

『 みんなのために あなたといっしょに 』

# る RURAL らる

# 9

Vol.352

2025 September

 JA上伊那

JA上伊那HP 

## 今月の特集

毎日の電気代を  
もっと安く、もっとおトクに！  
『JAでんき』スタート



**詐欺にご注意を！**

28、29ページをご覧ください。



飯沼棚田にて！色んなトンボたちがいるね（宮崎育王さん）



常勤監事  
春日 俊朗

## 『その時日本は何人養える？』

篠原信氏（京都大学農学博士）の著作のタイトルです。篠原氏が執筆したきっかけは、江戸時代3,000万人以上人口が増えず、それが100年以上続いたことを疑問に思ったことからでした。海外からの食料やエネルギーも手に入らない場合、日本が養えるのは3,000万人という結論になるという本です。

篠原氏は飢餓や飢饉は食料が不足したからでなく、食料を買うお金が無くなるか、あるいは政府の支援が欠如することで発生すると分析しています。そうした状況では、市場原理は機能しません。なぜなら高値の食料を貧しい人が買えるはずはないからです。

今回の米騒動の原因は、この本のとおりです。基礎食料である穀物は、不足すると餓死しかねないから高騰する。余分に確保すると『過剰在庫』となり価格が低迷する。そのため豊かな国では『命にかかわる基礎食料』の低価格政策を執るのです。

近年、紛争の影響や経済力低下が原因で、日本ではあらゆる商品が値上がりしました。農業の生産現場では令和3年からの3年間で燃料や肥料などの資材が約2倍に高騰しましたが、米価については市場原理に任せてきた結果『る～らる8月号』に記載された理由で米不足が発生したと考えられます。

不足したから増産する。これは簡単でないことをこの本は示唆しています。最近ほとんど聞かなくなった『食料安保』ですが、対応について政府だけでなくマスコミにも再考を望みます。



栽培管理をする唐木さん



夏作型のズッキーニ

**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上伊那の～らるコミュニティ **検索**

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

QRコードから簡単アクセス!



ズッキーニと唐木さん

# 農業に夢中!!

宮田村から唐木のぼる登さん(81)

# 健康のために農業を!

宮田村でズッキーニ栽培をしている唐木さん。老後の収入や楽しみについて考えていたところ、知人からズッキーニ栽培を勧められ、約8年前から栽培をはじめた。現在は26aの圃場で濃い緑色が特徴の「ゼルダ・ネロ」を、春と夏の2回に分けて合計700株栽培。奥さんと2人1組で、早朝と夕方の合計3時間ほどを活用して自分たちのペースで作業を行っている。ほかにも、ソバや水稲栽培、農事組合法人みやだの組合員としてさまざまな栽培に携わっている。

### ズッキーニと唐木さん

今から約30年前までは、ズッキーニを知らなかったという唐木さん。以前務めていた会社にたまに大きなズッキーニが置いてあり、知人から買ったことがズッキーニに興味を持ったきっかけだという。同時に「焼き肉といっしょに食べるとおいしい」という話を聞いて実践したところ、ズッキーニのおいしさに気づいた。薄切りにしてしゃぶしゃぶにするなど、さまざまな味わい方を知った唐木さんは「ほかの人たちにも、まずは食べ方を知ってもらいたい」と想い、近所の人たちに食べ方を教えているという。知人から「ズッキーニ栽培は手間がかからず栽培しやすい」と聞き、奥さんと2人で体を動かしながら作業ができることにも魅力を感じて栽培をはじめた。

### 試行錯誤を重ねる

最初は栽培方法が分からず、試行錯誤を重ねてきた唐木さんは「最近やっと百姓らしくなってきた」と話す。ズッキーニは、ウリ科（カボチャ属）のため、日照には強いが雨には弱く、栽培の大変さも感じるという。特に、病害が発生してからの薬剤散布はほとんど効果がなく「薬剤散布をした方がよいと感じたら迷わず行動する」と言い、後悔しないように早めの対策を心がけて予防除菌などを行っている。毎年天候に左右され、雨や暑

さの影響で枯れてしまうこともあるが、生育が順調なときにはたくさん収穫ができてうれしいと笑顔を見せた。

### 土を活かして体を動かす

「土地があるということは土があるということ」。過去にJA営農指導員からこの言葉を教わり、唐木さんは土を大事にして土地を守ることが農業の原点だと考える。また、圃場の状態をよく観察して環境や作物にやさしい農業を心がけている。体を動かしているのと体調が優れるため「自分の健康と生きがいのために欲をかかず、現状維持で土を活かした農業を続けていきたい」と話す唐木さん。好きな農業を続けながら、老後をゆとり過ごせる仲間が増えたらうれしいと期待した。

## CONTENTS

September 2025 Vol.352

農業に夢中!! 健康のために農業を! 宮田村 唐木登さん ..... 2

特集 毎日の電気代をもっと安く、もっとおトクに!... 『JAでんき』スタート ..... 4

Topics & Event 11月の収穫に向けてリンゴの木選ぶ 『りんごオーナー』契約会 今年も開催 ..... 8

我が家のげんキッズ! 今も輝いて... ..... 14

ALL GREEN タマネギをつくってみましょう 毒キノコに注意しましょう ..... 16

直売所情報 旬のおたより ..... 18

エンジョイライブ ブルーベリー畑より愛を込めて ..... 20

商品紹介 エーコープ みりん風調味料・料理酒 ..... 36

毎日の電気代をもっと

安く、もっとおトクに!

# JAでんま

9月1日 JA上伊那 電気供給サービススタートしました

## JAでんまとは?

電力自由化に伴い、組合員の生活に必要な電気を少しでもお安く提供し、日々の暮らしに貢献することを目的につくられた新しいサービスです。



使用場所に合わせておトクなプランを提案します

## 手続きはむずかしいの?

手続きはとっても簡単!

### 試算

今の電気代とJAでんまの料金の比較をします

### 契約

申込用紙に記入していただきます

◀◀◀ Q&A・料金体系・おトクなセットプランは次のページへ

# おうちのエネルギーはまるごとJAで!!

## JAでんま

### ■こんなにおトク

	2人家族	4人家族	6人家族
契約アンペア	40A	50A	60A
月間使用量	300kWh	400kWh	500kWh
月額電気料金	8,449円	11,632円	14,815円

JAでんま	月額電気料金	8,287円	11,227円	14,167円
年間おトク額	年間おトク額	年間1,944円おトク!	年間4,860円おトク!	年間7,776円おトク!

※中部電力ミライズ従量電灯BとJAでんま従量電灯Bとの比較。実際の切り替えによるおトク額はご使用量によって変動します。  
 ※料金は令和7年4月1日時点の単価を適用、単価・電気料金については10%消費税込みとなっております。

### ■さらに、人の



毎月 **220円**  
セット値引き!

### ■うれしいキャンペーン実施中!

JAでんま新規お申込みで3ヵ月間毎月1,000円(税込)おトクになる

# 3,000円おトクキャンペーン

※ご利用メニューが定額電灯および公衆街路灯の場合は、対象外となります。  
 ※詳しい条件は別途お渡しする『電気料金メニュー付帯定義書(低圧)』をご覧ください。

### ■料金の試算・お申込みは



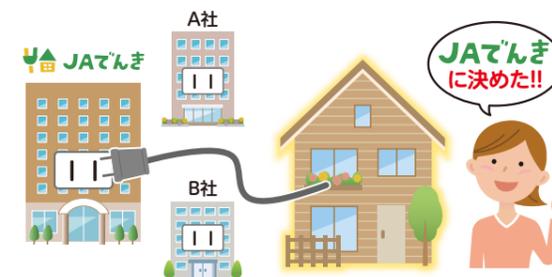
JA上伊那

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**

## JAでんまのQ&A

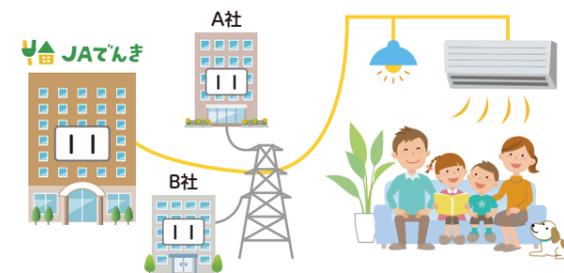
**Q** なぜJA上伊那で電気を取り扱えるの? 電力自由化ってなに?

**A** これまでご家庭の電気は、各地域の電力会社だけが販売していましたが、電力自由化により、電気の売り手やサービスを自由に選べるようになりました。JA上伊那も組合員の皆さまの電気代削減のため電力事業に参入しました。



**Q** JAでんまに替えて停電の心配はないの?

**A** 電気が送られてくる仕組みは今までと同じです。各地域の電力会社(一般送配電事業者)の送電線を利用して供給するため供給安定性は従来と変わらず、JAでんまのお客様のみが停電することはありません。



**Q** JAでんまの手続きって簡単?

**A** お申込書、現在のご契約に関する資料(検針票など)、お支払いに関する書類をご提出いただくだけです。お客様から現在ご契約中の電力会社へ解約のお手続きは必要ありません。



**Q** 停電の時はどうするの?

**A** 停電時の対応はこれまでと変わりません。近隣も含めた停電の場合は、各地域の電力会社(一般送配電事業者)までご連絡ください。ご自宅のみ停電の場合は、電気工事店・物件の管理会社までご連絡ください。



▶ **JA生活部会、農村生活マイスター  
合同研究会で農業の未来を考える**

JA生活部会と長野県農村生活マイスター上伊那支部は8月1日、JA本所で合同研修会を開きました。生活部会本部役員やマイスターに認定されている女性農業者ら約80人が参加。昨年に引き続き2回目となった今回は、伊那市の株式会社Wakka Agriの細谷啓太社長を講師に講演会を行った後『農業の未来をつなぐために私たちができること』と題して意見交換会を行いました。



