

『 みんなのために あなたといっしょに 』

# る RURAL らる

# 8

Vol.351  
2025 August

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

これから旬を迎える 上伊那のくだもの



来店予約サービス

24ページをご覧ください。



上手な振り回し (石川裕司さん)



営農経済担当常務  
白鳥 健一

## 米不足と米価高騰への対応

米価が高騰した背景は、令和5年産米が高温障害で精米歩留まりが低下し、実際に流通する白米が少なくなったことに加え、食料品の値上げで価格が安定していた米の購入増加や、インバウンド需要・南海トラフ地震への不安からの買いだめが起り、スーパーの棚から米が無くなりました。

米不足が顕在化した昨年の夏頃、JA以外の業者が令和6年産米の買い付けで農家へ集荷に動き、JAの集荷量が減少し従来JAが取り引きしていた卸業者へ販売する米が不足しました。

卸や小売はJA以外から米を調達するため、やむを得ずスポット買いで高い米を購入することとなり米価は高騰しました。

過去の米不足の不作原因は『冷害』でしたが、今回の不作原因は正反対の『高温障害』であり、それは大きな違いで注目すべきことです。

JAは農家から集荷した米を取引先と年間契約を結び、その要望により1年間出荷しています。そのため販売金額の内金として、集荷時に概算金払いを行い、通常は全部の米を売り切った時点で精算払いを行います。令和6年産米は価格が高騰したため、5月に中間での追加精算払いを行いました。

米不足により備蓄米が国から放出され、JA全農も入札で31万tを落札し、卸売業者へ販売しました。3月から毎日4,000tが取引先へ出荷されており、精一杯の供給体制で対応しています。

JAは販売先と通年取引で、農家の生産費を基礎に再生産可能な価格を販売先に要望しながら、消費者に年間安定的に供給する販売を行っていることをご理解下さい。



摘果作業をする唐澤さん



ナシ『南水』

**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.ljlan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



唐澤さんとナシ

# 農業に夢中!!

箕輪町からよしただ唐澤良忠さん(44)

# 就農しても上伊那の農業を盛り上げたい!

「就農しても変わらず、上伊那の農業を盛り上げたい」と話すのは、箕輪町で果実栽培をしている唐澤さん。以前は、16年間JAの営農指導員(果実担当)として勤めていたが、実家が果実農家のため4年前に親元に就農した。現在は、主にリンゴ10品種とナシ3品種、ブドウ3品種の計230aで栽培。特に、リンゴとナシに力を入れており、農繁期には5人の仲間の力を借りて、8人で作業を行っている。

### 営農指導員から農家に

JAに入組した当時は、果実農家を将来的に継ぐことを踏まえて、営農指導員を希望していた唐澤さん。必ず上伊那地域の果実を変えてみせる、という強い思いがあった。当時は朝早く出勤し、事務処理を済ませるとすぐに生産者の元へ向かい、現場重視で仕事をしていた。「生産者の皆さんがとて温かく、いっしょに勉強させてもらったことや慰労会などの交流の場が楽しい思い出」と話す。現在は、先輩である父の助言や他の生産者、営農指導員との情報交換から自分で栽培管理などを分析して栽培に活かしている。就農以降は、家族と過ごす時間も増え、子どもたちが手伝いをしてくれることや、採れたての果実を味わう姿にうれしさを感じているという。

### 自然の中で作業ができる

生活する中で最も大切な「食」を支えることができる農業に、大きなやりがいを感じ「手間をかけた分だけ農作物は応えてくれるため、うれしさや楽しさにつながる」と話す。同じ失敗を繰り返さないように注意しながら作業を行っているが、近年は予想できない異常気象などの対策が難しいため、樹体の観察を欠かさず行い、早期に対策が取れるように準備することを心がけている。自分の幼少期と同じように、園地内を駆け回る子どもたちの姿や、ときにはサッカーをいっしょに楽しむ姿を感じているという。

### むことが唐澤さんの元気の源になっている。

### 出会った果実を楽しんで

まずは自分の生産を安定させて、毎年良品な果実を収穫したいと話す唐澤さん。リンゴは15、20年サイクルを目安に新しい品目にチャレンジし、ナシは新植をしながら時期をみて古木を改植していきたいという。JAで取り組んでいる園芸品目の園地化では、園地の選定や新植作業などに協力したいと話し、新規生産者が入りやすい環境を整えて仲間が増えることに期待している。「全ての農作物には農家の思いが詰まっているため、自分が生産した果実に限らず、その地で出会った農作物を手にとって生産者の想いを感じながら味わってほしい」と話した。

## CONTENTS

August 2025 Vol.351

<b>農業に夢中!!</b>	就農しても上伊那の農業を盛り上げたい! 箕輪町 唐澤良忠さん	2
<b>特集</b>	これから旬を迎える 上伊那のくだもの	4
<b>Topics &amp; Event</b>	ブルーベリーと米について学ぶ 生活クラブ交流会	8
<b>我が家のげんキッズ!</b>	今も輝いて...	14
<b>ALL GREEN</b>	コマツナのつくり方 夏の管理方法について	16
<b>直売所情報</b>	旬のおたより	18
<b>エンジョイライブ</b>	家族が集まれる食卓に	20
<b>商品紹介</b>	エーコープ こめ油	34

# リンゴ



## 夏あかり

『さんさ』に『陽光』を交配し生まれた実生から選抜育成した早生品種。180~200gとやや小ぶりのリンゴで、赤色に着色する。甘味、酸味ともに中程度で果汁が多い。



## シナノリップ

『千秋』に『シナノレッド』を交配して得られた実生から選抜育成した早生品種。早生品種にしては玉が大きく、赤色に着色。甘味が強く、酸味は中程度で果汁が多い。日持ち性は常温で1週間程度、冷蔵で1ヵ月程度。



## つがる

『ゴールデンデリシャス』の交配実生から選抜育成した。甘味が多く、酸味が少ない。早生品種としては日持ちが良い。日持ち性は常温で14日程度、冷蔵で20~30日程度。『サンつがる』はつがるを無袋栽培したもので、果皮の色は薄めだが、甘さは強い。



## 紅玉

アメリカで発見された古い品種。玉は小ぶりで濃赤色。甘味は中程度位で、酸味が強く、香気も強い。加工や調理用として適正が高い。日持ち性は常温で7~10日程度、冷蔵で1~2ヵ月程度。



## 秋映

『千秋』と『つがる』を交配して育成した。甘味は強く、酸味は中程度、果汁が多い。日持ち性は3週間程度。



## シナノスイート

『ふじ』に『つがる』を交配して育成した。赤~濃赤色に着色し、縞は明瞭。甘味が多く、酸味が少なく、果汁が多い。



## シナノゴールド

『ゴールデンデリシャス』に『千秋』を交配して育成した。果実は緑黄~黄色に着色し、縞は無い。甘味が強く、酸味は中程度、果汁が多い。食感はサクサクとしている。日持ち性は3週間程度。



## ふじ

『国光』に『デリシャス』を交配して育成した。赤~濃赤色に着色し、縞は明瞭。甘味が強く、酸味は中程度、果汁が多く、蜜が入りやすい。日持ち性は常温で90日程度、冷蔵で150日程度である。『サンふじ』はふじを無袋栽培したもので甘味が強い。

# これから旬を迎える 上伊那のくだもの

JA果樹部会では『果樹販売額18億円!~継続的な果樹産地の再建~』をスローガンに掲げ、昼と夜の寒暖差や豊富な日照時間などの恵まれた自然環境を活かしてさまざまな品目の栽培に取り組んでいます。

JA農産物直売所や生産者直売コーナーにも数多くのくだものが並びはじめました。自分好みの品種を探してみたいかご紹介します。

## JA上伊那 果実旬のカレンダー

区分	品目名	8月			9月			10月			11月			12月		
		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
果	夏あかり	■														
	シナノリップ		■													
	つがる			■	■											
	紅玉					■	■									
	秋映						■	■								
	シナノスイート							■	■							
	シナノゴールド									■	■					
実	ふじ										■	■	■	■		
	サザンスイート			■												
	幸水				■											
	豊水					■	■									
	二十世紀						■	■								
	南水							■	■							
ブドウ	シャインマスカット							■	■							
	ナガノパープル								■	■						
	クイーンニーナ									■	■					
	クイーンルージュ®										■	■				

# ブドウ

# ナシ



## シャイン マスカット

果肉はしっかりしていて、種がなく皮ごと食べられる。酸味が少なく、甘みが強い。



## ナガノ パープル

長野県オリジナル品種。大粒で種がなく皮ごと食べられる。甘みが強く、食味が良い。



## クイーン ニーナ

大粒で食べ応えがある。種がなく、甘さも濃厚な赤系の品種。



## クイーン ルージュ®

長野県オリジナル品種。種がなく皮ごと食べられる。高糖度で甘味が強い。

## サザンスイート



「八里」に「南水」を交配して育成した品種で、「幸水」よりも早く収穫できる早生品種。糖度は13~15%程度で、早生品種の中では大変甘味があり、果肉は硬めで多汁。日持ち性は20℃で1週間程度。

