

『 みんなのために あなたといっしょに 』

# る RURAL らる

# 10

Vol.353  
2025 October

 JA上伊那

JA上伊那HP 

## 今月の特集

みんなて応援! 国消国産



JAまつり・支所祭のご案内

裏表紙をご覧ください。



冬に備えて (清水昭子さん)



組員・利用者 各位

上伊那農業協同組合  
代表理事組合長 西村 篤

#### 農業機械運搬行為における結果のご報告について

平素より当組合の事業運営に格別なご支援・ご協力を賜り心より御礼申し上げます。

さて、当組合では農業機械事業の運営において、組員の皆様の依頼に基づき有償にて農業機械を運搬していた行為（販売及び修理に伴う運搬を除く）について、令和7年9月1日付で当該行為が貨物自動車運送事業法の規定に抵触する恐れがある行為として国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局長より口頭による厳重注意を受けました。これにより今回の行政処分はありませんでしたが、改めて今後一層の法令遵守に努めてまいる所存です。

組員および利用者は関係する皆様方に対し、ご心配をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。

当組合では、この度の指導を真摯に受け止め、今後も適正な事業運営に努めてまいる所存でございますので、より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

くお問い合わせ先>  
上伊那農業協同組合  
リスク管理部  
電話 0265-96-9010



酒米を精米機に入れる(農)山室の組員



稲刈り体験会



### 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!



# 農業に夢中!! 多様性を活かして

伊那市高遠町 農事組合法人 山室 やまむろ



(農)山室の組員

## CONTENTS

October 2025 Vol.353

**農業に夢中!!** 多様性を活かして 伊那市高遠町 農事組合法人 山室 ..... 2

**特集** みんなで応援! 国産国産 ..... 4

**Topics & Event** 10億円産地をめざして 野菜部会アスパラガス専門部 女性研修会 ..... 8

**我が家のげんキッス!** ..... 14  
今も輝いて...

**ALL GREEN** ホウレンソウ キウイフルーツの適期収穫 ..... 16

**直売所情報** 旬のおたより ..... 18

**エンジョイライブ** 郷土の味を大切に! ..... 20

**商品紹介** エーコープ すき焼のたれ ..... 38

### いっしょに農業をしたい

都市部の人と交流を持とうと始まった『棚田オーナー制度』。ただ米を売るだけでなく、実際に農地を訪れて作業を体験することで農業を深く知ってもらいたいと田植えや稲刈り体験会を行っている。また、地域の人たちといっしょに農地を守りたいという想いから、農業に触れる機会をつくり、誰でも参加しやすい野菜の作付けをはじめた。大塚組合長は「いろいろな人と携わる農業では『多様性』が大切だ」と話す。若い人たちの意見には新鮮味があり、違う角度から新たな発見や挑戦に導かれることもあるという。地域が若返りを持続性を高めるためにも、今後も人とのつながりやコミュニケーションを大切にしていきたいと話す。

### マンネリ化させない

毎年同じ作業で飽きないように、変化をつけながら作業に取り組んでいるという。気温や湿度など天候は毎年違うため、大塚組合長は「環境の変化に応じて栽培方法を変えたら、品質が良くなり収量も増えるのでは」と考えている。変化があることで組合員の研究心が芽生えて「さらに品質の良い米をつくる」と、組合員全体の意識が変わってきているという。変化があるからこそ新しい発見につながるため、(農)山室では組合員同士のコミュニケーションをとっても大切にしている。

### おいしい米をつくる

東京都出身で全国各地を旅することが好きだった大塚組合長は、偶然山室地区に辿り着き、農村風景が気に入ったため移住し、50歳から農業をはじめた。平成19年に(農)山室の組員になり、先輩から教わりながら作業を続け平成26年に組合長に就任。「農家は米を出荷したら仕事が終わる、背中のスイッチが切れてしまう」と話す大塚組合長。そのスイッチを切らさないために、就任以降から『新酒会を開いている。その年に自分たちが一生懸命つくった米の酒を全種類集めて味わうことで、品質を確かめながら労をねぎらうことができ、新たな作業への励みになっているという。