グループで話し合う参加者ら



リンゴの木に木札をつける参加者

▶ **11月の収穫に向けてリンゴの木選ぶ  
『りんごオーナー』契約会 今年も開催**

JAでは今年も『りんごオーナー制度』に取り組んでいます。りんごオーナー制度は、上伊那の生産者と消費者との交流などを目的に30年以上続き、今年は伊那市や箕輪町、宮田村の農家15戸が合計450本の契約を受け入れました。7月27日、伊那市の重盛正さんの農園で開かれた契約会には、県内外から約300人が参加し、オーナーとなる木を選んで木札をつけました。



スイートコーンの収穫体験をする子どもたち

▶ **名古屋市にアンテナショップ開設  
『JA上伊那マルシェ』多くの人でにぎわう**

JAは8月2日、愛知県名古屋市の星が丘テラスにアンテナショップ『JA上伊那マルシェ』を開設しました。昨年に引き続き2回目の取り組みで、青果店と卸と協力して出店しています。2日と3日の2日間、オープニングイベントとしてカミーちゃん隊（JA女性理事）による対面販売やスイートコーンの収穫体験が行われました。期間限定の出店で、次回は9月16日から10月27日に開きます。

▶ **上伊那の花き栽培学ぶ  
JA花き部会青年部 トルコギキョウ勉強会**

JA花き部会青年部は7月28日、伊那市の株式会社フロムシードの圃場でトルコギキョウ勉強会を開きました。上伊那地域の多品目の花き生産を学ぶことが目的で、アルストロメリアに続く2回目の開催となりました。この日は、部員やJA担当職員ら17人が参加し、JAの主力品目であるトルコギキョウの育種や育苗管理、土壌消毒などの圃場づくりを学びました。



トルコギキョウの栽培ハウスを見学する部員ら

▶ **元気いっぱい駆け回る  
園児らがひまわり迷路を楽しむ**

JA青壮年部西箕輪支部は8月8日、伊那市西箕輪南部保育園の道向かいにつくった『ひまわり迷路』を園児らにお披露目しました。当日、園児29人は13aの圃場に咲き誇る約1万本のひまわりの中を元気に駆け回りました。このイベントは『チャイルドファーム21運動』の一環。地元の子どもたちが農業に触れることで、農業への理解や地域農業の活性化を目的としています。



ひまわり迷路を楽しむ園児ら



コンニャク芋の圃場を視察する生産者ら

▶ **栽培管理について情報を共有  
JAこんにゃく部会圃場現地研修会**

JAこんにゃく部会は7月31日、駒ヶ根市で圃場現地研修会を開きました。生産者や上伊那農業農村支援センター、JA担当職員ら16人が出席。管内では、南部地域の部会員21人を中心に、約7haでコンニャク芋を栽培しています。11月頃の収穫に向けて生育状況を確認し、栽培管理について情報を共有しました。



開場式で激励する西村組合長

▶ **果実の選果作業が本格化  
JA上伊那果実選果場で開場式が開かれる**

JAは8月8日、JA上伊那果実選果場の開場式を現地で行いました。西村篤組合長は「上伊那産の果実は品質が良く、市場などから評価をいただいている。序盤から品質の良いものを出荷していくため、体調管理に気をつけながら丁寧に選果作業に取り組んでほしい」と激励しました。今年は約100人体制で、リンゴやナシなどの選果作業を12月10日頃まで行う予定です。

▶ **アルプス米への理解深める  
第1回JA上伊那ビジョンフード産地推進会議**

JAや減農薬米栽培協議会、生活クラブ連合消費委員会、生活クラブ連合会は7月31日と8月1日、令和7年度第1回JA上伊那ビジョンフード産地推進会議を開きました。会議は、人がくらししていくために欠かせない農畜産物『ビジョンフード』の利用結集活動を推進するための情報を共有し、次世代の子どもたちが安心してくらししていける社会をめざして活動に取り組んでいます。



宮田村の水田で生育状況を確認する参加者ら

### ▶ 適期収穫の徹底で高品質めざす 管内6会場で籾摺調製技術者講習会

JAは8月18日から20日の3日間、管内6会場で籾摺調製技術者講習会を開きました。自身で稲刈りや籾摺りをする生産者が対象。本格的な収穫開始を前に長野米の自主統一規格や乾燥調製方法を確認しました。19日、JA北部営農センターの講習会には、生産者や松田秀幸センター長をはじめとするJA担当職員ら64人が出席。収穫までの水田管理や収穫適期の見極め方などを学びました。



生産者にあいさつする松田センター長



稲刈作業を行う榑中坪ノーサン

### ▶ 収穫に期待高まる JA管内で稲刈り作業始まる

伊那市の株式会社中坪ノーサンは8月9日、JA管内で最初の稲刈り作業を行いました。今年度は水管理を徹底したことで順調な生育につながり、この日は生籾を約2.7t収穫しました。JAは今年度、生産量14,400tを目標に、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管内では9月3日からコシヒカリの受け入れを開始しています。



出品されたシナノリップを審査する審査員

### ▶ 病害虫少なく品質良好 第5回 上伊那シナノリップ品評会

JA営農経済部は8月20日、第5回上伊那シナノリップ品評会をJA上伊那果実選果場で開きました。この日は、管内各地から出品された10点を審査し、最優秀賞1点と優秀賞2点を決定しました。品評会は、収穫期の見極めや果形など品質向上を図り、知名度向上や販路拡大につなげるのが目的。上伊那農業農村支援センターやJA全農長野、JA上伊那の担当職員4人が県の基準に応じて審査しました。

### ▶ 地元の花でお出迎え 各地で盆花市が開かれる

8月9日から13日にかけて毎年恒例となっている盆花市が管内各地で開かれました。JA農産物直売所3店舗ではアスターやシマガヤなど地元産の花を販売。JA箕輪町支所とJA宮田支所では、JA青壮年部員やJA生活部会員などが花束づくりから行い、販売開始に合わせて多くの地元住民らが訪れて、にぎわいを見せました。



箕輪町支所 (8/11)



宮田支所 (8/12)

### ▶ 子どもたちのために役立てて 辰野町へ『今ずり米』125kgを贈呈

JAと上伊那農政対策委員会は、辰野町の『子どもの居場所づくり推進事業』に取り組む5団体に、上伊那産コシヒカリ『今ずり米』125kgを贈呈しました。贈呈は昨年に引き続き2回目で、各団体が開くフードドライブや食事提供などで活用されています。8月22日には、西村篤組合長らが辰野町役場を訪れ、武居保男町長や各団体の代表者に米を手渡しました。



米を受け取る各団体の代表者ら



ファームテラスみのわ (8/9~11)



ファーマーズあじ〜な (8/11~13)



とれたて市場 (8/11~13)



接ぎ木を実習する参加者ら

### ▶ 接ぎ木を实践 ナシのジョイント講習会が開かれる

上伊那農業農村支援センターとJAは8月25日、ナシのジョイント講習会を中川村の園地で開きました。慣行栽培よりも早期成園化が見込めるジョイント栽培の技術を習得することが目的。この日は12人が参加し、ジョイント栽培の特徴や作業時の注意点などの説明を受けた後、実際に接ぎ木作業を体験しました。JAではナシの団地化を進めるなど、ナシの生産拡大に取り組んでいます。



トマトの収穫を楽しむ親子

### ▶ 親子でトマト料理を味わう 第5回親子青空教室

JA美篤手良支所と美篤青少年育成会、美篤公民館、伊那市立美篤小学校は8月17日、伊那市で今年度5回目となる親子青空教室を開きました。9世帯が参加し、トマトとエダマメの収穫作業を行った後はJA生活部会役員らがつくったトマトジュースや冷やしトマトを味わいました。参加した子どもは「暑い中で食べる冷やしトマトはとてもおいしかった」と笑顔を見せました。



手袋をして準備OK!



はびる農業公園みはびるファーム  
とよつみ町の中心に移動して  
郷土料理の  
五平餅づくりに  
挑戦だ!

### 五平餅づくり



みんなで丸める!



砂糖みそを塗ったら完成!



焼き目がついたら串に刺すよ



すごく広〜い! 選果場



1秒間に6個の内観を検査!



上伊那のおいしい果実がここから全国に届けられているんだね



授業の様子は「Instagram」でチェック! 二次元コードから簡単アクセス。 KAMIINA\_AGURI



できた五平餅を机まで運んで...

## いただきま〜す☆



自分たちでつくった五平餅はおいしいね!



# あぐりスクール 体験記

令和7年 第4回

見て・つくって体験しよう! の巻



ここに上伊那で採れた果実が集まるんだって! 今日リンゴの作業を見せてもらうよ



2ヵ月ぶりの授業! 今回は保護者といっしょに参加したよ!

## みんな、ひさしぶり〜!



リンゴに傷がないかなどを目視で確認しているんだって



分けられた果実はここで箱詰めしているよ



この機械で大きさや糖度などの内観を検査して...

30種類の規格に分けられるんだ!



箱を積むのは機械の仕事! クレーン車みたいで格好いいね☆



最後に「シナリッパ」と「夏あかり」をもらったよ!