## 幸水



「菊水」と「早生幸蔵」の交配実生から育成した。果皮の色は中間で普通はコルクが全面を覆う。糖度は12%程度で酸味は少ない。果肉は柔らかく多汁。果実の日持ち性は短い。

## 豊水



「幸水」と「平塚1号」を交配実生から育成した。柔らかく多汁で糖度も13%前後と甘味があり、酸味を感じるので味に厚みがある。日持ち性は常温で7日程度。

## 二十世紀



千葉県で偶発実生として発見された。甘味は11%とやや少なく、酸味がある。果肉は柔らかく多汁。日持ち性は冷暗所で1週間程度。

## 南水



「越後」と「新水」の交配実生から育成した。甘味は強く果汁も多い。日持ち性は良好。室温で20日程度、氷蔵で3ヵ月程度貯蔵が可能。



▶ **たくさん食べて元気に育って  
新生児へ五平餅贈呈**

伊那市で五平餅を製造する株式会社鈴平とJA、上伊那農政対策委員会は、管内8市町村の小学校の新生児へ、入学祝いとして上伊那産の米を使った五平餅を贈呈しました。郷土食の五平餅を通じて、子どものころから農や食に触れて、食べ物大切さを学ぶことを目的に毎年行っています。今年は管内32校の新生児1,066人へ贈呈し、児童らは五平餅をモリモリ食べていました。



五平餅を味わう児童ら



ブルーベリーを食べる子ども

▶ **ブルーベリーと米について学ぶ  
生活クラブ交流会**

JAと生活クラブ長野県消費委員会は6月26日、南箕輪村でブルーベリー収穫体験と、JA美篤カントリーエレベーターを見学する交流会を開きました。県内各地の生活クラブの組合員ら35人が参加。生活クラブの組合員が産地を訪れて作業を体験することで、食への関心を高めることが目的です。昼食はJA特製のカレーライスを食べ、親睦を深めました。



ポリポットから苗を取り出す園児

▶ **つくる喜びや食べ物大切さ学ぶ  
新山保育園と食育交流会**

JA青壮年部富県支部は7月3日、伊那市立新山保育園で年少から年長クラスまでの14人とおもちゃカボチャの種と苗の植えつけ作業を行いました。農業を通じてつくる喜びや、食べ物大切さを学んでもらうことを目的とした食育活動『チャイルドファーム21』運動の一環。植えつけしたおもちゃカボチャは、10月に園児らといっしょに収穫してハロウィンで使用する予定です。

▶ **生産拡大に向けて視察  
ナシ省力化栽培の園地を巡回**

JA果樹部会梨専門部は6月27日、ナシの省力化栽培に取り組む園地を巡回しました。省力化栽培の園地を視察して園主の説明を聞くことで、栽培技術の向上とナシ産地の発展に向けた組織構築が目的。この日は、生産者ら21人が参加し、仕立て方や生育状況などを実際に見ながら、産地の発展に向けて意見を交わしました。



V字ジョイント栽培について意見を交わす生産者ら

▶ **試食で甘みを確認  
スイカ出荷会議**

JA野菜部会は7月9日、JA南部営農センターでスイカ出荷会議を開きました。会議には生産者や市場関係者、JA担当職員ら27人が出席。令和7年度の生産販売計画や生産状況、出荷規格を確認したほか、試食して今年の出来栄を確認しました。今年のスイカは糖度14度程に上昇し、甘みが強い仕上がりととなり、市場からの期待も高まっています。



スイカを試食する生産者ら



リンゴ高密度植栽培について説明する園主(右)

▶ **リンゴ高密度植栽培の園地を視察  
JA松本ハイランドとJA上伊那で交流会**

JA松本ハイランドりんご研究部今井支部とJA上伊那果樹部会りんご専門部りんご高密度植研究会は6月30日、管内の園地を視察する交流会を開きました。地域を超えた生産者同士の親睦を深め、互いに知識を深めることが目的。この日は、今井支部員や研究会員ら29人が参加。先進的な園地3カ所を視察し、園主らと栽培の工夫や省力化への取り組みについて意見を交わしました。

▶ **上伊那産の出荷に期待高まる  
スイートコーン出荷会議**

JA野菜部会は7月10日、JA野菜選荷場でスイートコーン出荷会議を開きました。会議には生産者や市場関係者、JA担当職員ら34人が出席し、7月中旬から下旬の出荷最盛期に向けて、市場動向や出荷時の注意点などを確認。今年は、他産地の出荷が早くなっており、今後の品薄が予測されるため、上伊那産の出荷に期待が高まっています。

▶ **食べやすく栄養豊富  
上伊那産100%『金芽ロウカット玄米』発売**

JAは7月7日、上伊那産コシヒカリを100%使用した『金芽ロウカット玄米』を発売しました。栄養価は玄米と同等で、通常の炊飯モードで簡単に炊くことができ食べやすいのが特徴。7月1日には、JA本所で試食会を開き、西村篤組合長と白鳥健一営農経済担当常務ら役職員が試食しました。価格は1袋2,500円(税込)で、JA農産物直売所やA・コープ店、ファミリーマートJA店、JAタウンで販売しています。



『金芽ロウカット玄米』の試食をする西村組合長(右)と白鳥常務



出荷時の注意点を説明するJA担当職員

### ▶ 高校生が生産現場でトルコギキョウ栽培学ぶ 花プロ授業with上農

上伊那地域振興局とJAは7月17日、長野県上伊那農業高校の見学を受け入れました。生命探求科植物コースの2年生20人が伊那市の農事組合法人いなアグリバレーを訪れて、トルコギキョウのハウスを視察。授業は、上伊那地域振興局が展開する認知度向上プロジェクト『はな(花)高々い〜な(伊那)』の一環。植物コースの生徒は、他品目の視察や研修会なども行う予定です。



ハウスでトルコギキョウを視察する生徒ら

### ▶ 天候に恵まれ品質良好 しなの夏そば収穫最盛期

JA管内は7月中旬、しなの夏そばの収穫の最盛期を迎えました。今年度は天候に恵まれ生育、品質ともに良好。伊那市の農事組合法人上戸ファームは18日と19日の2日間、しなの夏そばの収穫作業を行いました。管内で収穫された夏そばは、JA南箕輪カントリーエレベーターへ持ち込まれて乾燥・調整した後、県内の大手製粉会社などに出荷される予定です。



しなの夏そばを収穫する組員

### ▶ 多くの農機を展示 3会場同時開催 夏の農機フェア

JA営農経済部農業機械課は7月19日、管内3つの農機センターで夏の農機フェアを開きました。各会場、多くのトラクターや管理機などが並び、来場者は展示品や実演機などを確認しました。伊那センターでは、草刈機などのメンテナンス安全講習会が行われ、JA担当職員が正しいメンテナンス方法や使用時の注意点などをアドバイスしました。また、子どもが楽しめるコーナーも用意され、多くの来場者でにぎわいました。



草刈機のメンテナンス方法を学ぶ来場者

### ▶ 有賀美和さん 3連覇 第55回信州フラワーショー サマーセレクション

JA全農長野とJA全農長野花き専門委員会が開く、第55回信州フラワーショーサマーセレクションが7月24日と25日に長野市で行われ、上伊那からは126点が出展されました。県内全域から集まった334点のうち、有賀美和さん(飯島町)のアルストロメリアが最高位の農林水産大臣賞に輝き、有賀さんはフラワーショー3連覇となりました。そのほかにも、上伊那からは12点が表彰されました。



大臣賞を受賞した有賀さんとアルストロメリア



リンゴの生育状況を確認する生産者ら

### ▶ 管内7圃場を審査 小菊立毛品評会が開かれる

JA立毛品評会運営委員会は7月15日、小菊立毛品評会を開きました。JAや上伊那農業農村支援センターの担当者ら14人が審査員として出席し、管内7圃場を審査しました。立毛品評会は、栽培技術や品質向上などを目的に毎年行っています。この日は、審査員が各圃場を巡回し、現地で栽培管理や立ち姿、病害虫の有無などの生育状況を確認しました。



小菊の生育状況を確認するJA担当職員



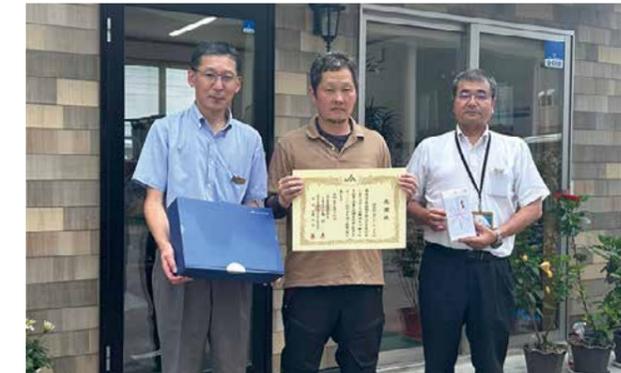
アスパラガス結束機について学ぶ営農指導員

### ▶ 県内各地の営農指導員集まる 野菜技術員第1回スキル向上研修会

JA長野県営農指導者会議野菜専門部とJA上伊那は7月15日、JA上伊那管内で野菜技術員第1回スキル向上研修会を開きました。県内14JAの営農指導員(野菜担当)ら55人が出席。各地域の営農指導員が情報を共有し、県全体の生産拡大や反収向上につなげることを目的。今回はJA上伊那のアスパラガス生産拡大に向けた取り組みについて情報を共有しました。

