれる
ステンレスドア
ダイワ冷機
玄米保冷库 DR-25

断熱窓でおうち快適生活!

暑さ 寒さ 結露 対策に...

今なら **国の補助金**があり断然お得

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

お見積もりは無料です!!

ガラスを取替えるだけの
あんみつガラス

安住 安心 安全
節電 節約

夏の窓辺をもっと快適に!
冷暖房の効きが違います。

サンジュニア 太陽光熱機器
くらしのエネルギー相談会

太陽光発電 蓄電池システム
太陽熱温水器 ソーラーシステム

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。

※写真はイメージ

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

総合展示相談会 ご来店時 **粗品 プレゼント**

会場 **JA上伊那 くらしのセンター** (伊那市上牧6530)
JAファーム南部店 (駒ヶ根市東町9-2)

JAファーム南部店ではガス器具のみ展示相談会を実施します

レンジフード

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

自動洗浄
Rinnai TAGシリーズ

NEW 業界初※1
3年保証付き※2

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

ビルトインコンロ

NORITZ オルシェ Orche

New Rinnai Lisse リッセ

New Paloma FACE IS GRAND フェイシス グランド

乾太くん

洗濯後の衣類を
毎回毎回物干し場まで
運んで1枚1枚ハンガーに
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
はやく **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!

ご成約で
今治製
バスタオル
プレゼント!

乾太くんを
もっと
知りたい

ガス給湯器 石油ボイラー 電気温水器

どのタイプからもお取替えOK!

コンパクトで
音の静かな **ガス給湯器に取り替えませんか?**

追炊き・自動湯張り機能付き。選べる省エネ3タイプ

おうちのエネルギーは
まるごとJAで!

【辰野・箕輪・伊那・南箕輪地区】
上伊那LPガスセンター
〒396-0006 伊那市上牧6530
TEL 0265-78-1165

【駒ヶ根・宮田・飯島・中川地区】
南部LPガスセンター
〒399-4106 駒ヶ根市東町9-2
TEL 0265-83-6839

毎年恒例 **JA農機&資材フェスタ** の中止に伴う

夏の農機フェア

JA上伊那

2025 7月19日(土)

9:00~15:00

開催場所 **3会場同時開催**

農機伊那センター TEL 0265-78-8900 伊那市上牧6404

農機駒ヶ根センター TEL 0265-81-1112 駒ヶ根市東町9-3

農機南部工場 TEL 0265-86-3177 飯島町飯島154-3

お買い上げの方に
JAオリジナル
キャップ進呈!

抜群の走破性で
法面をらくらく
刈れる

KIORITZ
あぜ草刈機
AZ853A
メーカー希望小売価格
338,800円(税込)

店頭発表

伊那センター限定企画

メンテナンス
安全
講習会開催

実演も
行ないます

トラクター・管理機・草刈機

9:00~ 10:00~ 11:00~

農薬散布用
NTT
ドローン
展示

**農業機械ご成約
プレゼントキャンペーン**

キャンペーン期間 令和7年6月1日(日)~8月31日(日)ご成約分まで

1台あたり**150万円(税込)以上**の
農業機械ご成約の方に **プレゼント!**

A コース ご成約金額(税込) **150~300万円未満** いずれか1品選べます

① 信州産豚肉/焼肉用セット (ロース 300g×2・肩ロース 300g×1) ② リンベル カタログギフト(ジャズ)

B コース ご成約金額(税込) **300~500万円未満** いずれか1品選べます

① 信州アルプス牛ロース /すき焼き・しゃぶしゃぶ用(500g×2) ③ アラジン トースター (グラファイトトースター AET-GS13C)

C コース ご成約金額(税込) **500万円以上** いずれか2品選べます

② リンベル カタログギフト(ミュージット) ④ ケルヒャー 掃除機 (バキュームクリーナー KWD1)

南部工場限定企画

ラジコン草刈機

実演

家庭菜園からご利用できます!