# 健康情報局



ディサービスなごみの家  
施設長 宮下香穂里

今月の情報は  
健康長寿に向けて必要な取り組みとは?  
100歳まで元気、そのカギを  
握るのはフレイル予防

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送る。  
そんな高齢期を過ごすには『フレイル（虚弱）』の予防・対策がカギとなります。

## フレイル予防に取り組もう 身体的・心理的・社会的3つのフレイル

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならぬ要介護状態に変化していきます。フレイルは大きく3つの種類に分かれます。

1つ目が『身体的フレイル』です。運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）するなどが代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。

2つ目が『精神・心理的フレイル』です。高齢になり、定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

3つ目が『社会的フレイル』です。加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）は急速に進みます。この連鎖は、どこか入り口になるのかはその人次第。老いとは、決して身体の問題だけではないのです。

## 予防により進行を緩め健康な状態に戻す

予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。予防で掲げている柱は3つあります。1つは、タンパク質を取り、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの『栄養』です。次に、歩いたり、筋トレをしたりするなどの『身体活動（運動）』。さらに、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む『社会参加』です。

『歩かないと歩けなくなる』『タンパク質を意識して取る』などは、もはや一般常識となりつつあります。それでも、予防に取り組まないのは、一人ひとりが『自分ごと』として捉えていないからではないでしょうか。フレイルに関しては、かかりつけ医次第ではなく、自分次第だということを知ってほしいです。歩行速度が落ちてきたり、食事でむせたりすることが増えていませんか。家族と住んでいるのに、一人で食事をしていませんか。そうした気づきから、行動は変えられます。

予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、1つの入り口からドミノ倒しのようにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。

どこでドミノの流れを止められるかは、予防への取り組み次第です。



## 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(9月10日~10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)	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) 9/12休診 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)	唐澤(第2・4・5週)(内科)	唐澤(第1・3週)(内科)	原田(第2・4週)(泌尿器科)	唐澤(第4週)(内科)

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

### 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) 10/7休診	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(第1・3週)(内科)
	下川(整形外科)	原田(泌尿器科)		10/2休診	9/19休診	小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科)	井上(第1・3週)(内科)	矢澤(第4週)(内科)	伊澤(内科)	岩脇(内科)	
		伊澤(第2・4・5週)(内科)	塩澤(第1・2・3・5週)(内科)		9/19休診	

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  
9/16(火)午前振替で整形外科診察あります。

## 我が家の げんキッズ!

【駒ヶ根市中沢】  
(佑介さん・彩さんのお子さん)  
下島 美久ちゃん(7歳)  
悠誠くん(5歳)



## 元気いっぱいなきょうだい

実久ちゃんは、小さい子の面倒を見るのが好きで、学年関係なく仲がいいお友だちがたくさんいるよ。学校では体育が得意で、中でもプールの授業が大好き♪ほかに、年長の頃から日本舞踊を習っていて、月1回の練習をがんばっているんだ! 扇子も上手に扱えるようになってきたよ。悠誠くんは人を楽しませることが大好き! お姉ちゃんといっしょに日本舞踊を習っていて、最近はサッカーにも興味が出てきたみたい。保育園のお友だちとよくボールを蹴って遊んでいるんだ☆ケンカもするけど仲がいい2人。暑さに負けず、元気いっぱいだね!

両親から  
ひとこと  
いっぱい遊んで大きくなってね!

# 今も輝いて…

仲間と農業に取り組む

伊那市富良野 埋橋豊茂さん(82)



自分で育苗したキャベツといっしょに

「米の収穫がはじまると忙しい」と話す埋橋さん。JAに出荷された米個袋の荷下ろし作業や、農事組合法人貝沼として稲刈りの受託作業を行っています。また、貝沼地区の農地を少しでも守ろうと、地域の農業グループなどでも積極的に活動しています。

埋橋さんは、平成27年に設立された(農)貝沼の代表理事組合長に就任。専業農家などから受託した計10haほどの稲刈り作業や、高齢化などで栽培できなくなった圃場をほかの農家に紹介するなど、農地の維持に貢献しています。たかずや農林産物直売所の代表としても活躍している埋橋さん。8月に毎年開く盆花セールは大人気で、メンバーが栽培したアスターなどでつくった花束は、販売開始からすぐに売り切れてしまうほど好評だといいます。また、直売所に並ぶ野菜が少なくなる冬場に収穫できる作物をつくるようと、約20年前にプチヴェールの栽培を提案。当時はまだ名が知られていない野菜



うねづくりをする埋橋さん

8月中旬に植えたプチヴェール

でしたが、今では出荷を楽しみに待たれてくれているお客さんも多いといいます。埋橋さんは「毎日の散歩で、家から直売所まで歩くのが元気の秘訣。直売所でみんなと話す時間も楽しみのひとつ」と笑顔を見せました。埋橋さんは、貝沼地区にある各農業グループにも積極的に参加。小学生の畑の授業や、保育園児が地域を散歩する「貝沼探検隊」などに協力し、農業の楽しさや地域の魅力を伝えていきます。また稲刈り後に、はざ掛けした自分のワラを使って、小学生や公民館活動をする女性グループに飾りづくりの指導も行っているといいます。埋橋さんは「仲間と協力して、楽しみながら活動している。元気なうちは続けていきたい」と話しました。



# タマネギをつくってみましょう

営農経済部  
中部営農センター  
大澤達也



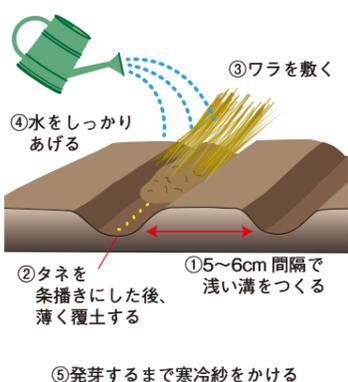
タマネギはさまざまな料理に使用、貯蔵性も高いため家庭菜園でも定番で人気の野菜のひとつです。今回は栽培管理から収穫後の貯蔵方法について説明します。

## 育苗

近年は秋でも気温が高くなってきたため、年内の生育が進みトウ立ちしてしまう事例が増えてきました。種播きは様子を見て9月中旬頃までに行うようにしましょう。

畑で育苗をする場合は、種播きの2週間前までに1㎡あたり堆肥1kg、苦土石灰100g、基肥（やさいN52）50gを施用し、土よく混ぜ、うね立てを行って下さい。

植え溝は5〜6cm間隔でつくり、条播きした後に薄く覆土し、乾燥防止に薄くワラを敷き、灌水をしかり行いましょう。ワラが風で飛ばされないよう寒冷紗をかけ、発芽したら取り除くようにするとよいです。



## 畑の準備と定植

定植は10月中旬から11月初旬が目安です。定植の2週間前までに1㎡あたり堆肥2kg、苦土石灰100g、基肥（やさいN52）100gを施肥してください。その後、しっかりと耕起し、うね立てマルチを張りましょう。植え付けの深さは2〜3cmで根が土の表面に出ないように気をつけましょう。

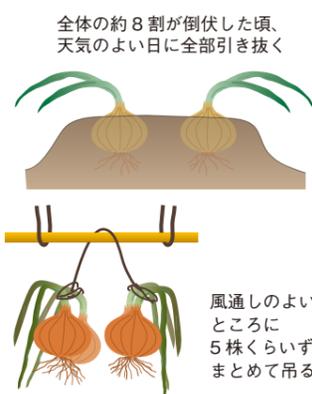
## 追肥

追肥はその後の生育や収量に大きな影響を与えます。施肥量が少ないとトウ立ちの助長や球肥大を悪くし、収量を落とす原因となります。施肥の回数は、生育を見ながら2〜3回に分けて12月頃から様子を見て行うとよいです。施肥量は1㎡あたり追肥（やさい追肥N30号）を20g散布しましょう。この時、施肥量が多かったり、時期が遅くなったりしてしまつと、病気（べと病、乾腐病など）の発生や収穫遅れ、貯蔵性を低下させる原因となります。特に最後の追肥は2月末から遅くとも3月初旬までに行うよう心がけてください。

## 収穫・保存

畑全体を見て茎葉が8割ほど倒伏したら収穫時期です。収穫は晴れた日に行いましょう。また、倒伏後も球の肥大は進みます。早すぎると収量が下がり、遅れると破裂や貯蔵中の腐敗が多くなる原因のひとつになりますので気をつけましょう。

収穫後は、2日ほど乾かしてから日陰へ取り込んでください。吊るす場合には、風通しのよい日陰を選び5株くらいずつまとめて吊るしたり、ネットに入れたりして貯蔵をしましょう。吊るす場所が無ければ茎葉を切り落とし切り口を乾かした後、小型コンテナなどに入れて風通しのよい日陰に置き乾燥させます。



全体の約8割が倒伏した頃、天気の良い日に全部引き抜く

風通しのよいところに5株くらいずつまとめて吊るす

おすすめ品種	特徴
ネオアース	生育旺盛で揃いがよく、肥大性もよい。3月頃まで貯蔵ができる。熟期は中晩生。
O・P黄	生育旺盛で苗立ちもよい。食味に優れ、年内まで吊り玉貯蔵ができる。熟期は中生。
ケルたま	玉しまりがよく、長期貯蔵が可能。肉色はやや黄みで食味は濃厚。熟期は晩成。



# 毒キノコに注意しましょう

営農経済部  
園芸課  
岡田直也



日本には4,000〜5,000種類のキノコが存在しているといわれていますが、正確な数は不明です。その中で食用とされるキノコは約100種類、一方毒キノコは200種類以上あるといわれています。大半のキノコは食毒不明です。

上伊那地域では9月中旬頃から11月上旬頃まで、天然キノコがたくさん採れますが、以下の点に気をつけて天然キノコを楽しみましょう。

## ①ツキヨタケ



落葉広葉樹の枯れ木や倒木に生え、色はシイタケ、形はヒラタケに似ています。暗闇でヒダが光ることが特徴で、割いてみると柄の根本部分に黒いシミがあります。食べると激しい下痢、腹痛と嘔吐などが起きます。

## ②カキシメジ



地味な見た目でおいしそうに見えるため、中毒事故が多いキノコです。傘は柿の種のような茶色で、濡れている時はベトつきます。ヒダや柄は白ですが、傷んだところは茶色に変色します。食べると激しい下痢、腹痛が起きます。

色は朱〜赤で、炎のような形が特徴的なキノコです。致死量は約3gで、非常に毒性が高いです。食べる数十分で嘔吐、下痢など消化器官の症状が現れ、数時間以上経過すると消化器官だけでなく、肝臓や腎臓が機能不全となります。また、白血球や血