### ▶ 普及拡大に貢献した店舗へ感謝状 JA共済代理店推進督励巡回

JA共済連長野とJA上伊那は7月16日と17日、令和6年度に自動車共済・自賠責共済の普及に貢献した優良代理店へ、感謝状と記念品を贈呈しました。令和6年度は上伊那管内のJA共済代理店100店舗のうち、自動車共済優良代理店22店舗・自賠責共済優良代理店8店舗を表彰。各店舗を巡回して、これまでのお礼と引き続き業務への協力を伝えました。



感謝状と記念品を受け取る代理店共済責任者(中)



茎から根っこが生える……



サツマイモの苗を植えるついで



棒を使って穴をあけてそこに苗を植えていくよ。



秋の収穫が楽しみなね☆



採れたてはおいし～いね♪



たくさん採れたら販売するよ！お楽しみに♪



当日の様子はこちら Instagramでも二次元ドットから簡単アクセス。



# あぐりスクール 体験記



コータと！ リーちゃん

令和7年 第3回

収穫と植えつけに挑戦！  
の巻



ブロッコリー収穫 さっそく収穫に挑戦！ 大きいブロッコリー 見つかるかな？



茎と葉っぱを取って……



担任の先生に 採ってもらったよ！



大きいのが採れた！



指定野菜 国が特に消費量が多いと認めた野菜。52年ぶりに品目が追加されるんだって！

指定野菜を当てるクイズに挑戦だ☆

ブロッコリーは来年から指定野菜に追加されるんだって……！

ほかには キャベツ、キュウリ、サトイモ、ダイコン、トマト、ナス、ニンジン、白ネギ、ハクサイ、ピーマン、レタス、タマネギ、ジャガイモ、ホウレンソウがあるよ☆



# 健康情報局



介護サービスステーション伊那  
介護支援専門員 八幡香穂里

今月の情報は  
介護が必要な状態になっ  
けど住み慣れた家でくらし  
たい・・・そんな時は

多くの方は、住み慣れた家で健康に過ごしたいと思っています。しかし、病気などにより介護が必要な状態になってしまうこともあります。そんな時、どうしたらよいか困ってしまう方も多いのではないのでしょうか？

介護認定を受けた方が、可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるように、お手伝いするのが居宅介護支援事業所です。居宅介護支援事業所には、ケアマネジャー（介護支援専門員）がおり、ケアマネジャーがその方の置かれている環境、心や体の状態に応じて介護サービスを利用するためのケアプラン（サービス計画書）を作成し、そのプランに基づいて適切なサービスが提供されるようサービス事業者や医療機関などの関係各所との連絡・調整を行います。ケアマネジャーは、本人や家族に寄り添い、可能な限り自宅で自立した生活が送れるように支援します。

誰もがピンピンコロリを願うと思いますが、介護が必要な状態になってしまったけれど、住み慣れた家でくらしたいと思われた際は、JA 長野厚生連富士見高原医療福祉センターの居宅介護支援事業所が上伊那地域には3事業所（すずたけ、サービスステーション伊北、サービスステーション伊那）ありますので、お気軽にご相談ください。



## 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(8月12日~9月9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) 8/12休診	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・胃カメラ) 8/15休診	

受付時間…午前 8:30~11:30 午後 2:30~4:30  
診療時間…午前 9:30~12:00(月・水・金) 9:00~12:00(火・木・土) 午後 3:00~5:00  
休診日…木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日 休日当番医…8月17日(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)	唐澤(内科) 狩野(第2・4週)(整形)	山中(内科)	唐澤(第1・3週)(内科) 矢澤(第2・4週)(内科)	唐澤(内科)	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  
8月14日(木)・15日(金) 休日当番医…9月7日(日)

### 両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科) 9/8休診	岩脇(内科)8/12休診 原田(泌尿器科)	岩脇(内科) 8/13休診	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(第1・3週)(内科) 小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科)	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…9月7日(日)

## 我が家の げんキッズ!

【伊那市高遠町】  
(浩一さん・佐香さんのお子さん)  
井出 佳子ちゃん(1歳)



### おしゃべりが大好きな女の子!

恥ずかしがり屋だけど、おしゃべりが大好きで、いろいろなことに興味を持つ佳子ちゃん。保育園から帰ってくると、おうちの近くをお散歩しながら、今日の出来事をお話してくれるよ!車が見える歩道橋がお気に入りの場所なんだ!絵本も大好きでセリフを覚えるほど読んでいて、よく図書館に行って自分で借りたい本を選んでくるよ。今はお母さんのマネをして、おままごとで料理をつくったり、ごはんの後の食器拭きを手伝ったりしているんだって! 小さなお母さん、頼りになるね!

両親から  
ひとこと  
元気ですくすく育ってね!

# 今も輝いて...

目標を持つことで健康に

中川村 安富美和子さん(92)

畑仕事や細かな手仕事に精を出す安富さん。規則正しい生活を送り、目標に向かって活動に取り組むことで、92歳になっても健康でいきいきとした毎日を送っています。



安富さんとスクラッチアート

安富さんの1日は、朝の体操からはじまります。布団の中で足首を動かしたり、ベッドに座って足踏みをしたりと、毎朝同じ体操を20年以上続けています。また、家庭菜園では年間を通してサニーレタスやコマツナなどの葉物野菜を栽培。毎日畑仕事をすることで近所の人からは「雑草のない畑だね」と褒められるといいます。食事にも気を使っている安富さんは、自分が育てた野菜を毎日食べることが健康につながっていると話し、15年ほど前から参加している公民館の講座「福寿学級」では最年長で、年10回ほどある講座に休まず参加しているといいます。畑仕事などで身体を動かすほかに「スクラッチアート」にも



葉物野菜の種をまく安富さん

取り組んでいる安富さん。2年前に友人に勧められて、頭と手先の運動としてはじめました。スクラッチアートは黒色のスクラッチ面を木のペンで削るとカラフルな色が出てくる仕組みで、削り方によって違った雰囲気になるため、美しい作品になるように考えながらつくっています。今では公民館の文化祭への展示や、ひ孫の誕生日や入学祝いにプレゼントしていて、作品を見て喜んでもらえることがうれしいと話します。また、スクラッチアート以外にも、点字や小学生のひ孫がつくる漢字や算数の問題を解くことが脳トレになっているといいます。

安富さんは「年齢を重ねても、目標を持つことで健康な毎日が送れる。子どもたちと遊ぶことも元気で過ごせる理由のひとつ」と笑顔を見せました。



# コマツナのつくり方

営農経済部  
中部営農センター  
熊澤麻佑



## 特徴

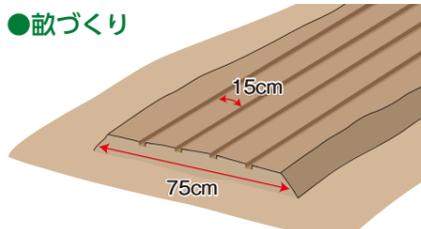
コマツナは、ビタミンや鉄分、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれているアブラナ科の野菜です。アフが少なく、おひたしや炒め物など、いろいろな料理に使うことができます。寒さにも暑さにも強く、栽培期間も比較的短いので家庭菜園初心者の方でも育てやすい作物になります。



を畑の全体にまいて、15〜20cmの深さに耕しておきます。

種まきの1週間前に、1㎡あたり化成肥料100〜150gをまいて耕した後、幅75cmの畝をつくり、水はけの悪い畑では畝を高めにして、水はけをよくしましょう。

## ●畝づくり



## 間引き・追肥

収穫までに間引きを2回行います。1回目は本葉が1〜2枚になったときに、株間が3〜4cm程度になるように間引きします。2回目は、本葉が3〜4枚になったときに、株間5〜6cm程度になるように間引きをします。



## ●発芽

種まき後3〜4日



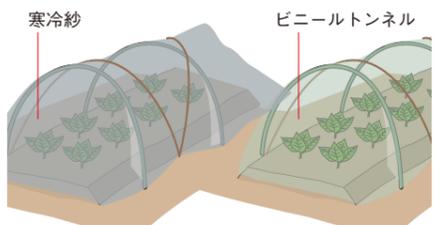
追肥は、2回目の間引きの後、化成肥料を1㎡あたり25g程度、畝面全体に施します。