例えば、日本で育てられている牛や豚が食べている餌は、ほとんどが外国から買っています。私たちが食べる小麦や大豆もほとんど外国の農家がつくっています。そこで考えられたのが、国内で食べる食料はできるだけ国内で生産しようという『国消国産』です。これは、日本の食料自給率を引き上げることにつながる大切な取り組みです。

新型コロナウイルスの大流行で世界中の人々がマスクを買い求め、日本でマスクが足りなくなったことがありました。その理由は、マスクのほとんどを外国に頼っていたからです。もしこれが食料だったら、私たちの生活はどうなっていたでしょう。

「国消国産」ってなに？



日本の食卓を守る

# 国消国産

10月は『国消国産月間』、10月16日は『国消国産の日』です

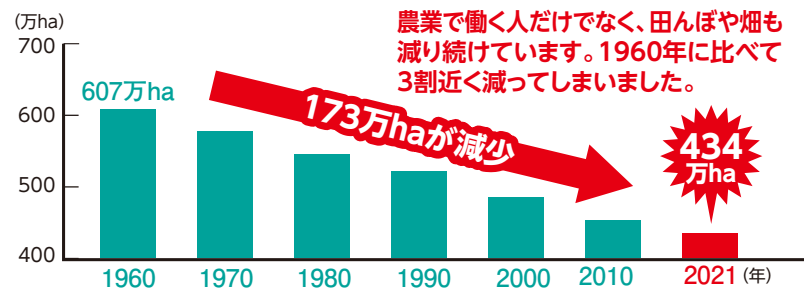
日本の中で食料を生み出す農家と、それを食べる皆さんが力を合わせて目指すのが『国消国産』です。

日本の食卓を守るため、みんなで『国消国産』に挑戦しましょう。



田んぼや畑が減って大ピンチ！

農地面積の推移



①日本では農業で生活している人が毎年5万人以上減っています。しかも、農家の約70%が65歳以上の生産者です。また、この60年間で約173万haの田んぼや畑が減っています。

なぜ「国消国産」が必要なの？

『国消国産』がなぜ必要なのかを考えるためのポイントは、大きく次の3つです。



②世界的な異常気象で台風や大雨、地震、津波などによる被害が増えています。日本が多くの食料を買っている米国、中国、豪州、タイ、カナダなどでも、自然が引き起こすさまざまな問題によって農業にたくさんの被害が出ています。そのため、外国でつくられた食べ物にはかり頼ることはできなくなっています。

③現在の世界の人口は約80億人（2023年）です。2030年までには約85億人になると予想されていますが、今のところその人たちが食べるのに十分な農作物をつくるのは難しいとされています。日本がこのまま外国でつくられた食料に頼り続けていると、世界中の人たちが食べる分を奪うことになってしまいかもしれません。こうした理由から、私たち日本人が必要とする食料は、できるだけ国内でつくろうとする『国消国産』の必要が高まっているのです。

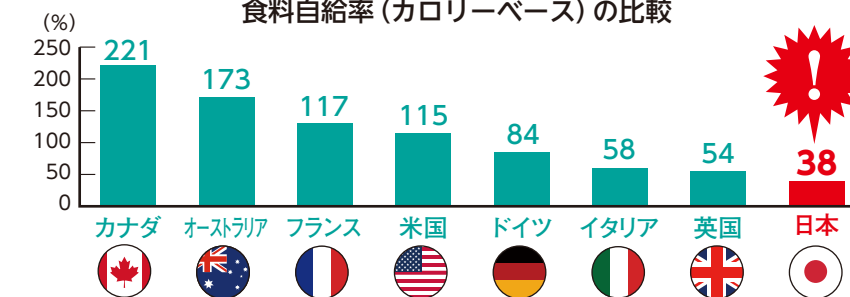


日本は2030年度までに食料自給率を45%まで引き上げようとしています。その中で私たちにできることは、国内でつくった（穫れた）米や肉、魚、野菜、果物などをみんなでもっと食べて、応援して、日本の農業や農村を元気にしていくことです。『国消国産』の考え方は、世界の問題を話し合う国連（国際連合）が発表した『持続可能な開発目標SDGs』を成功させることにもつながります。これから、この日本という国がもたらす豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食事とその食卓を囲む笑顔がいつまでも続くように、国内で消費する食料はできるだけその国で生産する『国消国産』について考えてみてはいかがでしょうか。