## ③カシシメジ



## ④カエンタケ



## 天然キノコを楽しむために

- ・知らないキノコは採らない、絶対に食べない
- ・食べられるキノコの特徴をしっかり覚える
- ・間違った迷信を信じない（柄が縦に割けるキノコは食べられる、虫が食べたキノコは食べられる、地味なキノコは食べられるなど）

## 趣味でキノコを採集される方へ

キノコの採れる山では個人所有の山や競売で競り落とした山があり、入山禁止の看板やテープを張り巡らせ、止め山となつていきます。そのような場所では絶対にキノコを採らないでください。

9月からの年金相談会一覧

相談会日程	開催支所
9月20日(土)	駒ヶ根支所
9月25日(木)	富県支所
10月2日(木)	辰野支所
10月4日(土)	伊那支所
10月7日(火)	南箕輪支所
10月9日(木)	中川支所
10月18日(土)	飯島支所
	東部支所
開催時間	
午前 9:30~12:00	
午後 1:00~3:30	

★特典★  
①年金手続きのサポート  
年金制度は複雑でわかりにくいものです。「何歳から、いくらもらえるの?」「仕事をしながら年金を受け取ると金額はどうなる?」など、事前のご相談から受け取りの手続きまで、JA上伊那がサポートします。

③各種イベントの開催  
文化講演会や各種セミナーなどを開催しております(内容は年度ごとに異なる場合があります)。  
※キャンペーンに関するお問い合わせは、お近くのJA金融窓口または涉外担当者へお気軽にご相談ください。

年金プレリユード倶楽部新規ご加入者に『耐熱ラップペロ』をプレゼント(先着100名様)するキャンペーンを実施中です。  
令和7年9月1日~30日まで  
年金プレリユード倶楽部とは?  
55歳から年金受給権発生日(ただし64歳以下)までの方で、将来の年金受取口座をJA上伊那に指定予約していただいた方々による参加型メンバーズクラブです(年会費無料)。

②定期貯金の金利上乘せ  
『とくとく定期貯金』  
定期貯金(期間1~5年、預入金額500万円まで)店頭金利に年0.12%上乘せいたします。  
『とくとく定期貯金プラス』  
定期貯金(期間1年、預入金額500万円まで)店頭金利に年0.15%上乘せいたします。  
※『とくとく定期貯金プラス』は既存JA貯金からの預入は対象外となります。  
※預入限度額は『とくとく定期貯金』と『とくとく定期貯金プラス』の合計となります。  
取扱期間は、令和8年2月27日までとなります。

JAバンク  
年金プレリユード倶楽部新規ご加入キャンペーンのご案内

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



直売所情報

旬のおたより

今年も『ブドウ』の季節が到来!

いよいよ上伊那管内でも『ブドウ』が収穫される季節になってきました。全国的に人気な種なしで皮ごと食べられる『シャインマスカット』や『ナガノパープル』をはじめ、なじみのある『ナイアガラ』や『デラウェア』など、多くのブドウが並んでいます。また、店頭にはリンゴ・ナシなど旬の果物が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

9月13日(土)  
『提携JAフェア』  
和歌山県からミカンが入荷!ミカンに含まれるビタミンは、日焼けしたお肌にもよいみたい。夏を楽しんだあとは、ミカンでビタミン補給してみたいかですか。  
9月27日(土)、28日(日)  
『農畜産物フェア』  
酪農家のおもてなし牛乳やお肉、さこのセット、お惣菜などを特価販売!



とれたて市場

9月13日(土)~10月19日(日)※予定  
『ぶどう狩り』  
毎年人気な収穫体験がはじまります。中粒種 60分食べ放題!大粒種を1房収穫できます(持ち帰り可能)!今年『大粒種ランクアップ』プランが新登場し、人気の高級品種ナガノパープルかシャインマスカットを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。



ファームテラスみのわ

9月13日(土)~15日(月・祝)  
『農畜産物フェア』  
酪農家のおもてなし牛乳を税込250円で販売。また、信州産牛豚肉を大特価で販売します!  
9月20日(土)~23日(火・祝)  
『秋の彼岸祭り』  
お彼岸用の花が大集合!20日(土)には、お彼岸にあわせて信州産のお肉を大特価で販売します。  
10月4日(土)『テラスマーケット』  
みのわテラスが開催するテラスマーケットに合わせて、お肉の試食販売を実施します。



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

共済部から  
病气やケガにより身体に障害が残ったときの不安はありませんか?  
働けなくなってしまった時のことを考えてみましょう。

社員の場合

ケース①  
喉頭がんで喉頭を摘出した  
↓  
仕事中の電話に出られない  
などの影響が...

ケース②  
事故でケガをして後遺障害が残った  
↓  
営業先で上手く声が出ない  
車や電車を使った今までどおりの通勤ができない  
などの影響が...

農家の場合

農作業中にケガをして、後遺障害が残った  
↓  
代わりに働いてくれる人を雇わなければならない  
新たに機械を購入しなければならない  
などの影響が...

JAの“生活障害共済”なら、  
身体障害状態による収入の減少や支出の増加に備えられます!  
公的な制度である身体障害者手帳制度と連動したわかりやすい保障で、  
原因が病气かケガかを問わず保障します。

※身体障害者福祉法に定める1~4級の障害に該当し、その障害に対して、同法にもとづき1~4級の身体障害者手帳が交付された場合に限り。 [25161980257]  
※責任開始時以後に生じた病气またはケガによる場合に限り。  
※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

詳しくはお近くのJA共済窓口までお気軽にお問い合わせください。



# 生活部会 NAVI

生活部会とは?〜<sup>あ</sup>があふれる元気な地域をみんなの力で〜  
飯島支所 組合員組織課 平澤里美

「生活班の活動に参加したいけれど、足腰も悪くなり、物忘れもひどくなり、みんなに迷惑をかけるから参加も考えようかなあ」という班員さん。すると、同じ班の仲間が「私がいつでも乗せていってあげるから、心配せずに参加しよう。脳トレにもなるしね!」とってくださいました。

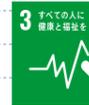
生活部会には、いきいきウォーク、部会員研修、班別懇談会、キラッと講座、世代別講座など数えきれないほどたくさんの講座があります。私が担当している飯島支所では、班別懇談会の出席率がとてもよく、話しにも花が咲きました。みんな集まると「元気だった?」「久しぶり〜」「おばあちゃんその後どう?」など会話が弾み、顔をみただけで安心します。自分のことを聞いてもらって、みんなで「うんうん、そうだね」と共感して、話せば元気が出て、またがんばれる自分に戻れる。生活部会はJAを拠り所としてもらえるような、そんな場所の提案をしています。そして、新しい学びや出会い、仲間との何気ない会話を楽しむことで心を豊かにして、地域の仲間とともに手を取り助けあい♡学びあい♡育てあい♡ながら、元気な地域をつくり上げることがをめざしています。みなさんもぜひ、お誘い合っして生活部会活動に参加してください!今年『国際協同組合同年』でもあります。誰もが参加できる活動を行っていきたくたいです。皆様のご参加お待ちしております♪



キラッと講座



班別懇談会



## リレーエッセイ 笑顔のごちそう

### ブルーベリー畑より愛を込めて

飯島支所生活部会長 大島千絵

終わった…。我が家の大仕事、ブルーベリーの収穫が終わりました。  
我が家は45年ほど前から15aほどで600本のブルーベリーを栽培し、出荷しています。6月中旬から収穫は始まり8月まで続きます。昼まで収穫し午後から荷づくりを主人と行いますが、なかなか大変で日付が変わるまでやることも。近年は夏の暑さも異常で、収穫の手伝いに来ていただいている方たちも気の毒なくらいです。  
作業の合間のお茶の時間はホッとできるひとときで、煮物やキュウリの粕もみを出したり、差し入れのお菓子や梅ジャムなど、味の感想を言い合ったりして大笑いすることも。皆さんの笑顔に支えられています。  
料理をしている時間は何も考えずいいリフレッシュタイムなのですが、毎日忙しく惣菜コーナーに頼る日も多々。そのまま食卓もありですが、ちよっとひと手間かけるズクも出したいです。  
レシピは母から習った簡単でおいしいたくあんです。少し多めに漬けて冷蔵庫へ入れておくと春過ぎまで持ち、重宝しています。



## たくあん



### 〈作り方〉

- ①ダイコンは皮を剥かずに食塩で10日間漬ける。水分が抜けてきたら黄粉を入れる。
- ②水分を捨て、ざらめを入れ重石をする。20日後くらいから食べられます。

実家の母から習ったたくあんのほか、夫の母から習った甘酒をつくって、牛乳で割って楽しんでます。たくあんのしょっぱさと甘酒の甘さ。交互に食べると止まりません。どちらの母の味も、農作業で疲れた体を癒してくれます。



### 材料 (つけやすい分量)

- ダイコン ..... 10kg
- ざらめ ..... 2kg
- 食塩 ..... 600g
- 黄粉 ..... 40g (お好みで増減してください)

# 旬 クッキング

## カボチャの冷製スープ

箕輪町支所 組合員組織課 有賀智子



### ◆材料 (4人分)

- ・カボチャ (中) ..... 1/2 個 (300g)
- ・牛乳 ..... 200cc ~ 300cc
- ・バター ..... 10g
- ・コンソメ顆粒 ..... 小さじ1
- ・塩 ..... 適宜
- ・パセリ ..... 少々

### ◆作り方

- ①カボチャは皮を剥き、種とワタを取り除き、ひと口大に切る。
- ②①を耐熱容器に入れ、水 50cc (分量外) を加え電子レンジ (600w) で6分加熱する。
- ③牛乳 200cc、バター、コンソメと②をミキサーにかける。
- ④③をポウルなどに移し、残りの牛乳 50cc ~ 100cc (お好みの味ととろみ加減で調節) と塩少々を加えよく混ぜる。
- ⑤冷蔵庫で冷やして、パセリをふりかけ完成。

カボチャはβ-カロテンをはじめ、ビタミン類や食物繊維などを含む、栄養豊富な野菜です。牛乳を使ったスープにすれば、手軽にカルシウムも摂取できます。

まだまだ暑い日が続きます。冷製スープを取り入れ元気に過ごしましょう。

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

**放送内容**  
9月4日(木)より  
JA上伊那の動き ~8月~  
9月18日(木)より  
上伊那のナシ栽培

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

※辰野ほたるチャンネルは毎週金曜日7:00~24:00まで1時間ごと放送しています。  
※テレビ局の都合により、内容・時間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

## 上伊那のナシ栽培

9月18日(木)から放送!