管理機

YANMAR ミニ耕うん機 YK651MR,Z2L
メーカー希望小売価格 328,900円(税込)

三菱農業機械 ミニ耕うん機 フロントロータリ式 ポプリ MFR30A
メーカー希望小売価格 187,660円(税込)

ISEKI ミニ耕うん機 KCR659SDU
メーカー希望小売価格 278,300円(税込)

Kubota ミニ耕うん機 TRS6000-US
メーカー希望小売価格 289,300円(税込)

店頭発表 **店頭発表** **店頭発表** **店頭発表**

動噴

ASABA 駆動静 DP-10DX1
メーカー希望小売価格 23,540円(税込)

刈払機

MARUYAMA MB2410U
メーカー希望小売価格 77,550円(税込)

YAMABIKO SRE2431/JA
メーカー希望小売価格 72,600円(税込)

店頭発表 **店頭発表** **店頭発表**

Kubota トラクタ スラッガー SL350SPFQ

メーカー希望小売価格 5,577,000円(税込)

店頭発表

JAグループからのお知らせ 全国7000人以上の
稲作生産者の声を反映

生産者&JA
**共同購入コンバイン
誕生!!**

YANMAR コンバイン YH448A
メーカー希望小売価格 7,370,000円(税込)

4条刈り
51.5馬力(グロス)
48.4馬力(ネット)