## 収穫

草丈20〜25cm程度が収穫の目安です。株元を握って引き抜き、根を包丁やハサミで切り落としてください。収穫が遅れ大きくなりすぎると繊維質が多くなり、食べにくくなるので注意しましょう。

## 防寒対策

冬は寒さで葉が傷むことがあります。保温用の寒冷紗（園芸用の目が粗い綿布や麻布）や、アナトン（換気用の穴が空いたビニール）をかけたトンネル栽培を行うことで、品質の良いコマツナが収穫できます。



# 夏の管理方法について

営農経済部  
中部営農センター  
城取五十昭



この時期の鉢花は、春と異なり高温多湿を好むものが多く、春に楽しんで鉢花といっしょに取り扱った管理方法が異なるためうまくいきません。また、苗木や種はほとんど売られておらず水草や野草、観葉植物が出るだけで、品数の少ないシーズンです。



夏の園芸作業は、水まきに尽きま鉢植えだけでなく、芝生や花壇にも水をまいて乾燥から守ることが必要です。鉢植えは、特に夕方以降に鉢の周囲に水をまいて、少しでも夜の暑さをしのいであげると夏越しが楽です。

## 《夏ハテ中の株への肥料は命とり》

多くの植物にとって最も迷惑なのは、弱っているときに肥料を施されることです。熱帯生まれのハイビスカスやブーゲンビリア、観葉植物などは暑さが好きなので、夏に肥料を施しても平気ですが、温帯程度の気候が好きなプリムラやシクラメン、カランコエ、ベゴニアなどは夏の暑さで弱っているので、秋になるまで肥料を施してはいけません。夏ハテしている株は、葉が黄変してくることがありますが、これを肥料不足と勘違いして肥料を施すとかえって根を傷め、株を枯らします。

肥料をあげてもよい植物	肥料をあげない方がよい植物
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハイビスカス</li> <li>ブーゲンビリア</li> <li>観葉植物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プリムラ</li> <li>シクラメン</li> <li>カランコエ</li> <li>ベゴニア</li> </ul>

## 《夜間の蒸し暑さで植物も夏ハテする》

植物は日中が暑くても、夜間に風が通って涼しければ夏ハテしないものです。暑さに弱い鉢植えを上手に夏越しさせるには、夜間は風通しのよいところに置くのが大切です。これを忘れると株を衰弱させます。

## 《ツツジ類は根元に日が当たると弱い》

日光に当たるのは大好きでも、根回りの土に日が当たると、株が弱って枯れる植物があります。焼けつくような日射で土の温度が高くなると根腐れを起こし、特に根が地表近くの浅い土中に張る性質の浅根性の植物によく起こります。アザレア、シヤクナゲをはじめとするツツジ類は、根の浅い植物の代表です。これらは根が張っている範囲の地表に、水ごけやピートモス、枯れ草などを敷いて日射をさえぎり、葉には日光が当たるようにすると生育もよく、つぼみもたくさんできるよつになります。

## 《切り戻し》

花が咲き終わったら、古い花を切り戻すことで、次の花を咲かせやすくなります。



## 《夏に強い花を使った寄せ植え》

夏に強い花を使った寄せ植えは、ペチュニア、マリーゴールド、ジニア、ルドベキア、ケイトウ、センニチコウなどがおすすめです。これらの花は、夏の暑さにも強く次々と花を咲かせ、寄せ植えを華やかに彩ります。花選びは右記の花々の中から色や形、高さを考慮して組み合わせることで、より魅力的な寄せ植えをつくるができますので参考にしてください。

以上の点を注意して大切な植物を夏越しさせましょう。

8月からの年金相談会一覧

相談会日程	開催支所
8月20日(水)	春富支所
8月23日(土)	辰野支所
8月28日(木)	西箕輪支所
8月30日(土)	宮田支所
9月6日(土)	箕輪町支所
9月10日(水)	美鷲手良支所
9月20日(土)	駒ヶ根支所
開催時間	
午前 9:30~12:00	
午後 1:00~3:30	

3730-1186

- ◆上伊那管内の対象JA直売所
- ◆ファーマーズあじな (上伊那郡南箕輪村8143-1)
- ◆みはらしファームとれたて市場 (伊那市西箕輪3416-1)
- ◆ファームテラスみのわ (上伊那郡箕輪町大字中箕輪)



この機会にJA直売所でおトクなお買い物を!

JAカードに関するお問い合わせ、お申し込みは、お近くの金融窓口または渉外担当者までお気軽にご相談ください。  
なお、JAカードはお申し込みをいただいてからカード発行までに1カ月ほど時間を要します。お申し込み手続きはお早め!

★JA直売所でのお買い物がJAカードでおトクに★

JAバンク

お知らせ

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います



組合員向けコシヒカリ宅配サービス

上伊那地域ではお盆ころから稲刈りがはじまります。JAでは収穫後の米を、低温貯蔵できるントリーエレベーターでそのまま保存し、注文を受けてから米をする『今ずり米(白米)』を販売しています。

年間を通して新鮮でおいしい上伊那産コシヒカリを組合員の皆さんに味わっていただくために、毎月1回の宅配サービスを行っています!自宅に届くので、買い物の際に重い荷物を持たなくてもOK。ぜひ、ご利用ください!

宅配期間は令和7年11月から令和8年10月までです。  
お問い合わせ  
JA上伊那営農経済部 販売戦略課DMセンター  
TEL: 0120-014-182 FAX: 0265-98-8711

ファーマーズあじな

8月23日(土)、24日(日)  
『農畜産物フェア』  
酪農家のおもてなし牛乳やお肉、さのごセット、お惣菜などを特価販売!  
8月23日(土)  
『大芝高原まつり』  
五平餅などを販売!当日は、地場農産物の即売会やトラクターの乗車体験などもお楽しみいただけます。  
店頭にはスイートコーンをはじめとする夏野菜や、モモやリンゴ・ナシなどの果物もずらりと並んでいます!ぜひご家族そろってお越しください!



ファーマーズあじな

LINE公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 18:00  
定休日 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

9月13日(土) ~  
『ぶどう狩り』  
毎年人気な収穫体験の予約受付がはじまりました。中粒種の60分食べ放題に大粒種を1房プレゼント!今年は『大粒種ランクアップ』プランが新登場し、ナガノパープルやシャインマスカットなど人気の高級品種もお楽しみいただけます!  
詳しくは、みはらしファームのホームページをご確認ください。



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

8月16日(土)、17日(日)  
『農畜産物フェア』  
信州産牛豚肉を大特価で販売!また酪農家のおもてなし牛乳を税込250円で販売します。  
花といえばファームテラスみのわ!夏野菜はもちろんのこと、農家さんから直送の花も数多く並びます。お盆や夏休みでご家族が集まるこの季節。きれいな花を見て楽しんで、おいしい農畜産物をたくさん食べて、楽しい思い出をつくりませんか。



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

共済部から

参加者募集

親子りんご狩り

対象

小学1年生のお子さんがある世帯

150組限定: 人気イベントのため抽選による募集となります

1組 りんご10個(予定)

開催日: 令和7年11月24日(月・祝)

会場: 伊那市西箕輪りんごオーナー農園

参加費無料

問い合わせ先

JA上伊那 共済部企画普及課  
☎0265-72-7311

申込期限  
令和7年  
8月20日(水)

※厳正なる抽選のうえ、  
当選者を決定いたします。  
当選された方のみ通知させていただきます。

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。



# 生活部会 NAVI

## いきいき元気いっぱい!!~健康な毎日を仲間とともに~

駒ヶ根東支所 組合員組織課 飯塚恵美

人生を豊かに過ごすために必要なのは、何かしらの『生きがい』を見つけること!!その中でも特に現役を卒業したシニア世代は今まで仕事、子育てに無我夢中で走ってこられた分、趣味やボランティア活動、健康増進、家族や仲間との時間を満足いくように過ごされてきた方は少ないかもしれませんね。

そこで、JA上伊那では60歳以上になられた生活班員の方を対象とした『ナイスマーム講座』を開催しています。7~10月までの毎月1回、仲間と楽しく歌ったり、体を動かしたり、学んだり、つくったりとさまざまな内容で皆様の生きがいづくりにつながる活動を行っています。活動の中で仲間とともに、いきいき元気に健康な毎日を過ごすヒントを見つけましょう!!

先日、伊南地区生活部会では健康増進を図り、仲間との親睦を深める目的で『いきいきウォーク』に出かけてきました。行き先は山梨県昇仙峡。梅雨の合間の晴天の下、美しい渓谷美を眺めながら仲間と行う楽しいウォーキングは体ばかりではなく心もウキウキ☆みんなハツラツ☆とした良い笑顔で最後まで歩ききることができました。

人は人に支えられ、仲間とともに成長します。JAで行われている生活部会活動へ仲間とともにどんどん参加して、いきいき元気で健康な毎日を過ごしましょう!!