上伊那地域は、豊富な日照時間に昼夜の寒暖差といった果実栽培に最適な環境となっています。多品目ある中で9月はナシの栽培について特集します!

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	10:00~12:00 ファミリーマート小野たのめ店	13:30~14:30 川島介護予防センター
火曜日	第1・3・5(注1)	(注1) 13:00~14:30 長谷総合支所前
	第2・4(注2)	(注2) 13:30~14:30 旧手良支所
水曜日	10:00~11:30 ファミリーマート小野たのめ店	13:30~14:30 旧東箕輪支所
木曜日	10:00~11:30 旧東伊那支所	13:30~14:30 旧七久保支所
金曜日	10:00~11:30 伊那藤沢バス停横	13:00~14:30 片倉多目的集会所

■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) 長谷総合支所営業日 9月16日、9月30日、10月7日、10月21日、11月4日、11月18日  
(注2) 旧手良支所営業日 10月14日、10月28日、11月11日、11月25日  
本件に関する問い合わせ先 JA上伊那 金融部 営業課 0265-72-7322

## JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和7年7月

農畜産物販売高	42億0,701万円
貯金高(平残)	3,079億8,218万円
貸出高(平残)	809億5,003万円
長期共済保有高(長期保障)	8,366億3,605万円
購買品取扱高	43億0,165万円
(組織の状況)	
正組合員	13,859人
准組合員	16,860人
組合員戸数	25,004戸
出資金	78億4,849万円
固定資産(帳簿価格)	77億8,041万円
職員数(臨時職員含む)	670人

## 理事会報告 令和7年8月28日

- (決議事項)
- 第1号議案 令和7年度第1四半期監事監査処理顛末報告書について
  - 第2号議案 組合と理事との契約について(貸出取引)
  - 追加議案1 固定資産の処分について
- 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9月  
第321号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

## 《作柄概況について》

上伊那管内では梅雨明けからの高温が続き、出穂後から10日間の日最高気温の平均が計測地点でほぼ30℃を越えているため、胴割粒や白未熟粒による収量への影響が懸念されています。

伊那米総合試験地の生育は、田植え後の朝晩の低温で生育が遅れたものの、6月以降の高温で前進し、コシヒカリの出穂期は昨年同様の7月28日で、平年より3日早まりました。その後も高温で推移したため、コシヒカリの成熟日の予想は9月9日と平年より7日早まり、そのほかの品種も平年より早まっています。

カントリーエレベーター・ライスセンターなどの施設では、9月3日からコシヒカリを受け入れています。今年はずでに刈り取りがはじまっていますので、下記点に注意し品質維持にご協力をお願いします。

## 《米の収穫・乾燥・調製の留意点について》

北部営農センター 北澤 涼一

### 【計画的な収穫と乾燥調製を実施する】

- ① 安全安心、品質の向上を第一とし、コンバインや乾燥施設の整備は早めに行い、ゆとりある収穫・乾燥調製の計画・実施をお願いします。また、刈り取り前に圃場の見回りをを行い、異品種・異物混入の防止に努めましょう。
- ② 籾水分が高いときは、コンバインの刈り取り速度を落としましょう。さらに、収穫後速やかに乾燥作業へ移行し、ムレ米にならないように注意してください。細菌やカビによる着色粒や異臭発生の原因となります。
- ③ 乾燥速度は、玄米品質・食味を低下させることのないよう適正に実施し、水分過多、過乾燥の防止に努めましょう。

◇ 仕上げ水分はうるち米・酒米ともに **14.5%が玄米水分目標です**。もち米はハゼさせるため **14.0%が玄米水分目標です**。

乾燥終了後は必ず穀温が常温に戻ってから水分測定を行い、水分が規定値になっていることを確認してから籾摺りを行ってください。穀温が高いと正確な水分が測れません。

◇ 調製は整粒歩合80%以上を目標に、ライスグレーダーの網目は、コシヒカリは1.85mm、その他は1.8mmを使用し調製してください。酒米は2.0mmを使用してください。

◇ 量目は紙袋、皆掛けで30.5kgとしてください。

◇ 異種穀粒および異品種・異物の混入防止に細心の注意を払い、掃除の徹底をお願いします。

◇ 今年もカメムシの発生が多く斑点米などが心配されますので注意してください。

## 《米の品質低下防止について》

適期収穫に努め、刈り遅れによる胴割れを防ぎましょう。帯緑色籾歩合(1穂のうち緑色の籾が占める割合)が、5~10%の頃が収穫適期となります。1穂の籾数は約100粒ですので、緑色の籾が10粒になったら収穫適期です。

最後まで生育状況に合わせた水管理を行い、適期収穫による品質向上に努めてください。

【計画的な収穫作業で安全作業をお願いします!!!】



# 初心者向け 農業機械講習会 開催のお知らせ

農作業に欠かせない農業機械の使い方について、専門家から教わってみませんか？  
 自宅に眠ったままの機械があるが使い方が分からない・機械の正しい使い方を知りたい方などを対象に、初心者向けの内容で実技を中心に講習します。  
 機械操作が初めての方もお気軽にご参加ください。

- 日時** 令和7年10月23日(木) 午前9時00分～12時00分
- 講習内容** 管理機、刈払機、トラクター(操作・メンテナンス)
- 研修場所** 株式会社JA菜園(伊那市西箕輪)
- 受講料** 500円(保険料、資料、飲み物代)
- 申込締切** 令和7年10月10日(金)(定員20名になり次第締め切ります)



令和7年10月10日(金) (定員20名になり次第締め切ります)  
 ※電話でお申込みの方へは後日改めて詳細をご連絡します。  
 QRコードよりお申込みの方は応募フォームにて詳細をご確認ください。  
 ・お申込みは下記QRコードの応募フォームまたは電話にてお申込みください。



お申込み・お問い合わせ先  
 JA上伊那営農経済部 電話 0265-72-8833  
 担当 重盛・上甲じょうこう

# 園芸施設共済 に加入して、災害リスクに備えましょう！

園芸施設共済は、農業用ハウスのための保険です。  
 被災時のハウスの再建をサポートします。

補償内容は、特約により棟ごとに選べます。

**小さな損害も補償する特約** (ビニールが破れただけでも補償してほしい)  
 損害額が1万円を超える場合に、損害の程度に応じて共済金をお支払い

**補償額の上乗せ特約** (古くても、万が一のときは十分な補償がほしい)  
 築年数にかかわらず新築時の資産価値まで補償



施設の構造、設置経過年数、加入の仕方によって掛金が異なります。  
 制度に関する質問や、補償額・掛金の試算などについてもお気軽にお問合せください。



施設内農作物は  
 収入保険とのセット加入が  
 オススメです。

【お問い合わせ先】  
 NOSAI 長野 上伊那支所 園芸施設係  
 TEL: 0265-73-2221

# 資材店舗営業時間の変更について

日頃よりJA上伊那資材店舗をご利用いただき、誠にありがとうございます。  
 JA上伊那資材店舗は全店舗10月より営業時間を冬時間に変更させていただきます。

## 営業時間について

冬時間営業期間 10月1日～2月28日  
 営業時間 8時30分～17時00分  
 ※上記期間は、全店舗同様の閉店時間とさせていただきます

## 定休日について(上記期間の定休日は従来通りとなります)

- JAファームいな竜西店 水曜日
- JAファーム南部店 木曜日
- JAミニファーム北部店 日曜日
- 出張店(春富店・中川店) 日・月曜日・祝日



ご迷惑をおかけしますがご理解いただきますようお願いいたします

# JA上伊那 キャリア採用募集!

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

【募集職種・人数】  
 総合職(事務・営業・営農指導・購買・販売など) 5名

【年齢条件】  
 44歳以下 ※長期勤続によるキャリア形成を図るため(年齢範囲外の方はご相談ください)

【基本給】  
 211,660円～ 例) 22歳の場合の初任給  
 ※職員給与規程に基づき、決定します

【応募書類】  
 (1)履歴書 (※任意様式で可・希望職種を必ず明記してください)  
 (2)職務経歴書  
 (3)自己PR文(A4・1枚程度)  
 →これまでの経験をどう活かすか、何をしたいかなどを具体的に教えてください。  
 (※当日持参可・ただし一次選考時に限る)

※上記のほか、ハローワーク紹介状(ハローワークにて発行)がある場合は同封ください

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

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

そのほか求人詳細は最寄りのハローワークまたはハローワークインターネットサービスにてご確認ください。

ご不明点は総務企画部人事教育課(0265-72-6237)までお問い合わせください。



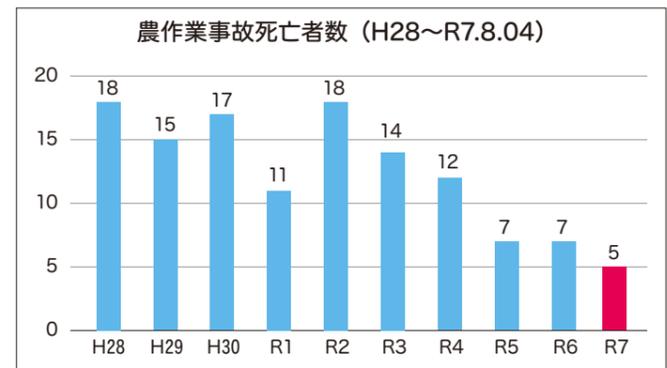
地元で働くなら、やっぱり安心 JA上伊那。

# 農作業事故が多発しています！

## 学ぼう！正しい安全知識～機械作業の安全対策と熱中症の予防策～

長野県内では令和7年農作業による死亡事故が5件、そのうち4件の事故が65歳以上で、高齢農業者による事故の割合が高くなっています。また、近年では死亡事故には至らない重傷事故が増加しており、特に農業機械の転倒・転落事故が増えてきています。（令和6年重傷事故：17件）