注文いただいてから **納品まで4ヵ月程度** かかります。

生ごみの臭いと処理に困っていませんか？

生ごみ発酵促進剤・消臭の素

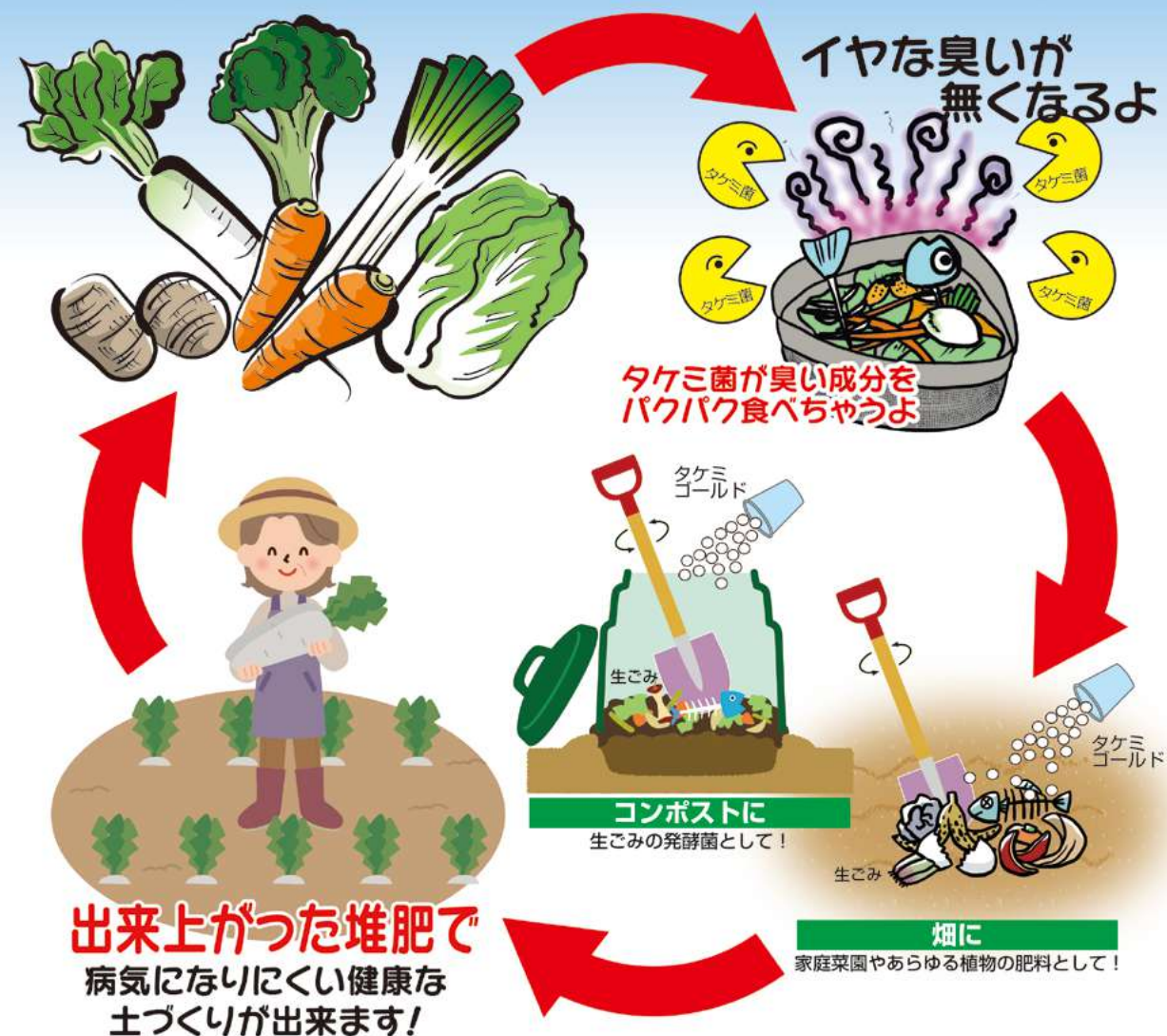
消臭

簡単

安全

タケミゴールド

生ごみをタケミ菌で有機肥料にリサイクル



タケミゴールド お徳用セット

1セット(500g×6袋入り)

5,445円(税込)

4,950円

(本体価格)

ごみの量にもよりますが、1袋1ヵ月が目安です

●ご注文・お問い合わせは

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



業務用冷蔵庫分野のリーディングカンパニー ホシザキ

玄米保冷库

かかしさんのJA(農協)通信販売
独占販売

ロングラン
5年保証

- 1 業務用冷蔵庫ブランド(ホシザキ製・大和冷機製)
- 2 配送・設置込の安心価格
- 3 設置が不安な方へのご相談窓口 0120-889-147
- 4 不用品無料引取り
- 5 高品質日本製
- 6 冷却ユニット ロングラン5年保証

かかしさんがお客様に選ばれる理由

- 10 野菜・果物の一時冷却OK
- 8 サビに強いステンレスドア
- 9 結露防止ヒーター内蔵
- 10 高い省エネ・節電性能

ホシザキならではの！
全国426ヶ所
アフターサービス
地域密着のきめ細かなサポート体制！

玄米保冷库・スチール棚同時ご購入特典
ご不要な玄米保冷库・米保管庫 無料引取り

ご不要になった同等サイズの玄米保冷库または米保管庫を1台無料で引取り処分致します。

無料引取り 申込番号 27018

『ここに置ける？』『間口通るかな？』『電源は？』
設置が不安な方へのご相談窓口

お電話にてご確認ができない場合は訪問して確認させて頂く場合もございます。お時間を要することもございます。

●アース工事等は近隣の電気工事店へご相談ください。
●一部地域：福島を除きます。



■価格表	申込番号	設置込み 送料込/税込価格	外寸(約)幅×奥行×高さ (内寸(約)幅×奥行×高さ)	重量 (約)	定格消費電力 (50/60Hz)	電気代目安 1ヵ月(24時間/日)平均値 (50/60Hz)
6袋 (3段)	標準仕様 27001	183,900円	60 × 78.1 × 163	54kg	150/160W	380円/369円
高性能 40℃仕様	27002	208,900円	50 × 67 × 120	57kg	165/180W	332円/328円
10袋 (5段)	標準仕様 27004	204,900円	85 × 78.3 × 148.1	60kg	150/160W	391円/391円
高性能 40℃仕様	27005	229,900円	77 × 67 × 104	63kg	165/185W	339円/347円
14袋 (7段)	標準仕様 27007	209,900円	85 × 78.3 × 184.1	70kg	150/165W	391円/391円
高性能 40℃仕様	27008	234,900円	77 × 67 × 140	73kg	170/185W	339円/347円

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

◎新米の鮮度を保つ ◎虫の発生を抑制



かかしさんだけのオリジナルモデル

省エネ消費電力約40%削減！

輝くステンレス扉

玄米野菜どちらも冷やせる

野菜一時保管
ビール・ジュースもOK！

自動温度調節
庫内の温度を感知し、マイコン制御で任意設定した庫内温度を保持します。

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

別売 保冷库用スチール棚 ITC23 (ホシザキ用)

申込番号	送料込/税込価格	かかしさんオリジナル中国製
27003	10,990円	
27006	13,490円	
27006	13,490円	

高さ調節19cm間隔(6袋のみ10cm間隔)
1枚当り 6袋/約50kg
耐荷重 10・14袋/約30kg
サイズ 6袋/約49.2×59cm
10・14袋/約77.5×59cm