今、私たちにできることは？

日本は食料の多くを外国に頼っている

食料自給率（カロリーベース）の比較



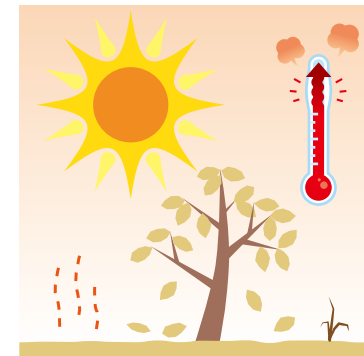
今日、皆さんは何を食べましたか？ ご飯？ パン？ お肉？ お魚？ どんな野菜や果物がありましたか？ こうした食べ物の中に、日本でつくられた（穫れた）物がどれくらいあるかを数字で示したのが『食料自給率』です。

「食料自給率」って知ってる？

これからは、海外から食料を買えなくなるかもしれません。



異常気象で気温がどんどん上がり、世界中で農作物に被害が出ています。



これを食品が持つエネルギー（カロリー）という物差しで測ると、日本はたった38%。例えば100m走るとすると、日本産の食べ物だけでは38mしか走れず、残り62mは外国の食べ物に頼ることになるのです。しかも、このままずっと外国の食べ物を安定して買えるとは限りません。



## アンチエイジング ▶ シュンギク

ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

- 主な栄養と効果
- ベータカロテン  
アンチエイジング、生活習慣病予防
  - ビタミンA  
皮膚、目などの健康を保つ

🍴おすすめの食べ方 ▶ バターや油で炒める

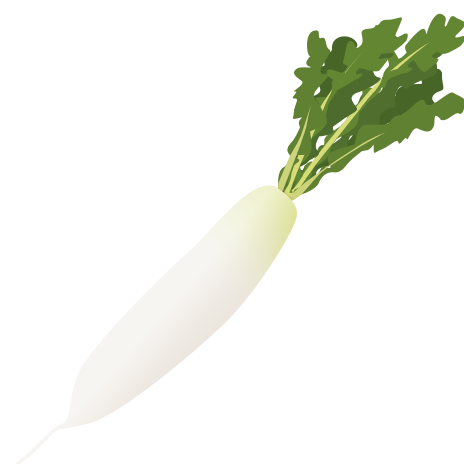


## 胃もたれ防止 ▶ ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

- 主な栄養と効果
- 消化酵素  
アミラーゼ (ジアスターゼ) など胃もたれ防止に
  - イソチオシアネート  
胃液の分泌を促す

🍴おすすめの食べ方 ▶ 大根おろし：しらすといっしょにご飯にのせる

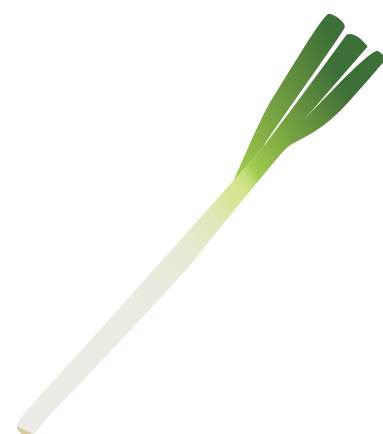


## 感染症を予防 ▶ 白ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

- 主な栄養と効果
- アリシン  
免疫細胞の活性化
  - ビタミンC  
免疫機能を正常に働かせる

🍴おすすめの食べ方 ▶ スープ料理・トースターでホイル焼き



## 貧血予防 ▶ ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

- 主な栄養と効果
- 鉄 (非ヘム鉄)  
貧血予防

🍴おすすめの食べ方 ▶ おひたしにしてレモン汁をかける  
牛肉などの赤身肉といっしょに炒める



冬野菜には、健康や美容に役立つ栄養がたっぷり！  
寒い季節をおいしく、  
元気に乗り切りましょう。

## むくみ防止 ▶ ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

- 主な栄養と効果
- カリウム  
むくみ予防
  - ビタミンC  
コラーゲンの合成に欠かせない栄養、美肌づくり

🍴おすすめの食べ方 ▶ みそ汁・鍋料理

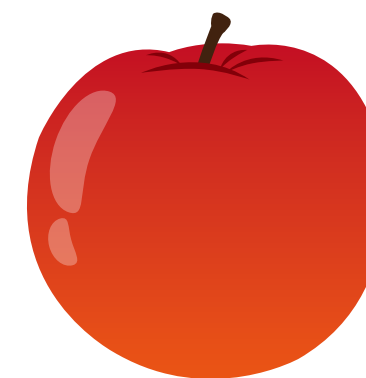


## 腸内環境を整える ▶ リンゴ

食物繊維が多く含まれています。  
腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

- 主な栄養と効果
- ペクチン  
水溶性食物繊維の一種  
便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
  - セルロース  
不溶性食物繊維、便の量を増やす