家族や仲間同士で声をかけ合い、安全に農作業をしましょう。



【長野県農村振興課まとめ 令和7年8月4日現在（速報値）】

### 事故防止のための注意点

#### ★シートベルト・ヘルメットを着用しよう！

農業機械を使うときは、シートベルトおよびヘルメットなどの保護具を着用しましょう。また、作業時の服装についても危険がないか確認しましょう。

#### ★トラクターは走行中の転倒・転落に注意！

直角カーブ・鋭角カーブ・坂道走行・狭い道幅・草むらなどではスピードを抑えましょう。

#### ★こまめに休憩をしましょう！

意識して水分補給し、熱中症にも注意しましょう。

#### ★ひとりでの作業はできるだけ避けましょう！

ふたり以上で作業し、お互い異常がないか確認し合いましょう。

#### ★作業前に、圃場内の危険箇所を確認しましょう！

圃場内で作業に支障がでるような枝や障害物がないか確認しましょう。



令和7年度 秋の農作業安全運動月間（9月1日～30日）  
長野県・長野県農作業安全推進会議

## JA長野県

# 農作業死亡事故ゼロ運動

平成27年から令和6年までの長野県内の農作業死亡事故の約7割が農業機械によるものです。いつも乗っているからといって油断すると猛獣のように牙を向きます。農機も猛獣も要注意！

農機も猛獣も！



要注意！



### 農機に乗る前にチェック！

- 農業機械の点検・整備を行っていますか？
- 安全フレームは設置されていますか？
- 低速車マークや反射板は汚れていませんか？
- 道路走行時は左右ブレーキを連結していますか？
- シートベルト・ヘルメットを着用していますか？



### 作業を始める前にチェック！

- 服の袖口は乱れていませんか？
- 手袋は手に合っていますか？
- 服・靴から紐は出ていませんか？
- 携帯電話・水を用意していますか？



JA長野県では農作業安全についての動画を作成しています。

右のQRコードから視聴いただけます。



JA長野県

### 詐欺にだまされてしまった例



JA●●(もしくは役所)の担当です。毎月の保険料で多くいただいていたものが見つかりました。還付が必要なら今日中に口座番号と暗証番号を教えてください。

お金が戻ってくるのはありがたい! 口座番号は●●で暗証番号は●●です。

もう安心ですよ。こちらで手続きしておきます。

—数日後—

あれ!? いつの間にか口座のお金がなくなっている?

### だまされてしまった原因

- JA、警察、役所と聞いて本当の話と思い込んでしまった
- 「今日中に」など判断を急がせるような言葉や、「お金が戻ってくるという「うまい話」に惑わされて焦ってしまった
- 「口座番号」と「暗証番号」を教えることで大きな被害になってしまうと知らなかった



# 改めて家族や身近な人と話してみよう!! 詐欺は防げる!!

### 詐欺にだまされなかった例



JA●●(もしくは警察)の担当です。あなたの口座が悪用されているので口座番号と暗証番号を教えてください。

(暗証番号を聞かれたら詐欺って娘や友人が言っていたような...) 一度電話を切って家族に確認します。

—JAの電話番号を調べて直接連絡してみると—

口座番号や暗証番号を聞くことは絶対にありません。詐欺の可能性が高いですね。

JA担当者

家族や友人と話していたおかげで被害に遭わなくてよかった!

### だまされなかったポイント

- 「口座番号」「暗証番号」を聞かれたことを怪しいと思った
- 公的機関の名前が出て怪しいと思った
- 家族や友人と詐欺の注意点について話していた
- いったん電話を切って、家族や友人に詐欺ではないか確認した



公的機関やJAの職員であっても口座番号や暗証番号を聞くことは絶対にありません。

知らないうちにインターネットバンキングを開設され、大切なお金が詐欺犯に奪われてしまう危険があります。

### 特殊詐欺チェックリスト

- 暗証番号を教えてください
- カードが悪用されています
- お金が戻ってきます
- キャッシュカードの交換が必要です
- 指示に従ってATMの操作をしてください(判断を急がせるようなもの)
- 銀行協会/警察がご自宅に伺います

1つでも当てはまったら詐欺です! すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

### 詐欺にだまされないためには

- 公的機関やJAの名前を出されても、一度電話を切り、直接問い合わせて確認しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が9割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。



JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的などをお伺いすることがございます。なにとぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



## JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください!

### 偽メールに気をつけてください



- 1 JAバンクを装ったメールが届く
- 2 IDとパスワードを伺うメールが届く
- 3 IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう
- 4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう



### ポイント

### フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない!

偽サイトにはID・口座番号・パスワードなどは絶対に入力しないでください。

### <要注意>

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

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら… 緊急停止を実施してください。

【JA ネットバンクヘルプデスク】

0120-058-098



### ポイント

### 操作を焦らされていませんか?

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

<メールの件名> ※実際に確認されたもの

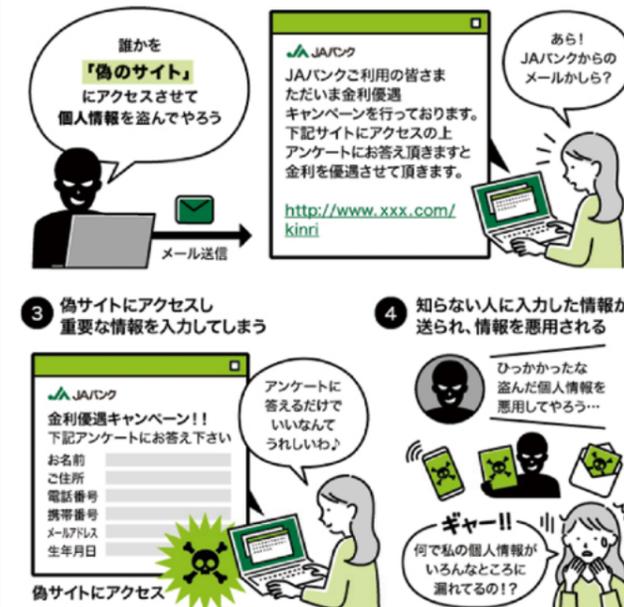
- ・【JAネットバンク】利用停止のお知らせ
- ・【JAネットバンク】緊急停止のご案内
- ・【JAネットバンク】お客さま情報などの確認について
- ・【農業協同組合】振込(出金)、ATMのご利用(出金)利用停止のお知らせ
- ・【緊急】JAネットバンク お取引を保留した(必ずご確認ください)

不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています。

### 偽サイトに気をつけてください



- 1 JAバンクを装ったメールが届く
- 2 偽サイトにアクセスを促すメールが届く
- 3 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう
- 4 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される



偽サイトにアクセス

ひっかかった盗んだ個人情報を悪用してやろう...

ギャー!! 何で私の個人情報がいるんところに漏れての!?

組合員・地域のみなさまへ

▲オートパル上伊那

第4回 日頃の感謝を込めて

# オートパルまつり

“上伊那っ子が誇りに想う地域を創る”

日時 2025年 **10/12日** 会場 ▲オートパル伊那  
9:00～15:30 〒396-0006 伊那市上牧6404-1

はたらくくるま大集合 ミニF1パーク ミッションクリアで手形アート

EV車展示コーナー ライドコーナー

整備士・SS体験 ドライブシミュレーター

てんけんくん バルーン登場! エネゴリくん ゴリたん リッキーなどキャラクターがやってくる!

射的

写真、イラストはイメージです。写真は過去開催時のものです。イベント内容は変更、または天候等により中止する場合があります。

## ATMなどのサービスを一時休止いたします

お客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながらATM・JAネットバンクなどのサービスを一時休止させていただきます。

2025年(令和7年)

<b>9.14</b> 日 全取引休止 終日 一部地域	<b>9.15</b> 月・祝 全取引休止 0:00-12:00 一部地域	<b>9.27</b> 土 一部取引休止 15:00-24:00	<b>9.28</b> 日 一部取引休止 0:00-12:00
---	---	---	--

すべてのサービスが休止 県内JAのATMとJAネットバンクサービスはご利用可能

- 〈休止するサービス〉
- JAバンクのATM
  - JAネットバンクサービス
  - 他金融機関、コンビニなど提携ATM
  - ジェイデビット
- 都道府県によって休止日・時間が異なる場合があります。

## JA上伊那他店舗内の振込手数料変更について

平素よりJA上伊那をご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和7年9月1日より、ATMからのお振込先が『当JA他店舗のお口座宛』の場合も、振込手数料が『無料』となります。今後ともご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

変更前 (~令和7年8月31日)		変更後 (令和7年9月1日~)
3万円未満のお振込 110円	3万円以上のお振込 330円	
		<b>無 料</b>

※上記手数料は、ATMからの当JA他店舗内のお振込に限ります。ほかの手数料については変更ありません。

※ATMは、現金(硬貨取扱可能ATMのみ)・長野県JAバンク発行のキャッシュカードによるお振込に限ります。

※現金でのお振込の場合は、10万円までとなります。超える場合は、金融窓口でお振込ください。

畳表はすべて  
**熊本県  
八代産**  
です!