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

《夏の生活総合展示相談会》

7月18日(金) AM9:00～PM4:00 まで

7月19日(土) AM9:00～PM3:00 まで

JA上伊那暮らしのセンター

8月 1日(金) 南箕輪支所

8月 7日(木) 中川支所

8月 8日(金) 飯島支所

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



三河産
うなぎを使用

上用丑の日
鰻

特大うなぎを



まるごと一尾

期間限定



うなぎ
一切れ増量

予約締切 七月十三日(日)

お渡し日 七月十八日(金)～七月十九日(土) ※午前十一時から午後六時のお渡し
みのわパレスのみ 11:30 或 17:30 にお渡し

※お支払いは店舗にて受取の際に現金またはまごころ商品券にてお願いいたします。

取扱店舗

駒ヶ根市 飯島町 中川村 宮田村
Apical
アイバル
TEL:0265-81-1122
受付時間：午前 9 時～午後 5 時

伊那市 南箕輪村
フラワパレス
TEL:0265-76-3056
受付時間：午前 9 時～午後 5 時

箕輪町
みのわパレス
TEL:0265-96-0178
受付時間：午前 9 時～午後 5 時

辰野町
パレスたつの
TEL:0266-44-1422
受付時間：午前 9 時～午後 5 時

畳表はすべて
熊本県
八代産
です!

カーテン

※価格は全て税込(10%) 価格で表示しています。

天然たたみ表は
JAやつしろからの
産地直送!

この事業は、い草産地のJAやつしろとJA上伊那との協力により行っております。

	1 畳 税込 (10%) 価格	表替え 組員価格	新 畳 組員価格	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!
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!
	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。	

※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カ所あたり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
剤などを使用せず、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。



遮光、ミラーレス
生地もあります

JAカーテンのオーダーカーテンは
採寸・取り付け込みの
全ておまかせ安心価格

オーダーカーテン

だからおうちの窓にサイズぴったり!

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) あつさりしたプリーツのカジュアルな仕上がり	厚地カーテン	24,200円
		レースカーテン	18,700円
		横使いレースカーテン	24,200円
		抗菌レースカーテン	24,200円
	デラックスオーダー (2.0倍ヒダ・3ツ山) たっぷりしたプリーツの豪華な仕上がり	厚地カーテン	31,900円
		レースカーテン	24,200円
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館でご確認ください)	横使いレースカーテン	31,900円
		抗菌レースカーテン	31,900円

※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180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。
- ※デザインカーテンなど、特殊なカーテンはお受けできません。

JA上伊那 暮らしのセンター

0120-972-223 電話 0265-76-1941

梅雨入りしたはずなのに、急に真夏日が続く大変になりました。エアコン・食事・水分を摂って熱中症に気をつけています。涼しい季節があるように願っています。

.....飯島町 P N N Kさん

6月になり、急激に気温が上がりましたよね。今の時期から熱中症対策は必須ですね。

.....箕輪町 有賀初美さん

我が家では孫たちの大好きな中梅の砂糖漬けの時期になり、婆さんが張り切って作業をしています。

.....伊那市 宮下金典さん

梅漬けは細かい作業も多く大変ですが、お孫さんが喜ぶ顔を思い浮かべれば頑張れますね。

.....伊那市 宮下金典さん

明日、雨だったらこれとこれ、天気良かったです。80歳を過ぎて、まだまだお元気そうですね！たまには、ゆっくり過ごしてみると気分転換にもなるかもしれませんね。

.....南箕輪村 P N Mさん

庭に花、畑に野菜を育てていますが、それよりも成長が良い雑草にすぐに埋もれてしまいます。ご近所の方に「どっちを育てているの？」と笑われない様に草取りを頑張らなければ.....

.....伊那市 P N 虎っ娘さん

雑草の成長の早さには本当に驚かされます。草取りなどの外作業の際には、熱中症対策もお忘れなく.....

明日、雨だったらこれとこれ、天気良かったです。80歳を過ぎて、まだまだお元気そうですね！たまには、ゆっくり過ごしてみると気分転換にもなるかもしれませんね。

.....南箕輪村 P N Mさん

庭に花、畑に野菜を育てていますが、それよりも成長が良い雑草にすぐに埋もれてしまいます。ご近所の方に「どっちを育てているの？」と笑われない様に草取りを頑張らなければ.....