🍴おすすめの食べ方 ▶ ヨーグルトに混ぜる



## 美しい肌を保つ ▶ ブロccoli

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまう。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

- 主な栄養と効果
- スルフォラファン  
アンチエイジングや美肌づくり

🍴おすすめの食べ方 ▶ ナッツ炒め：ゆでてナッツとオリーブ油であえる





▶ タオル役立てて  
老人保健施設すずたけへタオル寄贈

伊那地区のJA生活部会役員経験者で構成される八の輪会は9月4日、伊那市の老人保健施設すずたけへタオルを寄贈しました。タオルの寄贈は施設が完成した平成15年から、何かの役に立ちたいと続けており、今年は代表して橋爪うめ代さんとJA伊那支所の田中晋一支所長らが施設を訪問して麻沼奈穂子施設長らに131枚を手渡しました。



タオルを寄贈する橋爪さん（右から2番目）ら



共選施設を見学する女性生産者ら

▶ 10億円産地をめざして  
野菜部会アスパラガス専門部 女性研修会

JA野菜部会アスパラガス専門部は8月28日、女性研修会を開きました。女性生産者や専門部役員ら33人が参加。JA上伊那野菜選荷場内にある共選施設を見学し、自動選別機の性能や市場出荷までの流れなどを学びました。その後、省力化が期待できる枠板式高畝栽培を取り入れている南箕輪村の圃場を視察。畝を高くすることで収穫時の作業姿勢が改善されることなどを学びました。



好みのブドウを買い求める来園者

▶ 糖度の高いブドウに仕上がる  
西原ぶどう園が今年も開園

9月6日、中川村の西原ぶどう生産組合が運営する『西原ぶどう園』が開園しました。今年はカメムシ被害も少なく順調な生育で、全体的に糖度の高いブドウに仕上がっています。初日のこの日は開園祭が開かれ、中川村の宮下健彦村長やJA中川支所の北澤繁樹支所長が出席。来園者はブドウ狩りを楽しんだり、園内の直売所で好みの品種を買い求めたりしました。

▶ 地球温暖化を活かして米の収穫量増大  
管内初の再生二期作試験

飯島町の有限会社水緑里七久保は8月28日、13アールの圃場で『コシヒカリ』の再生二期作試験を行いました。管内で初めてとなった再生二期作は、懸念されている地球温暖化を栽培に活かしています。水稻を25cm程残して刈り取った後、切株から新たに芽吹く『ひこばえ』を再び育てることで1回の田植えで2回収穫ができ、労力やコスト削減にもつながります。



切り株の長さを測る水緑里七久保の竹澤秀幸社長

▶ 来年に向けた作業を確認  
量販向けコギクの秋定植前講習会

JA営農経済部は9月9日、管内2会場で量販向けコギクの秋定植前講習会を開きました。コギクは仏花として需要が高いものの、他産地では夏場の高温傾向による出荷時期の遅れや出荷量の減少が見られ、上伊那産への期待が高まっています。駒ヶ根会場には生産者ら17人が出席。来年に向けた圃場づくりや定植時の注意点を説明し、実演しながら作業を確認しました。



定植時の注意点を確認する生産者ら



約3ヵ月間育てた小ブナを水揚げする根井部会長

▶ 秋の味覚を味わって  
小ブナの出荷作業が行われる

9月、上伊那地域の秋の味覚として親しまれている小ブナの出荷作業が行われました。初日の9月2日には、JA鮎部会の根井昭男部会長（中川村）が水揚げ作業を行い、約650kgを出荷しました。小ブナは昔から貴重なタンパク源として養殖され、郷土料理の甘露煮などにして秋祭りなどで食べられています。今年は猛暑により出荷サイズにばらつきがあったものの、生育は良好でした。