※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!**

**カーテン**

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

1畳税込 (10%)価格	表替え 組合員価格	新畳 組合員価格	畳表のい草 使用本数 /1畳当り	ここがポイント
<b>福</b> K12	<b>8,800円</b>	<b>14,850円</b>	約5,000本	居間や子ども部屋向きです。
<b>亀</b> K11	<b>12,100円</b>	<b>17,050円</b>	約5,100本	耐久性、見栄えにすぐれたお買得品!
<b>鶴</b> K9	<b>13,750円</b>	<b>18,700円</b>	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!
<b>竹</b> K7	<b>15,400円</b>	<b>22,550円</b>	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。
<b>上級</b> K5	<b>18,700円</b>	<b>26,400円</b>	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!
<b>特</b> K4	<b>22,000円</b>	<b>29,150円</b>	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!
<b>特上</b> K3	<b>23,100円</b>	<b>30,800円</b>	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!
<b>特選</b> K2	<b>27,500円</b>	<b>36,300円</b>	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!
<b>超特選</b> K1	<b>30,800円</b>	<b>45,100円</b>	約7,300本	究極の逸品!超最高級畳表 “ひのさらさ”を使用!
<b>人工 畳表</b>	<b>和紙畳</b> 22,000円	<b>29,150円</b>		和紙表は、い草の代わりに和紙をこより状にし製織しています。 変色しにくく掃除がしやすいです。

※人工畳表は、八代産のい草ではありません。

**裏返し  
(半畳含む)  
4,400円**

**畳乾燥**

●表替同時 **1,430円**  
●乾燥のみ **2,750円**

※4畳以下の畳替えは、**2,200円プラス**になります。

- 家具移動は無料(組合員さんのご協力をお願いします)。
- 半畳の場合は、1畳の70%の価格になります。
- 古畳の処分は、1畳1,650円必要です。
- 切り込みがある場合は、1ヵ所あたり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。多少色ムラおよ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	<b>シンプルオーダー</b> (1.5倍ヒダ・2ツ山)	厚地カーテン <b>24,200円</b> レースカーテン <b>18,700円</b>
	あっさりしたフリースのカジュアルな仕上がりに	横使いレースカーテン <b>24,200円</b> 抗菌レースカーテン <b>24,200円</b>
		<b>デラックスオーダー</b> (2.0倍ヒダ・3ツ山)
	たっぷりしたフリースの豪華な仕上がりに	横使いレースカーテン <b>31,900円</b> 抗菌レースカーテン <b>31,900円</b>
高級生地	ヨーロッパからの輸入生地など、ワンランク上の高級生地もご用意しています。(価格はカーテン見本帳でご確認ください)	

※採寸・取り付け込みの価格です。

- \* 価格表はカーテンの仕上がり巾~210cm×丈~240cmまでの価格です。それよりも大きなサイズは別途お見積りいたします。
- \* 仕上がり巾が110cm以下、仕上がり丈が~240cmまでの場合は、価格表の半額になります。
- \* 両開き(左右2枚セット)の価格です。片側のみでも同価格です。古いカーテンの処分は、両開き(左右2枚)で1,000円必要です。
- \* 納期は見積り・採寸後約2週間後となります。
- \* 高所のカーテン工事及びカーテンレールの取り付け工事はお受けできません。
- \* 抗菌レースは、表面上における細菌の増殖を抑制します。殺菌する機能はありません。
- \* デザインカーテンなど、特殊なカーテンはお受けできません。

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  
フリース加工  
標準セット**  
\*一部除く

**JA上伊那 ぐらしのセンター**

0120-972-223 電話 0265-76-1941



**まごころ宅配**

**会員  
募集中!**



**商品のご案内**

**(株)長野県A・コープまごころ宅配センター(千曲市)**

から全県にお届けいたします。

- ・お届けは**お昼前後から17:30頃**の予定となります。また、配送曜日は現状と変更になる場合があります。
- ・お届け手数料は**税込370円/回**になります。※一部地区はお届け手数料が異なります。

**管理栄養士監修によるバランスのとれた食事づくりを**

ご提案します。 ・お料理アドバイスや、食と農の情報誌をお届けいたします。

**県産・国産の農畜産物を優先し、**

**新鮮・安全・安心・健康にこだわった商品をお届けします。**



※写真はイメージです。

- ・店舗の幅広い品揃えの中から、長野県A・コープ自慢のオリジナル商品や「信州ポーク」、バイヤーおすすめ品などもお届けします。店舗のご当地フェアなどと合わせ魅力ある商品も提案します。

**ご利用コース**

**おまかせコース[8品~10品]** 週2回お届け

例:2人用 月額 税込約29,000円  
お届け予定商品の量は調整できます。

**いきいき便利コース[9品~10品]** 週1回お届け

小セット(1~2人用) 月額 税込約10,000円  
※お届け曜日は月・火・水のいずれかとなります。

**選べるコース[宅配新鮮だより]** 週2回お届け

長野県A・コープの人気商品など  
毎週約110品からお選びいただけます。

**定期配送品**

毎日必要な食品や、長野県A・コープオリジナル商品など約17品に集約しました。

**A・コープ友の会会員様にお得な特典!**

年間税込10万円以上ご利用の方に、

長野県A・コープ友の会ポイント**500ポイント**プレゼント!

長野県A・コープ友の会会員サービスはこちらをチェック!



公式ホームページ

**(株)長野県A・コープまごころ宅配センター**

〒387-0001 千曲市大字雨宮317

TEL:026-214-7817

[受付時間] 9:00~17:00(土日祝日・年末年始除く)

お問い合わせ

# 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

下記の日時に開催いたします

- 10月6日(月) 富 県 支 所
- 10月7日(火) 春 富 支 所
- 10月10日(金) 伊 那 支 所
- 10月14日(火) 西 箕 輪 支 所

AM 9:30 ~ PM 12:30 まで

※状況により、展示会が中止になる場合もございます。

JA指定 **ひまわりめがね**  
0800-111-3225  
※本フリーダイヤルはIP電話からはつながりません  
営業担当 小松 080-6356-2473



## 第34回 伊那能

シテ方・観世流・重要無形文化財 総合指定保持者 坂井音雅師 他30名

伊那市では、毎年長野県伊那文化会館で、本格的な日本の伝統芸能である「能と狂言」を觀賞できるイベント「伊那能」を開催しています。人類の無形文化遺産にも指定されている700年の歴史がある伝統芸能「能と狂言」第一線で活躍する能楽師を迎え、幽玄の世界をお楽しみいただけます。

能 紅葉狩 鬼揃  
もみじがり おぼろぎ  
狂言 伯母ケ酒  
おがさけ  
仕舞 班女・天鼓  
はんじょ てんこ

◆解説文を会場に配布します。

11月16日[日] 長野県伊那文化会館  
開場 10:30 | 鑑賞講座 11:00-11:40 | 開演 13:00 | 終演 15:00

JA上伊那から組合員の皆さまに  
**優待券をプレゼント!**

地域の文化芸能の保存・伝承を目的に実施している伊那能の活動にJA上伊那も協賛しています。今回の伊那能の優待券S席(33枚)A席(33枚)を抽選でプレゼントいたします。右記の方法でご応募ください。

- 応募方法 「ハガキ」でご応募ください。
- 応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291 JA上伊那本所 伊那能受付係  
①住所 ②組合員のお名前 ③連絡先  
④ご希望席・枚数(1家族4枚まで)を記載してください。
- 応募締切 9月30日(火) 必着  
※応募多数の場合は抽選とします。  
※当選者は優待券の発送をもちまして発送とさせていただきます。  
発送は10月中旬ごろを予定しています。

【問い合わせ先】 JA本所 総務企画部 企画管理課 TEL 0265-72-6218

# ホシザキ 玄米保冷库

業務用冷蔵庫分野のリーディングカンパニー ●新米の鮮度を保つ ●虫の発生を抑制

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**

かかしさんがお客様に選ばれる理由 **10**

- 業務用冷蔵庫ブランド(ホシザキ製・大和冷機製)
- 配送・設置込の安心価格
- 設置が不安な方へのご相談窓口 ☎ 0120-889-147
- 不用品無料引取り
- 高品質日本製
- 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
- サビに強いステンレスドア
- 結露防止ヒーター内蔵
- 高い省エネ・節電性能
- ホシザキならではの全額426,000円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  
ご希望の方は、保冷库・スチール棚と上記「無料引取り申込番号」の3つの申込番号をご注文ください。

●ご購入にあたっては無料引取りは1台限りです。●お届け当日のお申し込みは受けられません。●一部地域・品番を除きます。●パネルタイプ/プレハブタイプは引取り対象外です。

『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あります。詳しくは通話料無料 ☎0120-889-147

●一次工事等はお客様の電気工事店へご相談ください。●一部地域・品番を除きます。

**14袋タイプ 標準仕様 安心価格**

# 209,900円

送料・設置費込みの袋タイプ

新登場 周辺環境温度40℃環境でも 高性能 しっかり冷やす 酷暑対応モデル 40℃仕様

設定可能温度 3~16℃ (1℃刻み)

保冷モード(手動設定可能)  
・玄米保冷: 8℃~12℃  
・野菜保冷: 5℃~7℃

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ちます。  
温度設定可能 3~16℃ (1℃刻み)

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

27003 10,990円

27006 13,490円

27006 13,490円

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!