.....伊那市 P N 虎っ娘さん

雑草の成長の早さには本当に驚かされます。草取りなどの外作業の際には、熱中症対策もお忘れなく.....

明日、雨だったらこれとこれ、天気良かったです。80歳を過ぎて、まだまだお元気そうですね！たまには、ゆっくり過ごしてみると気分転換にもなるかもしれませんね。

.....南箕輪村 P N Mさん

庭に花、畑に野菜を育てていますが、それよりも成長が良い雑草にすぐに埋もれてしまいます。ご近所の方に「どっちを育てているの？」と笑われない様に草取りを頑張らなければ.....

.....伊那市 P N 虎っ娘さん

雑草の成長の早さには本当に驚かされます。草取りなどの外作業の際には、熱中症対策もお忘れなく.....

明日、雨だったらこれとこれ、天気良かったです。80歳を過ぎて、まだまだお元気そうですね！たまには、ゆっくり過ごしてみると気分転換にもなるかもしれませんね。

.....南箕輪村 P N Mさん

庭に花、畑に野菜を育てていますが、それよりも成長が良い雑草にすぐに埋もれてしまいます。ご近所の方に「どっちを育てているの？」と笑われない様に草取りを頑張らなければ.....

.....伊那市 P N 虎っ娘さん

雑草の成長の早さには本当に驚かされます。草取りなどの外作業の際には、熱中症対策もお忘れなく.....

明日、雨だったらこれとこれ、天気良かったです。80歳を過ぎて、まだまだお元気そうですね！たまには、ゆっくり過ごしてみると気分転換にもなるかもしれませんね。

.....南箕輪村 P N Mさん

商・品・紹・介

今月のイチオシ!



エコーブ きゅうり漬の素150g(25g×6袋)、エコーブ なす漬の素240g(30g×8袋)
販売価格 489円(本体価格) 528円(参考税込)

今月のおすすめのエコーブマーク品は『エコーブきゅうり漬の素 150 g・なす漬の素 240 g』をご紹介します。家庭菜園や直売コーナーに旬のキュウリやナスが出てまいりますので浅漬でおいしく召し上がってください。『エコーブきゅうり漬の素・なす漬の素』は、風味豊かで手軽に冷蔵庫で半日から一晩冷やすだけで簡単にできます。

～基本の使い方～

キュウリの浅漬け

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

ナスの浅漬け

- ①ナス 300 ～ 400g を水洗いし、ヘタを落とし2つに切ります。
- ②ポリ袋にナスと『エコーブなす漬の素』をふりかけ、袋の上からナスの皮に素をよくすりこみます。
- ③水 300ml 加え、空気を抜いて袋の口を輪ゴムなどで止めます。
- ④冷蔵庫にて、半日～1 日でおおいしく漬け上がります。
- ⑤洗わずに食べやすい大きさに切ってお召し上がりください。

【長野県 A・コープからのお知らせ】

「中元ギフト」の取り扱い開始いたしました。本体価格2,700円以上のギフト商品につきましては配送料金をいたしません (但しクール代除く)。宅配料金特別対応は8月15日(金)までとなっています。

本年の「土用の丑の日」は7月19日(土)です。7月15日(火)までご予約承り中！！

身質が特徴の日向霧島うなぎを取り揃えております。また、A・コープ自慢の信州アルプス牛もご用意しております。友の会会員様限定でご予約ポイントの特典付。7月18日(金)～20(日)の間中は友の会ポイント2倍サービスデー。また19日(土)20日(日)の2日間は『友の会 夏のポイントボーナスキャンペーン』も同時開催しております。お買物金額によって友の会ポイントをプレゼントいたします。詳しくは店頭まで。その他、お買得商品も豊富に取り揃えておりますので、ぜひこの機会にご利用ください。



A・コープ伊那中央店
西村愛里さん

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 ※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		