熟度の異なる『天空のしずく』を食べ比べる参加者

▶ 本格出荷に向け収穫時期を検討  
天空のしずく現地検討会を開く

JA果樹部会梨専門部は9月9日、新品種『天空のしずく』の現地検討会を宮田村の園地で開きました。本格的な出荷に向けて収穫時期を検討することが目的。生産者や市場担当者ら35人が参加して生育状況などを共有した後、熟度の異なる果実を試食し食味を確かめました。品種の特徴である食味の良さを活かした有利販売ができるよう、収穫時期について意見を交わしました。

▶ 伊那市内の9圃場を審査  
第37回JAトルコギキョウ立毛品評会

JA立毛品評会運営委員会は9月2日、トルコギキョウの立毛品評会を開きました。花きの栽培技術や品質向上を目的に、JAや上伊那農業農村支援センター、JA全農長野の担当職員など13人が伊那市内の9圃場を巡回し、草姿や病害虫の発生、枝整備や仕立て方を含めた管理状況を確認し100点満点で採点しました。表彰式は3月に開かれるJA花き部会定期総会で行う予定です。



トルコギキョウの栽培管理状況を審査するJA担当職員（左）



▶ 専門部員と市場担当者らで意見交換  
松茸販売推進会議が開かれる

JAきのご部会松茸専門部は9月22日、松茸販売推進会議をパレスたつので開きました。専門部員やJA役職員、市場担当者ら33人が出席。今年の発生状況などを確認し、より良い販売に向けて意見を交わしました。香りが良いとされる国産の中でも上伊那産は品質が高く、市場からは高い評価を受けています。吉田秀志専門部長は「高温少雨で心配もあるが、品質の良い松茸を出荷しよう」と呼びかけました。



あいさつをする吉田専門部長



『南水』の選別作業をする作業員

▶ 糖度が高い自慢のナシを届ける  
『南水』 出荷最盛期

JA上伊那果実選果場では、9月19日から『南水』の選果作業が始まりました。すっきりとした甘みで果汁の多さが特徴の『南水』は、上伊那産のナシの中で栽培面積が最も大きく、貯蔵性にも優れており、多くの消費者から人気を集めています。今年は高温の影響で果実の日焼けが見られるほか、小玉傾向にありますが、昼夜の寒暖差や日照時間が豊富なことから、糖度が高い仕上がりとなっています。

▶ 災害を自分事として捉えて  
食生活セミナー

JAとJA生活部会は9月24日、健康寿命創造運動『食生活セミナー』をJA本所で開きました。飯田市にある飯田短期大学生活科学学科食物栄養専攻で、管理栄養士や防災士の資格を持つ高木一代准教授を講師に、部会員120人がいざという時に活用できるパッキングに挑戦。ご飯や煮物などを実際につくって試食し、食の大切さや災害時の対策について学びました。



高木准教授（中）に調理方法を教わる部会員ら



作品を選ぶ大高審査委員長（右）ら

▶ 上伊那の『農のある暮らし』『魅力ある風景』  
『JA上伊那フォトコンテスト2025』審査会

JAが開催するフォトコンテストの審査会が9月30日、JA本所で開かれました。当日は日本農業新聞信越支局長の大高摩彩氏を審査員長に招き、JA役職員で厳正な審査を行いました。今年は62人から寄せられた235点の力作の中から、フォトコンテスト部門12点とカレンダー部門13点を選定しました。入賞作品は11月の1ヵ月間JA本所1階に展示予定ですので、ぜひご覧ください。



試験地で稲刈りをする関係職員

▶ 生産拡大につなげる  
第5回ナガノパープル品評会

JA営農経済部は9月17日、第5回ナガノパープル品評会をJA上伊那果実選果場で開きました。生産拡大と品質向上、PRにつなげることを目的に毎年開催。今年は上伊那農業農村支援センターとJA担当職員の3人が審査員を務め、出品された5点の中から、最優秀賞と優秀賞を1点ずつ決めました。上伊那産は品質が安定しているため市場評価も高く、特に黒系ブドウの需要が高まっています。