※玄米・野菜の同時保冷はできません。野菜の長期保存には適しません。

kakasi.com ホームページから詳しく! スマホでアクセス

3年保証 プレハブタイプ承ります

申込期限 **12月末日** 2025年

玄米保冷库	ホシザキ製 HZ25	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ヶ月当り(年間平均値)(50/60Hz))	別売 保冷库用スチール棚 ITC23(ホシザキ用)
6袋(3積)	標準仕様	27001	183,900円	60 × 78.1 × 163	54kg	150/160W	380円/369円	27003 10,990円
	高性能 40℃仕様	27002	208,900円	50 × 67 × 120	57kg	165/180W	332円/328円	
10袋(5積)	標準仕様	27004	204,900円	85 × 78.3 × 148.1	60kg	150/160W	391円/391円	27006 13,490円
	高性能 40℃仕様	27005	229,900円	77 × 67 × 104	63kg	165/185W	339円/347円	
14袋(7積)	標準仕様	27007	209,900円	85 × 78.3 × 184.1	70kg	150/165W	391円/391円	27006 13,490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。

お盆に帰省予定だった息子夫婦。1歳6ヵ月になる孫が発熱したので、帰省できないと連絡があり、しずかなお盆でした。1日目の献立2日目の献立と構えていましたが、ホッとしたような、寂しいような気持ちでした。

飯島町 宮下千代子さん

お孫さんに会えなくて残念ですね。その分、今度会うときには、おいしいお料理をたくさんつくってあげてください！みんなで食べるごはんは、より一層おいしいはずですよ。

お盆が来るのが毎年早くなるのは何故なのでしょう？

伊那市 PN ハルさん

この分だとあつという間にお正月が来て、今度はお供え餅を買わなくてはならないかも！

伊那市 PN ハルさん

日々の大切に過ごしたいものです。

伊那市 PN ハルさん

両親と兄がこの猛暑の中、ブドウの摘果や袋かけなど朝から夕方遅くまで、本当に大変な思いで作業してくれています。今年もとびきりおいしいブドウが収穫できることを願っています。

伊那市 PN ハルさん

いつも味見係でごめんなさい。

宮田村 白鳥美香さん

JA農産物直売所にもブドウなどの果物がたくさん並んでいます。本当に生産者の皆さんには感謝しかありません。地域で採れたものを買って・食べて、生産者を応援しましょう！

好き好きがあるゴーヤですが、小4の孫は学校でも給食で出たりするとかで、大好きです。

新聞などでもレシピが載っていて最近『ゴーヤとツナのみそマヨ和え』『ゴーヤとツナの卵とじ』などをつくりました。

中川村 PN M・Yさん

苦味のあるゴーヤが大好きな大人ですね。ゴーヤはグリーンカーテンにもなり一石二鳥。ぜひ、来年はお家でも育ててみてはいかがでしょうか。

5月に田植えをしてから3ヵ月。出穂してきたのではつとして。来月は稲刈りと脱穀が。ようやく新米が食べられます。まちどおしい。

駒ヶ根市 PN かずPさん

本誌が届く頃は稲刈りと脱穀の最盛期でしょうか。おいしい新米を食べられるのが楽しみです。

伊那市 池田悦子さん

猛暑続きの毎日ですが、庭のモミジアオイの花と、青いアサガオの花に元気をもらっています！

伊那市 池田悦子さん

暑い夏でも元気に育つお花たち。成長を見守り、咲くのを待つ時間も楽しみです。

伊那市 池田悦子さん

毎月、野菜づくりの紹介があり、ありがた利用しています。うまくつくるとうれしくなつて、またつくりたいと頑張ります。

伊那市 池上俊広さん

野菜づくりの1番のうれしさは、やはり収穫できたときですね。JA上伊那のホームページからも、過去の『る~ら~さん』を閲覧になれますので、ぜひ参考してみてくださいね。

伊那市 池上俊広さん

A-coop 安全安心エコーブマーク品 商・品・紹・介



エコーブ みりん風調味料 1000ml 本体価格 299円 (参考税込 322円)  
エコーブ 料理酒 1000ml 本体価格 259円 (参考税込 279円)

今月のおすすめエコーブマーク品は、『みりん風調味料』と『料理酒』をご紹介します。『みりん風調味料』はみりんの働き(甘み・テリ・ツヤを与える)を追求した調味料です。アルコール分1%未満のため、煮る必要がなく料理の仕上げ段階で使用していただくことが可能です。また焼き物など加熱時間の短い料理にも最適です。『料理酒』はお酒の働き(素材を柔らかくする・素材にコクや旨みを与える・味を染みこませる・素材の臭みをとる)を追求した料理用のお酒です。汎用性が高く、和食(煮物・焼き物・焼き物)だけでなく、中華(炒め物)や、洋食(ハンバーグの下ごしらえ、ステーキを焼く)など幅広く使用できます。味のしっかりした料理にも適しています。

~おすすめポイント~  
【みりん風調味料】

糖の含有量が本みりんより多いため、深みのある甘さやテリ、ツヤがしっかりです。

【料理酒】  
【みりん風調味料・料理酒】

原料米は、国産米100%使用です。しょう油といっしょに使用する甘辛い味のしっかりした料理に最適です。肉じゃが・生姜焼き・照り焼き(肉・魚)・乾物(切干大根・ひじき・煮豆)との相性もよいです。



A・コープみずず店 酒井智恵子さん

【長野県A・コープからのお知らせ】

9/19(金)~21日(日)は『秋の大収穫祭&信州ぶどう祭り』を開催いたします。期間中は友の会ポイント3倍デーとなっています。各コーナー季節の野菜・果物、お彼岸の切花、天ぷら材料、おいしい信州産のお肉など各種取り揃えてお待ちしております。また、只今A'kuboカード切替キャンペーンを実施中。9月30日(火)をもって『友の会カード』はご利用いただけなくなります。9月28日(日)までにカード切替をしていただくと友の会ポイント100ポイントをプレゼントしています。詳しくは店内サービスカウンターにお尋ねください。お早目の切替をお願いいたします。

A・コープ店		ファミリーマートJA各店			
●伊那中央店	●美すず店	●西箕輪店	●平出店	●小野たのめ店	●大芝高原店
●宮田店	●ファーマーズ	●こまがね店	●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？

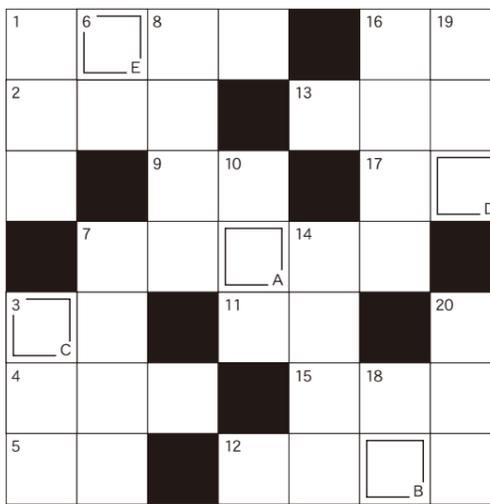
お楽しみパズル

ヨコのカギ

- 9月の第3月曜日は—の日。国民の祝日です
- 敷布団にかけます
- ツナやビールを詰めます
- 仕入価格のこと
- 空振りしたらバットが切れるもの
- 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 重い—を上げて出かけた
- ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 文は主語、—、目的語などからできています
- 鶏卵の重量の60%を占めます
- 兄が一人居る男性
- しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- なくて七—

タテのカギ

- 車窓を流れていきます
- おしゃべりではありません
- アルファベットの5番目
- 9月1日は—大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- あばら骨ともいいます
- 塗装していない、—のカウンター
- 数え年99歳のお祝いです
- ホッキョクグマの別名
- 終わったら秋になります
- 祭りの—で焼きそばを買った
- 十五夜に供える月見—



●締め切り 9月30日(火)

●当選は11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 へる~ら~の編集係

●応募方法 ハガキに ①答え ②住所・氏名・年齢・職業・電話番号 ③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。

お送りいただいたものは『今月のる~ら~さん』への掲載(匿名を希望の方はペンネームを記入してください)や、本誌編集の参考とさせていただきます。

※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからもどうぞ。

※応募で記載された個人情報には『今月のる~ら~さん』への掲載、プレゼントの抽選、当選発表以外には利用いたしません。

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。



表紙紹介(飯沼棚田にて!色んなトンボたちがいるね)



撮影者:宮崎育王さん  
撮影地:中川村

編集者のポツリ

▼8月中旬、今年も稲刈りが始まりました。幼い頃は登下校で見える作業風景やその上を飛んでいる赤トンボが秋の近づきを感じさせてくれました。日本でお米が主食となったのは今から約2300年前の弥生時代からだといわれています。稲作がはじまった時期の詳細は不明ですが、古くから伝わる栽培技術や生産者のことを考えると、改めてお米を大切にいただきたいなと感じます。(飯島菜摘)

▼青空に真っ赤なリングが輝き、水田の黄金色がきれいな季節になりました。JA長野県グループでは、さまざまな収穫作業が本格化する9月を農作業安全運動月間としています。安全に作業するためには使用前の農機点検が重要です。いつも使っているから、少しくらいなら大丈夫。油断大敵です。また、まだまだ気温が高い日もありますが、こまめな休憩や水分補給なども忘れないようにして、農作業安全に努めましょう。(上條梨緒)



第25回 JA上伊那年金友の会

# 生きがい教室

令和7年

日時

10月15日(水)

■開場 / 12:00

■開演 / 13:00 16時終了予定

会場

長野県伊那文化会館

内容

第一部 警察署からのお知らせ

第二部 講演(90分)

講師

ます だ あけ み  
増田 明美氏

テーマ 「自分という人生の長距離ランナー」

✓ 入場指定券が必要となります  
(下段参照)

入場  
無料

主催: JA上伊那年金友の会・JA上伊那

## 増田 明美氏 スポーツジャーナリスト・大阪芸術大学教授

### ●プロフィール

1964年、千葉県いすみ市生まれ。

成田高校在学中、長距離種目で次々に日本記録を樹立する。

1984年のロス五輪に出場。92年に引退するまでの13年間に日本最高記録12回、世界最高記録2回更新という記録を残す。

マラソン、駅伝の解説が好評で、2017年にはNHK朝の連続テレビ小説「ひよっこ」の語りを担当。

現在、テレビ番組のナレーションやニュース番組のコメンテーターも務める。

日本パラ陸上競技連盟会長、東京陸上競技協会会長、日本パラスポーツ協会理事。



- 申込方法…入場ご希望の方は入場指定券を年金受給口座の開設店舗でお受け取り下さい。
- 入場指定券は9月18日(木) 午前9:00より、JA上伊那本所または各支所で配布します。
- 当日は、各地区より会場までの送迎バスが出ますのでご利用下さい。