R7.7.3 伊南地区生活部会 いきいきウォーク 昇仙峡

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

17 パートナシップで目標を達成しよう



## リレーエッセイ 笑顔のささげ

### 家族が集まれる食卓に

駒ヶ根東支所生活部会長 福澤英子

この間、田植えが終わったばかりだと思っていたのにもう8月に入り、あと1ヵ月もしないうちに稲刈りシーズン到来です。アツアツの間に時が経ってしまっています。年を取るわけですね。それでも暑い日が続いていて、畑の野菜達も夏バテです。

私が子どもの頃は、今のように食材が豊富に無かったので夏になると家で採れる野菜、キュウリやトマトなどを食べられることがとても楽しみでした。夏休みにはスイカやスイートコーンもあり、おいしいなと感じていました。子どもの頃の私にとって幸せな食卓でした。

今も家で採れる野菜は新鮮でおいしいですが、子どもの頃のように感激しなくなっただけでなく、旬が分からないほど1年中店に食品が並び、いつでも食べられるそんな便利な時代になっていますが、たくさんありすぎて何を買い揃えたいのか逆に悩んでしまいます。

今はお弁当や惣菜も簡単に手に入り、とても便利ですが、手づくりの料理は手が入った物でなくてもおいしいと思います。

私たちの体をつくってくれる食品。家族の健康も考え、ときにはお弁当や惣菜も頼りながら、家族が集まり幸せを感じる食卓にできたらいいなと思います。



## 簡単! 炊飯器でもつ煮

~暑い夏こそ 温かいお料理を~



### 材料 (4人分)

- 水.....400cc
- みりん.....大さじ2
- 酒.....大さじ5
- しょう油.....大さじ3
- 味噌.....大さじ2
- 和風だし.....小さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- 豚もつ.....300g
- ダイコン.....1/4本
- こんにやく.....1/2個
- ウズラの卵.....6個
- ニンジン.....50g
- ショウガ.....1片



### 〈つくり方〉

- ① 材料を食べやすい大きさに切り、調味料といっしょに炊飯器に入れてスイッチON。
  - ② 出来上がったからお好みで七味唐辛子と刻みネギをちらす(分量外)。
- ※我が家では、ごく一般的な炊飯器を使用していますが、念のため取り扱い説明書を確認してから調理をしてください。

# 旬 クッキング

## ピーマンとちくわのカレー風味炒め

辰野支所 組合員組織課 竹松文枝



### ◆材料 (4人分)

- ・ちくわ.....4本
- ・ピーマン.....6個
- ④ { カレー粉.....小さじ2
- しょう油.....小さじ2
- みりん.....小さじ2
- ・塩こしょう.....少々
- ・サラダ油.....小さじ2

### ◆つくり方

- ① ピーマンは半分に切り種を取り除き、細切りにする
- ② ちくわは長さ半分に切り、細切りにする
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、①、②を入れて炒め、塩こしょうを加えさらに炒める
- ④ ピーマンがしんなりしたら中火のまま④を加えて炒め、全体に味がなじんだら火から下ろし、器に盛り付けて完成

ピーマンにはさまざまな栄養素が含まれています。

身体の調子を整えたり美容に効果があったりと、誰が食べてもうれしい効能ばかりです。皮をむく手間もなく簡単に調理できる食材なので、忙しい時もピーマンをしっかり食べて健康な身体を維持していきましょう!

# ケーブル TV で放送中!! ふるらるコミュニティ 連絡所

上伊那地区3局のケーブルテレビ局を通じ、JA上伊那の話題、農業・くらしの情報等を放送しています。今月からの放送内容(予定)をご紹介します。ぜひご覧ください。

**放送内容**  
8月7日(木)より  
JA上伊那の動き ~7月~  
8月21日(木)より  
あぐりスクール20周年

	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・時間など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!



JA上伊那ふるらるコミュニティ **検索**  
<https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/movie/>



## 今月の特集

## あぐりスクール20周年

8月21日(木)から放送!

食農教育「あぐりスクール」が20周年を迎えました!小学生たちが農業に夢になり「農」や「食」と真剣に向き合い頑張っている姿をお届けします!

クルマ買取・委託販売の専門店

**カーリンク CAR LINK**

0265-78-0880

クルマのことなら

**オートパル上伊那**

<https://auto-pal.co.jp/>

もしものときは

**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

※道路状況など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6月

農畜産物販売高	35億3,155万円
貯金高(平残)	3,079億8,735万円
貸出高(平残)	807億9,213万円
長期共済保有高(長期保障)	8,397億9,805万円
購買品取扱高	36億6,144万円

(組織の状況)

正組合員	13,878人
准組合員	16,818人
組合員戸数	24,989戸
出資金	78億4,720万円
固定資産(帳簿価格)	78億1,456万円
職員数(臨時職員含む)	672人

## 理事会報告 令和7年7月29日

- (決議事項)
- 第1号議案 組合と理事との契約(事務受委託契約)について
  - 第2号議案 カスタマーハラスメントに対する基本方針の制定について
  - 追加議案1 コンプライアンス基本方針の改訂について
- 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8月  
第320号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

## 《出穂期以降の管理と米の品質低下防止について》

中部営農センター 熊澤 麻佑

伊那米総合試験地の田植え後60日の生育状況について、草丈は平年よりも高く、茎数はあきたこまちでは平年よりも多い傾向、コシヒカリでは平年より少ない傾向となっています。

コシヒカリは7月6日に幼穂形成期となりました。平年よりも気温が高く推移したため、コシヒカリの出穂期は7月28日となり平年より3日早まる結果となりました。

幼穂形成期調査(6/24~7/14) 伊那米総合試験地(田植え:5/15 標高:720m)

年度	幼穂形成期				
	コシヒカリ	あきたこまち	美山錦	ひとごち	もちひかり
R6	7月4日	6月29日	6月28日	6月29日	6月30日
R7	7月6日	7月2日	7月3日	7月2日	7月2日
平年値	7月7日	7月1日	7月2日	7月3日	7月3日
平年比	-1	+1	+1	-1	-1
昨年比	+2	+3	+5	+3	+2
R7出穂期(7/28調査時点)	7月28日	7月21日	7月21日	7月23日	7月21日
(参考:出穂期 平年値)	7月31日	7月24日	7月24日	7月26日	7月26日

※平年比、昨年比の-(マイナス)は進み、+(プラス)は遅れを表します

### ◎病害虫防除

本年度も8月にカメムシの大量発生が予想されます。耕種的防除として、畦畔の草刈りはこまめに行いましょう。ただし、カメムシによる被害は出穂10日後に多くなりますので、出穂~出穂10日後(約2週間) 近辺での草刈りは避けてください。また、圃場を観察し発生が多いときは薬剤散布による防除を徹底してください。全面散布が基本ですが、畦畔際(3~4m)だけ散布しても効果がありますので、必ず散布しましょう。防除適期を逃すと効果が劣りますので、使用する薬剤の使用時期を確認し、遅れないように防除をしましょう。ホンハリカメムシやトゲシラホシカメムシなどの大型種は乳熟期を過ぎても被害があるので、8月下旬の追加防除が必要になる場合もあります。薬剤は『スタークル(粒剤・豆つぶ)』を出穂の7日~10日後に散布、『キラップフロアブル・ダントツ水溶剤』は出穂の10日後を目安に散布し、その後もカメムシの発生があれば収穫前日数に注意し、さらに10日後に追加防除を行いましょう。



ホンハリカメムシ

### ◎いもち病の発生に注意!!

いもち病の発生は葉の濡れている時間が10時間以上で、その時の気温が15~25℃で好適条件となります。JA上伊那ホームページのいもち病発生予察情報から好適条件の確認ができます。穂いもちは減収の原因になりますので、いもち病発生圃場は必ず薬剤散布による防除を行ってください。薬剤は『トライフロアブル』、『ビーム粉剤DL』、『ビームゾル』、『ブラシン粉剤DL』、『ブラシンフロアブル』などが効果的です。圃場の見回りの際、葉だけでなく穂の部分も注意して観察してください。薬剤散布後、いもち病の進行が止まらない場合は1回目とは別の薬剤で追加防除をしてください。



いもち病にかかった穂

農薬の散布をする際は、農薬のラベルを確認し、使用時期・使用量を守って散布しましょう。農薬の飛散防止のため、早朝の無風状態での散布を心がけてください。また、隣接圃場が他の作物の場合は、飛散しにくい剤型の農薬を使用してください。時期を逃すと効果が劣る薬剤もありますので、適期防除に努めましょう。カメムシ防除剤には、ミツバチなどの訪花昆虫に影響を及ぼす薬剤がありますので、周囲の状況を確認して散布しましょう。