房ぞろいを確認する審査員



ブドウの収穫を楽しむオーナーら

▶ 家族で収穫を楽しむ  
『箕輪町ぶどうオーナー』収穫祭

JA北部営農センターは9月20日『箕輪町ぶどうオーナー』の収穫祭を開きました。今年は県内外の24組が長野県のオリジナル品種である『ナガノパープル』を契約。園主の高田知行さんに今年の栽培状況や収穫の仕方などを教わりながら、6月に決めたオーナー区画に実ったブドウを収穫しました。オーナーらは果実を傷つけないように丁寧に作業しながら農業に触れました。

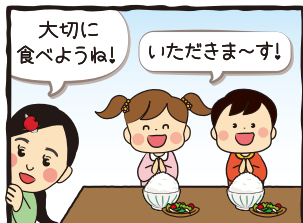
▶ 手作業で『コシヒカリ』刈り取る  
第6回親子青空教室

JA美簗手良支所と美簗青少年育成会、美簗公民館、伊那市立美簗小学校は9月21日、支所管内で今年度6回目となる親子青空教室を開きました。この日は8世帯が参加し『コシヒカリ』の稲刈り作業とポップコーン用とうもろこしを収穫。作業前日の降雨で水滴のついた稲を、ザクザクと音を立てながら一生懸命に刈り取り、親子で協力して2段に分けてはざ掛けをしました。



稲刈り後にはざ掛けをする子どもたち





# あぐりスクール 体験記

令和7年 第5回  
稲刈りに挑戦！  
の巻



**実りの秋！**  
あぐりスクールの「シビカリ」も無事に収穫を迎えたよ！5月のお田植えは出来なかったけど稲刈りに挑戦だ！



**みんなで協力して収穫！！**

**おいしいお米を収穫できました★**

小雨の中でも一生懸命がんばりました☆



# 健康情報局



老人保健施設すずたけ  
言語聴覚士 重久尚子

## 今月の情報は 耳から始まる、 生きがいがづくり

老健すずたけで、言葉や飲み込みのリハビリを担当している言語聴覚士の重久です。今回は『聞こえる』ことについてお話ししたいと思います。

最近の研究で、認知症と難聴には深い関係があることが分かってきました。難聴そのものがすぐに認知症につながるわけではありませんが『よく聞こえない』ことで人と話す機会が減ってしまうことが問題なのです。

『聞こえない』と近所の方やお友だちの言葉が分からず、返事もできません。すると『会うのをやめておこう』と思ってしまうことはないでしょうか。人と会えない、話せないというのは、生きがいを失うことにもつながってしまいます。

そのため、できれば補聴器を使うのが良いのですが、実際には『買ったけれど使っていない』という方も少なくありません。私の母もそうでした。母は『食べ物をかむ音が気になる』と言って、食事の時には補聴器を外していました。本当は、食事中こそおしゃべりを楽しむ時間なのに、と残念に思ったものです。

ところが最近になって『補聴器は慣れることが大切』だと知りました。補聴器から聞こえる『新しい音』に耳を慣らすためには、できるだけ長くつけて過ごすことが必要なのです。

また『聞きたくない音まで大きく聞こえてしまう』という理由で使わない方も多いようです。この場合は、お店で調整してもらうことで改善できるかもしれません。聞きたくない音は小さく、聞きたい音は大きくといった調整はある程度可能なのです。ただし、インターネットなどで購入すると調整が難しいので、相談できるお店で買うことをおすすめします。

補聴器に慣れるまでには、数ヵ月かかるといわれています。せっかく手に入れた補聴器を『宝の持ちぐされ』にせず、ぜひ活用して、生きがいを取り戻していただければと思います。