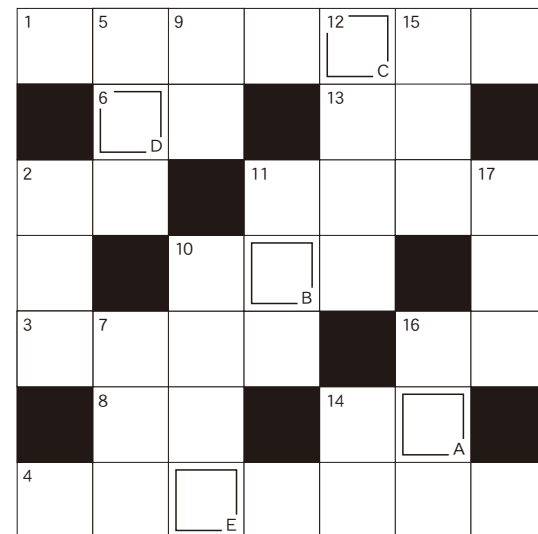
二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヨコのカギ

- ①夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- ②早起きは三文の――
- ③サーファーが乗ろうとするもの
- ④アルコール分が含まれていない飲み物
- ⑤疑問文では上げることが多い
- ⑥葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- ⑦デジタル時代になり――の文字を見る機会が減りました
- ⑧騎手が乗っていません
- ⑨観光、スクール、二階建てといえば
- ⑩鳥の体に生えるもの
- ⑪うな重と一緒に――吸いを注文した

タテのカギ

- ②3人組のこと
- ⑤間魔王がいるところ
- ⑦ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- ⑨浴衣を着て――を締めた
- ⑩ショッピングモールには多くの――が入っている
- ⑪左右反対に映ります
- ⑫メロンの生産量が日本一である県
- ⑭糸を通して布を縫います
- ⑮1とその数自体しか約数を持ちません
- ⑯俵万智の第一歌集『サラダ――日』
- ⑰阿寒湖で育つもの有名な藻類



お楽しみパズル

- 締め切り 7月31日(木)
- 当選は9月号で発表します。
- 応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291

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。

●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とは『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。

5月

お楽しみパズル当選者

正解 シバザクラ (応募75通)
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

桑沢タカコ 清水秀雄 山崎直文 村山明美 小林千代美 井口秀賢 北原彩羽 伊藤光江 小林政雄 丸山広美

表紙紹介【ブドウの摘果する人】



撮影者: 山崎朝男さん
撮影地: 箕輪町

編集者のポツリ



▼6月上旬までは朝晩寒かったのに、6月中旬から急に暑くなり始め、外へ出かけると汗が止まりません。皆さんはすっかり休憩をとりにながら過ごされていますか？7月は七夕や海開き、土用の丑の日やお祭りなど、夏の始まりですね。喉が渇く前の水分補給を忘れずに。大量に汗をかいたときは、お煎餅やスナック菓子などで塩分をとっても良いそうです。(飯島菜摘)

▼気が付けば6月も終わり、今年もあと半分:そして、夏の暑さもあるでしょう。このあたりでは旧暦の8月まで飾ってあることも多く、街中でも短冊がたくさんついた笹を見かけます。子どものころはスラスラと書いていた願い事。大人になると何を書くのか迷ってしまうですね。今一番の願いは、少しでも夏の暑さが和らぐことでしょうか.....

(上條梨緒)

自分のため、家族のために健診を受けましょう！
 大事なものは／
“早期発見・早期治療”

人間ドックのご案内

定期的な健康診断(健診)の受診は、がんや脳卒中・心臓病などの生活習慣病の予防と早期発見につながります。

特に人間ドックは「検査項目が多く」、胃カメラやCT、MRI、また女性特有の病気や脳に特化した検査など多様なコースを用意しており、「通常の健康診断だけではわからない病気の早期発見」につながります。

ぜひとも人間ドックを受診いただくことをお勧めします。

検査・診断の充実



経験豊富な専門スタッフによる検査、診断を実施。

一般検査以外のオプション検査も充実

脳ドック検査、肺がんCT検査、頸動脈エコー検査、腸内フローラなど受診者さんの要望に沿ったオプション検査を用意。

受診者対応の充実

当日の結果説明と、その後の対応についても各専門スタッフを配置し、対応しています。また、各健康保健組合や行政と連携をしておりますので、健診に係る補助金措置にも対応しています。詳細はお問い合わせください。

料金		1泊2日	日帰り	(すべて税込)
	JA組合員	62,700円	39,600円	
	一般	68,200円	41,800円	

お問い合わせは、JA長野厚生連各病院まで