## 《水稻栽培管理記録簿の提出をお願いします》

令和7年産米は「JA長野県安心基準米」へ取り組むとともに「JA上伊那生産基準」に基づく安全・安心な米づくりを進めるため「水稻栽培管理記録簿」の回収を行います。提出がない場合は出荷ができませんので、期日までにご提出ください。  
○米の出荷者全員の提出をお願いします(保有米のJA施設利用者を含みます)  
○記録簿3ページから記載の長野県GAPシートも記入をお願いします  
○提出場所・提出期日については、各営農センターからのお知らせをご確認ください

# JA上伊那 ふれあい謝恩紀行

## ①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		食事
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。	
11/16 (日)	07:30発 (中央～長野～上信越～北陸道) JA上伊那本所 → 伊那 IC → 小布施 PA → 米山 SA → 新潟西 IC (昼食) (見学・人気米菓「ばかうけ」) (見学・江戸からの遺蹟) 17:00着 道の駅新潟ふるさと村 → 新潟せんべい王国 → 王紋酒造(株) → 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 夕
11/17 (月)	08:15発 (施設見学・お買い物 いっぺこ～と) (北陸道) ホテル → JA新潟かがやきファーマーズマーケット → 新潟西 IC → 三条蒸 IC (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 海のグルメ) (見学・自由屋敷 パンジーや季節の花散策) ストックパスターズ蒸店 → 弥彦神社 → 寺泊中央水産 → 中之島見附 IC (北陸～上信越～長野～中央道) 18:45着 → 米山 SA → 鏡橋 SA → 伊那 IC → JA上伊那本所	朝 昼

## ②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		食事
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。	
12/11 (木)	06:30発 (中央～首都圏～関東道～東関東道) JA上伊那本所 → 伊那 IC → 談合坂 SA → 碓氷 PA → 富里 IC (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 → 茨城・牛久大仏 → 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 夕
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・自由屋敷 パンジーや季節の花散策) ホテル → JA北つくば きらいち桔梗店 → あしががフラワーパーク (北関東～関東～上信越道) (見学・お買い物 高峰といえはラスク工場などで変更の場合があります) → 太田桐生 IC → 藤岡 IC → 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 → 藤岡 IC → 鏡橋 SA → 伊那 IC → JA上伊那本所	朝

募集締切日 ①コース 令和7年10月10日(金) ②コース 令和7年10月30日(木)

募集人員 各40名様限定

食事回数 ①コース 朝1回/昼2回/夕1回 ②コース 朝1回/昼1回(2日目自由食)/夕1回

※最少催行人数 各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。

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 伊那バスまたは葵交通または 信南交通または岡谷観光バス予定

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、お問い合わせください。

■旅行企画・実施・お問合せ・お申込

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

■JA事業に関するお問合せ

**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遠慮なく上記旅行業務取扱管理者にご質問ください。

令和7年9月1日より

JA金融移動店舗



# かみま～る号の運行が変わります

曜日	営業時間	営業場所
月曜日	10:00～12:00	ファミリーマート小野たのめ店
火曜日	10:00～11:00	市野瀬公民館
水曜日	10:00～11:30	ファミリーマート小野たのめ店
木曜日	10:00～11:30	旧東伊那支所
金曜日	10:00～11:30	伊那藤沢バス停横
曜日	13:30～14:30	川島介護予防センター
火曜日	(注1) 13:00～14:30	伊那市長谷総合支所前
	(注2) 13:30～14:30	旧手良支所
水曜日	13:30～14:30	旧東箕輪支所
木曜日	13:30～14:30	旧七久保支所
金曜日	13:00～14:30	片倉多目的集会施設

■暴風雨・大雪・道路凍結など交通渋滞の影響により営業時間の遅れ、または運休となる場合があります。

■年度中途において運営コース・時間・場所を変更する場合があります。

(注1) 伊那市長谷総合支所前営業日 9月2日、9月16日、9月30日、10月7日

(注2) 旧手良支所営業日 9月9日、10月14日

本件に関する問い合わせ先  
JA上伊那 金融部 営業課  
電話 0265-72-7322

## 店舗での待ち時間を短縮！

# 来店予約サービス

令和7年9月1日(月)よりサービス開始 (予約受付：令和7年8月1日(金)より)

ご予約いただいた方を優先してご相談させていただきます。

**予約対象のお取引**

- 相続手続 (信用・共済)
- NISAなど資産形成の相談・手続
- 融資 (ローン) 相談・手続

JA上伊那ホームページよりご予約ください。

※店舗により予約対象のお取引が一部異なります。

ご予約の日に、確認メールをお送りします

**サービスの内容**

- スマートフォンやパソコンから来店予約ができます
- ご予約はご来店前の2営業日前(24:00)までにご予約ください
- ご予約完了時にご登録いただいたメールアドレスへ予約完了メールをお送りします
- ご予約の前日に、確認メールをお送りします

お問合せ先：JA上伊那 金融部 金融企画課 電話 0265-72-6134

**注意事項**

- ご予約いただいたお客様を優先して対応させていただきます
- ご予約時間を過ぎてもご来店いただけない場合、ご予約を取り消させていただきます
- ご来店時にお手続き中のお客様がいらっしゃる場合、予約時間を過ぎてもお待ちいただくこともございますので、あらかじめご了承ください
- ご予約内容により電話でご連絡させていただく場合もございます
- やむを得ない事情により予約完了後、ご予約の変更相談をさせていただきます場合がございますので、あらかじめご了承ください

## 相続手続きのお客様へ

一般的な相続に必要な書類をご案内いたします。状況により個々に必要書類が異なりますので、詳しくはご相談される支所へお問い合わせいただきますようお願いいたします。

<必要書類一覧>

必要書類	入手先
亡くなられた方の戸籍簿本(法定相続情報一覧図(写)でも可能)	戸籍簿本の場合は、出生時から死亡までの連続した戸籍簿本(複製原戸籍簿本、除籍簿本を含む)
相続人の印鑑証明書(発行から6ヶ月以内のもの)	各1通ずつ必要となります。海外に居住されている方は、大使館・領事館発行の「サイン証明書」が必要となります。
相続手続依頼書	原則、相続人全員の署名・捺印をお願いします。
通帳・証書・キャッシュカードなど	亡くなられた方の通帳などをご持参ください。
相続人の戸籍簿本	現在の戸籍簿本(被相続人の戸籍簿本だけでは相続人の確認できない場合のみ)
遺産分割協議書	相続人全員の実印が押印されているもの
遺言書	遺言が公正証書遺言以外の場合は、家庭裁判所での検認手続きが必要となります。遺言書と併せて「検認調査簿本」をご提出ください。
手続権限者のご実印またはお届け印	相続貯金を現金で受領する場合に必要となります。
調停調書・審判書簿本	家庭裁判所の審判や調停によって決定した場合
相続人のお届け印	名義変更をされる場合は引き継がれる方の印鑑が必要となります。

# 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

## 生産者の皆さまへ

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

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



1日バイトアプリ デイワーク  
**daywork**

**利用方法**

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

**ダウンロード方法**

iPhone/iPad: App Store からダウンロード

Android: GET IT ON Google Play

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

# 熱中症にご用心

夏の農作業 熱中症対策3原則

- ☀️ **こまめに休憩と水分をとる**
- ☀️ **高温時の作業は避ける**
- ☀️ **一人で作業しない**



### 熱中症の症状と応急処置

- 汗をかかない、体が熱い
- 意識の障害がある
- 体がだるい
- まっすぐ歩けない
- 手足がしびれる、冷たい
- めまい、吐き気がする
- ズキンズキンという頭痛がある



### 応急処置

- 涼しい環境へ避難
- 服をゆるめて風通しをよく
- 水をかけたり 扇いだりして体を冷やす
- 水分、塩分を補給

わきの下、首筋の両側、足の付け根などを冷やすと効果的



**意識がない、自力で水が飲めない、応急処置を施しても症状が改善しない場合はすぐに救急車を！**

### 熱中症対策アイテム

**身体を冷やす**

暑い時間帯の作業が避けられないときに

ファン付きウェア、ネッククーラー、冷却ベストなど

**1人作業の備え**

やむを得ず1人作業をする際のリスク回避に

携帯電話、応急セット、冷感タオル、帽子など

**作業環境の改善**

作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めるために

ミストファン、ミスト発生器、ミスト機能付きボトルなど

令和7年6月1日から労働者を雇用する全ての事業者に対して、労働者への熱中症対策が義務付けられています。



長野県警察 と 一般社団法人長野県LPガス協会 からの



# 重要なお知らせ

## LPガスの勧誘を受けた際には 契約先・契約内容にご注意ください!!

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

**ケース1 「ガス料金が安くなる」という言葉で契約していませんか?**

**典型的なトーク**

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

**注意点**

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

**ケース2 疑問を感じたまま契約しようとしていませんか?**

**典型的なトーク**

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

**注意点**

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

困った時は、まず、「ガス販売店」や「お客様相談所」へ相談しましょう。

LPガス(プロパンガス)のことでご不明な点がございましたら、「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

組合員・地域のみなさまへ

# オートパル上伊那 きく相談会

2025 9/6(土)・7(日) 4会場同時開催 ※北部店は6日土のみ開催

ご来場記念品  
SIMPLE ECO ボックス ティッシュ [3箱] 進呈

**DAIHATSU MOVE** ムーブ

後席ドアにスライドドアを採用し、さらに使いやすさがアップ。毎日の生活をもっと快適・便利に!