老健すずたけでは、デイケア運転手、介護福祉士、看護師（訪問看護師）を募集しています。詳しくは、各施設までお問い合わせください。

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

| みすず診療所 ☎0265-71-5556                                                                                                           |                    |                                  |                                      |                                |                      |                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                | 月                  | 火                                | 水                                    | 木                              | 金                    | 土                                                                               |
| 午前                                                                                                                             | 麻沼(内科)             | 井上(内科)                           | 麻沼(内科)                               | 吉廣(内科)<br>藤岡(第2・4週)<br>(整形外科)  | 麻沼(内科)               | 矢澤(第1・4週)(内科)<br>10/11休診 石垣(10/18・11/8・予約のみ)<br>安田(10/18・11/15)、岡本(第1・4週)(整形外科) |
| 午後                                                                                                                             | 麻沼(内科)             | リハ診察<br>※予約のみ                    | 小川(内科)(第1・2・3・5週)<br>リハ診察(第4週・予約のみ)  |                                | 塩澤(内科・胃カメ)           | 10/10・31休診                                                                      |
| 受付時間…午前 8:30～11:30 午後 2:30～4:30<br>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<br>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)<br>10/23休診              | 唐澤(内科)<br>塩澤(内科・胃カメ) | 藤岡(第2・4週)<br>(整形外科)                                                             |
| 午後                                                                                                                             | 唐澤(内科)             | 唐澤(内科)<br>狩野(第2・4週)(整形)          | 唐澤(第2・4・5週)(内科)<br>山中(第1・2・3・4週)(内科) | 唐澤(第1・3週)(内科)<br>矢澤(第2・4週)(内科) | 唐澤(内科)<br>10/24休診    | 唐澤(第4週)(内科)                                                                     |
| 受付時間…午前 8:30～11:30 午後 2:30～4:30<br>診療時間…午前 9:00～12:00 午後 3:00～5:00<br>休診日……土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日                              |                    |                                  |                                      |                                |                      |                                                                                 |
| 両小野診療所 ☎0266-46-2017                                                                                                           |                    |                                  |                                      |                                |                      |                                                                                 |
|                                                                                                                                | 月                  | 火                                | 水                                    | 木                              | 金                    | 土                                                                               |
| 午前                                                                                                                             | 岩脇(内科)<br>下川(整形外科) | 岩脇(内科) 11/4休診<br>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)<br>小松(第3週)(消化器内科)                                                 |
| 午後                                                                                                                             | 岩脇(内科)             | 井上(第1・3週)(内科)<br>伊澤(第2・4・5週)(内科) | 矢澤(第4週)(内科)<br>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<br>休診日……土曜日午後・日曜日・祝日・第2・4・5土曜日<br>10/14(火)午前 振替で整形外科診察あります。                                 |                    |                                  |                                      |                                |                      |                                                                                 |

## 我が家の ばんギッズ!

【駒ヶ根市赤穂】  
(和明さん・由香里さんのお子さん)  
宮澤 篤輝くん(11歳)  
桃香ちゃん(9歳)  
舞友ちゃん(6歳)



### 仲良し3人きょうだい

篤輝くんは、ちょっぴり恥ずかしがり屋で写真が苦手だけど、妹2人の面倒をよく見てくれて、とってもやさしいお兄ちゃん。習い事のスイミングでは、水に顔をつけるのも苦手だったけど、今では記録測定で2位になるほど早く泳げるようになったんだ☆桃香ちゃんは、元気いっぱい活発な女の子。学校では放送委員会に入っていて、元気な声を学校中に届けているよ。舞友ちゃんは末っ子で甘えん坊。お母さんが弾くピアノに合わせてよく歌っていて、昨年からピアノを習い始めたんだ。8月の発表会では桃香ちゃんと舞友ちゃん連弾を披露したよ♪畑や田植えのお手伝いもよくする3人。稲刈りの終わった田んぼは良い遊び場だね!

両親から  
ひとこと

きょうだい仲良く元気に育ってね!

# 今も輝いて…

盆栽は生きがい  
宮田村 濱田照人さん(75)



「盆栽は自己満足だ」という濱田さん。道路沿いに建つ自宅の庭には数えきれないほどの盆栽が並び、通る人の心を和ませています。また、JA宮田支所や村役場、老人保健施設、飲食店などにも盆栽を貸し出すこともあり、地域の人々のくらしに寄り添っています。

もともと植物が好きで、20代の頃からサツキやイワヒバ、シンビジウムなどの植物を育てていた濱田さん。50歳の時、友人に誘われて山に登ったことをきっかけに、山野草にも興味を持ち、その中でも冬でも枯れずに手入れができる盆栽をはじめたといいます。時には、盆栽が有名な福島県や栃木県まで購入しに行くこともあるといい、今では、五葉松を主に姫子松や黒松など数多くの盆栽を管理しています。また、自分で種から発芽させた松も鉢植えとして育てています。