**NEW**

RS(Turbo) 2WD CVT  
メーカー希望小売価格(消費税込)  
**1,897,500円**  
※ツートンカラーはオプション料金

伊那店 駒ヶ根店 南部店に試乗車あります!

**SUZUKI ALTO** アルト

L 2WD  
メーカー希望小売価格(消費税込)  
**1,197,900円**

**SUZUKI FRONX** フロンクス

2WD 6AT  
メーカー希望小売価格(消費税込)  
**2,541,000円**

**DAIHATSU MOVE**

X 2WD CVT  
メーカー希望小売価格(消費税込)  
**1,490,500円**

**DAIHATSU HIJET TRUCK** 長野県初登場!

JAハイセット

スーパーデフロック  
リフ4枚リフスプリング  
など充実装備  
スタンダード農用スペシャル SMT  
メーカー希望小売価格(消費税込)  
**1,188,000円**~

ご成約記念品 A B どちらかお選びいただけます

**A** ガソリン 軽油 **7円/リ引き** カード進呈!

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

※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コード)。\*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。

**B** プレミアムギフトセレクション

全52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、登録などに伴う費用など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種は異なる場合があります。\*ポテチカラーによっては別途有彩色となります。\*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。

ISO 14001 認証工場

## 株式会社 オートパル上伊那

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

オートパル伊那	オートパル北部	オートパル駒ヶ根	オートパル南部
伊那市上牧6404-1	長野市伊那富9281-1	駒ヶ根市東町9-11	飯島町飯島154-3
整備 ☎0265-78-0849 販売 ☎0265-76-0231	整備・販売 ☎0266-43-3475	整備 ☎0265-81-1110 販売 ☎0265-81-1111	整備 ☎0265-86-2130 販売 ☎0265-86-5734

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

自然な暖かさで身体を「しん」から温めてくれます。 令和7年

# 我が家の団らんに「クミアイ豆炭」



豆炭こたつで  
じんわりぽかぽか！

優しい暖かさです。

クミアイ豆炭  
(12kg・1袋)

予約価格  
**2,590円**(税込)

1袋で約1ヵ月  
使用できます  
(1日7個使用)

JAでは豆炭こたつ・あんか、テンカ炭・練炭・木炭も取扱っております。

※詳しくはJA担当者にお問合せください。



※写真はイメージです。  
一酸化炭素をおさえる特殊触媒を採用  
(換気をしっかり行うに行ってください。)  
レバーひとつで  
温度調節ができます。

豆炭の着火には  
「テンカ炭」のご使用を  
おすすめします。

もしもの時(地震などの災害)に備えて、一家に一袋ご用意ください。

## ★ミツウロコ豆炭こたつ

70cm(木足) **35,500円**(税込)

90cm(木足) **38,500円**(税込)

早めの注文をお願いします。

ご注文締切日 **8月26日(火)**

受渡し予定 **8月下旬～9月中旬**

## ★テンカ炭(32個入り)

**1,150円**(税込)

JA上伊那  
くらしのセンター

～お問い合わせ、ご注文はお電話で～

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

JA組合員の皆さまへ

FUJIIRYOKI

マッサージチェア 買替で特別価格  
**今がお買いドキ!!**

リラックスポ マッサージチェア E57  
MINE-1

メーカー希望  
小売価格 ~~294,800円~~税別

なんと!! **10万円**値引き

組合員  
特別価格 **191,500円**税別

さらに!! マッサージチェアの買替で

特別  
価格 **180,500円**税別

開梱設置費無料! 旧マッサージチェアの引取無料!

コンパクトでも  
妥協を許さない機能性



新商品

こだわりの全身マッサージをコンパクトな一台に



ベージュ×ブラウン(CB)

リラックスポ マッサージチェア E57  
MINE-1

医療機器認証番号:302ABBZX00057000(家庭用電気マッサージ器・管理医療機器)

5種類の専用技

首ほぐし 肩ハード 肩甲骨  
腰ハード 尻ほぐし

肩をしっかりつかむようにほぐす  
GRIP式メカ4.0

肩を上下から挟み込む  
独自のつかみ機構

しっかり  
つかむ

滑らかなもみ心地  
360°回転もみ玉

縦回転  
横回転

背すじのカーブに沿った  
S字フィットフレーム

身体に  
フィット

肩はつかみほぐし、  
背中は大範囲に、  
腰は深くもみこみ、  
お尻は押し上げる

コンパクトで置きやすい



エアーマッサージ



※マッサージ機のお試しは、ご自宅へお伺いし、車内にてご体験いただけます。  
その際は電源をお貸しいただけますようお願い申し上げます。

お申込みは

JA上伊那 生活エネルギー課 くらしのセンター

フリーダイヤル: 0120-972-223 TEL: 0265-76-1941

# 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

- 9月 8日(月) 駒ヶ根支所
- 9月10日(水) 駒ヶ根東支所
- 9月11日(木) 宮田支所

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



ご購入の方  
古いマットレス  
処分します。  
(1台6,000円+税込)

# マットレス買い替えフェア

実際に寝てみて  
確かめられます！

## 特別大特価セール

マットレスが変わると睡眠も変わります

このチャンスをお見逃しなく！

<p>● ドリームベッド</p> <p>ボンネルコイル</p> <p>S ¥30,800 (税込) SD ¥36,300 (税込) D ¥41,800 (税込)</p>	<p>● フランスベッド</p> <p>高密度連続スプリング</p> <p>S ¥50,300 (税込) SD ¥60,300 (税込) D ¥70,300 (税込)</p>	<p>● ドリームベッド</p> <p>ポケットコイル並行配列</p> <p>S ¥58,000 (税込) SD ¥68,000 (税込) D ¥78,000 (税込)</p>
<p>● グランツ</p> <p>ポケットコイル交互配列</p> <p>S ¥68,000 (税込) SD ¥78,000 (税込) D ¥88,000 (税込)</p>	<p>● シーリー</p> <p>ポスチャーテックコイル</p> <p>S ¥77,000 (税込) SD ¥88,000 (税込) D ¥99,000 (税込)</p>	<p>● サータ</p> <p>ポケットコイルゾーン配列</p> <p>S ¥88,000 (税込) SD ¥98,000 (税込) D ¥108,000 (税込)</p>

他にも多数ご案内できます！ぜひこの機会にご利用ください

商品についてのお問い合わせ・お申し込みは ☎0265-78-8383 (リビングプラザ丸三 火・水曜日以外)

JA上伊那

暮らしのセンター

0120-972-223 ☎0265-76-1941

お客様の個人情報は、見積り・工事施工・ご請求並びに施工後のメンテナンスに利用します。

JA組合員の皆さまへ

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

2025年は  
国際協同組合年  
(IYC2025)



あなたも一緒に！ みんなで健康づくりを始めましょう！

# 信州まるごと健康チャレンジ2025

参加費 無料  
チャレンジ期間: 8月1日~11月30日のうち60日間  
結果提出締切: 2025年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう！結果報告者には抽選でステキなプレゼント》

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

信州健康チャレンジ倶楽部  
ご登録の方に  
● 役立つ健康情報や応援メールが届きます  
● 登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます  
※プレゼントの締切は2025年9月30日(火)

参加方法は専用ホームページから  
<https://shinshu-kenkou.com/>

主催 長野県協同組合連絡会/信州まるごと健康チャレンジ2025実行委員会  
お問合せ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380  
【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

抽選で300名様は「オリジナルタオル」プレゼント!!  
結果報告者の中から

# 好評! JAのおすすめみそ

令和7年  
9月25日(木)  
まで

1~8の商品をお買い上げの方に  
**プレゼント!**  
信州田舎風味噌汁 9.4g × 5食分

<p>1 エコー花糍みそ 赤みそ粒タイプ</p> <p>10kg ダンボール</p> <p>5,200 (税込円)</p>	<p>2 エコー信州こうじみそ 白みそ粒タイプ</p> <p>10kg ダンボール</p> <p>5,200 (税込円)</p>	<p>3 食べ頃仕込み味噌【赤】</p> <p>4 食べ頃仕込み味噌【白】</p> <p>1.8kg 4個入</p> <p>5,050 (税込円)</p>	<p>5 食べ頃仕込み味噌【赤】</p> <p>6 食べ頃仕込み味噌【白】</p> <p>1kg 4個入</p> <p>3,000 (税込円)</p>
<p>7 食べ頃仕込み味噌 減塩</p> <p>塩分20%カット</p> <p>風味そのまま!! 食べ頃仕込み味噌の「減塩」です!!</p> <p>750g 6個入</p> <p>3,630 (税込円)</p>	<p>8 食べ頃まるやか仕込み味噌</p> <p>おなじみの仕込み味噌「まるやか」12割こうじの完成品です。</p> <p>1kg 4個入</p> <p>3,000 (税込円)</p>		

お湯を注いで混ぜるだけで10秒でお味噌のいい風味・シブシブな食感が味わえます。  
9 即席味噌汁 信州田舎風味噌汁 9.4g × 31食分  
1,000 (税込円)

お申し込みはお早めに  
お問い合せ ご注文は お電話で  
JA上伊那 暮らしのセンター  
0120-972-223 ☎0265-76-1941

先日、孫たちが我が家の庭のブルーベリー狩りにやって来ました。10本足らずのブルーベリーですが、紫色の実がいっぱいに付き「甘い。おいしい」と孫たちは大喜びでした。昼食は外庭で流しそうめん。流れてくるそうめん、孫たちは暑さも吹き飛ばすような歓声と笑い声でお腹いっぱい食べて、楽しいひと時を過ごすことができました。おかげで孫たちから元気をもらえました。

伊那市 P N いーちゃん  
ブルーベリー狩りに流しそうめん！想像するだけでも楽しそうです！きつとお孫さんたちにとっても、楽しいひと時になったと思います。

畑に少しつくっていますキュウリ・ナス・インゲン、たくさん採れます。タマネギにジャガイモ：その中でも、キュウリはかすもみにしたり、キムチ漬、らっきょう酢漬、キュウリのメニューがたくさん並ぶときがあります。

辰野町 松田明美さん  
同じ食材でも料理方法や味付けが変われば、飽きずにおいしく食べられますね！水分を多く含むキュウリは、デトックス効果もあるそうですよ。

ブロッコリーの出荷が終わりました。ホットする間もなく、スイートコーンが始まります。しっかり水分をとって、熱中症にならないように注意して、もうひとがんばりします。

辰野町 P N K・Mさん  
水分・塩分・休憩をしっかり取りながら、身体第一で作業されてください。毎日、暑い中での作業ありがとうございます。

猛暑の中で毎日草刈りをしています。草だけは、暑さに負けず元気に伸びます。困ったものですよ。

中川村 P N はちぶせさん  
降っても照っても伸びる草！草取りをしなくても秋になれば枯れる、と言うけれど、取らなければ来年はジャングル化しそうです。きれいに取ってもすぐ芽を出す草。草に負けるか。こっちもたくましく生きるぞ！

宮田村 P N ターザンさん  
暑くても成長し続ける雑草。夏場の草取り作業は特に大変ですよ。雑草にも暑さにも負けず、この夏を乗り切りたいですね！

今年はズッキーニがたくさん採れ、毎日食卓に並びます。採るタイミングがずれるとすぐ大きくなり、食べきれなくなり、お友だちにおすそわけしています。みどりのズッキーニは炒め物にしたり、白いズッキーニは漬物にしています。

駒ヶ根市 P N いくちゃんさん  
気がついたら大きくなり過ぎていた：は夏野菜のあるあるではないでしょうか。せっかくだきたいですね。

子どもたちの長い夏休みが始まりました。お昼の心配や宿題、工作など親にとっても毎日の課題です。今年の夏はラグーナテンボスに泊まりに行き、思いっきりプールを子どもたちと楽しむ計画を立てています。楽しみのために暑い夏と仕事を乗り切りたいと思います。子どもたちもがんばれ！

宮田村 白鳥美香さん  
親にとっても課題が多い夏休みですが、楽しみがあると大変なことも乗り切れますよね！楽しい夏の思い出がたくさんできるといいですね。

表紙紹介【上手な振り回し】



撮影者：石川裕司さん  
撮影地：南箕輪村

**編集者のポツリ**

▼連日30度を超える猛暑に、いつのまにか「暑い」が口癖になってしまっています。8月といえば、お祭りや花火などが思い浮かびます。夜空にドーンという迫力のある音とともに、さまざまな色が降り注ぐ様子はとても美しく、気持ちを癒してくれます。暑さは耐え難いですが、夏もいよいよ感じる瞬間もあるような気がします。

(飯島菜摘)

▼直売所にも夏野菜がたくさん並び始め、これからの季節は多くの農作物が収穫期を迎えます。収穫間近になると話題になるのが、農作物の盗難。JAでは7月から営農指導員の公用車に「巡回中」と書かれたステッカーを張り、盗難防止に取り組んでいます。もちろん盗難は許されませんが、各生産者や地域全体での抑止活動も重要です。生産者が丹精込めて育てた農作物が、きちんと収穫できるような地域全体で守ってほしいです。

(上條梨緒)

商・品・紹・介

今月のイチオシ!



エコーブ こめ油 750g 販売価格 659円(本体価格) 711円(参考税込)

今月のおすすめエコーブマーク品は、『こめ油』をご紹介します。

- 【こめ油とは】
- ★米糠と米胚芽から抽出・精製された食用油です
  - ★100%国産原料を使用
- 【機能性】
- ★高温に強く、香ばしくカラッと揚がり、クセもないので揚げもの・炒めものに最適
  - ★使用中の油臭さの元となる油酸成分の発生が他の油と比べ少ない
  - ★泡立ちや揚げ鍋・フライパンへの付着物も少ないので作業性に優れている

- 【栄養面】
- ★14gあたりにオレイン酸6g、リノール酸5gと脂肪酸をバランスよく含んでいます。
  - ★こめ油に含まれる植物ステロール・ビタミンE・γ-オリザノール・トコトリエノールなど天然栄養成分を豊富に含んでいます。中でも植物ステロールは、コレステロールの吸収を抑制する働きがあるとされています。またビタミンEは、抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

【使用方法】  
通常のサラダ油と同じ、揚げもの・炒めものをはじめ、風味も良いのでドレッシングやマヨネーズ、お菓子づくりにも使用できます。

【長野県A・コープからのお知らせ】

8/22日(金)~24日(日)は【東海フェア】を開催いたします。期間中3日間は友の会ポイント3倍となっています。『沼津港直送市』『静岡まぐろまつり』などの水産物や『ういろう』『浜松餃子』など東海地方の美味しいものをたくさんご用意しております。お楽しみに。また、8/29日(金)~31日(日)は【焼肉の日】【野菜の日】と題して焼肉材料、旬の野菜を大特価でご用意。期間中は直売商品ご購入で直売ポイント4倍デーも同時開催いたします。イベント盛りだくさんのA・コープへぜひご来店くださいませ。



A・コープ七久保店  
富永 優さん

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
●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→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?

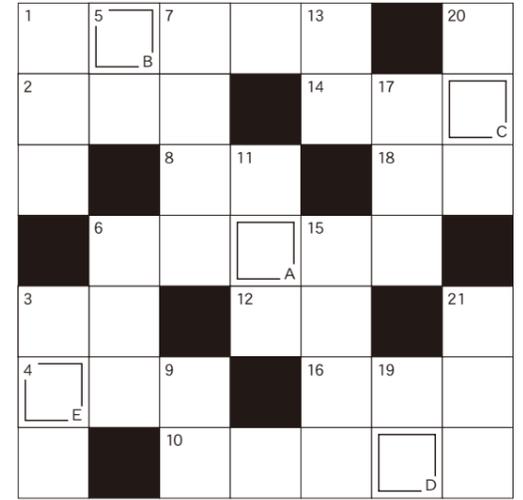
お楽しみパズル

ヨコのカギ

- ①ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- ②物事にかかわりを持つこと
- ③代金は今度まとめて払うね
- ④西田佐知子のヒット曲、『コーヒー・ー』
- ⑥さだまさしの名曲『ー流し』で歌われているのは、長崎県などです。お盆の行事
- ⑧スイカにかける人もいます
- ⑩2分の1がハーフなら4分の1は
- ⑫チョウが吸うもの
- ⑭台木にくっついたり挟んだりして育てます
- ⑯もう一杯、おー!
- ⑰鼻の長い動物

タテのカギ

- ①国際博覧会(万博)にはー各国が
- ②朝顔にーとられてもらひ水(千代女)
- ③官の対義語
- ④合格をめざして受けることも
- ⑦二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- ⑨悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- ⑪旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- ⑬人が並んでつくるもの
- ⑮コインーに荷物を入れた
- ⑰紙幣のすかしはー防止策のひとつです
- ⑲魚などの内臓のこと
- ⑳あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- ㉑半透明でプルプルした洋菓子



●締め切り 8月29日(金)  
●当選は10月号で発表します。  
●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291 JA上伊那本所 る～らる編集係

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

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

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

右の二次元コードからもご応募できます。

6月 お楽しみパズル当選者 正解 ウメシュ(応募123通)  
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

松田明美 登内誠 野口俊邦 森良子 伊東孝雄 倉田せい子 小笠原美鈴 中島三枝子 下平敬子 北原三範



# JA上伊那 フォトコンテスト2025

作品募集  
募集中!



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

### 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。

### 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	

### 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