濱田さんは、自分が山に登った時に感動した樹などを再現し、自然に近い樹形をめざしているといいます。樹形は、その樹を



よく観察して決めていて、針金を使って枝を曲げることで全体のバランスを調整しながら、より良い盆栽に仕上げています。また、水やりや枯葉取りなどの手入れは重要で、毎日盆栽と向き合っています。濱田さんは「盆栽は子どもが大きなのと同じ。角度や置き場所によって、見え方が変わってくるのも面白いところ」と笑顔を見せました。

濱田さんは「くらしの中に、緑があると落ち着く。道路沿いに置かためには、しっかりと手入れをしないといけないが、見えるところに置くことで皆さんの心を和ませたい」と話しました。

▲毎日の管理は欠かせない  
▲短い葉が特徴の八房五葉松







10月からの年金相談会一覧

| 相談会日程            | 開催支所   |
|------------------|--------|
| 10月18日(土)        | 飯島支所   |
|                  | 東部支所   |
| 10月22日(水)        | 宮田支所   |
| 10月25日(土)        | 春富支所   |
| 11月1日(土)         | 箕輪町支所  |
| 11月12日(水)        | 美篤手良支所 |
| 11月20日(木)        | 西春近支所  |
| 11月29日(土)        | 駒ヶ根支所  |
| 開催時間             |        |
| 午前<br>9:30~12:00 |        |
| 午後<br>1:00~3:30  |        |

JAバンク

ようこそからのお知らせだそう

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います

令和8年2月27日(金)まで実施  
『年金』ご新規&ご紹介  
キャンペーン実施中!

期間中、新たにJA上伊那で公的年金のお受け取りを開始された方、またその方をご紹介いただいた方それぞれに『JAまごころ商品券』3,000円分または『トマトの木食事券3,000円分』を差し上げます。  
※ご紹介いただく方は、すでにJA上伊那で年金をお受け取りいただいている方に限ります。

キャンペーン内容

年金のご新規&ご紹介  
キャンペーン実施中!

令和7年10月1日(水)~令和7年12月30日(火)まで『年金受取口座お引越キャンペーン』を実施します。

年金のお受け取り口座をJA上伊那に変更していただいた方には、1,000円分の粗品をプレゼントさせていただきます!

ぜひ、この機会に年金のお受け取り口座の変更をご検討ください。

当キャンペーンに関するお問い合わせは、お近くの金融窓口または渉外担当まで、お気軽にご相談ください。

Seasonal Vegetables

旬のおたより

直売所情報

『新米』が登場!

『ファーマーズあじ〜な』と『ファームテラスみのわ』では、店内に設置してある精米機で注文を受けてから精米するため、年間を通して新鮮ですりたての米を味わうことができます。  
いよいよ『新米』に切り替わる時期となりました。新米で“食欲の秋”を楽しみましょう♪

上伊那産『コシヒカリ』

南、中央、両アルプスから流れ出る豊かな雪解け水で育った米

共済部から

大切なご家族のために...

相続について考えたことがありますか?  
65歳以上の方は必ずご確認ください。

『相続対策は自分にはまだ早い』と思っている方、  
判断力 決断力 行動力 があるうちが一番ラクで安心です!!

相続対策の主な種類

相続対策  
その他の対策

財産(遺産)分割対策  
相続税対策  
口座凍結防止対策

相続税の軽減(節税)対策  
納税資金対策

相続の際に起こるトラブル

●生前に介護をしたり、長男だからと相続人の一人が遺産の独占主張をしている。  
●土地や不動産の所有が多く、現実には分割して分けることが難しい。  
●相続税が想像より多くかかってしまい、相続人が受け取る金額が少ない。  
●預貯金で残した資産のみで、もしものことがあった後、思うように資金を受け取れない(引き出せない)。

JA共済

生命共済を活用すると相続対策にもなります。詳しくはお近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください!!

ファーマーズあじ〜な

10月11日(土)  
『提携JAフェア』  
10月25日(土)~26日(日)  
『農畜産物フェア』  
毎月恒例の農畜産物フェアでは、お肉・牛乳・きのことセットや店内でつくったお惣菜を特価販売!  
また、店頭にはリンゴ・ナシ・ブドウなどの果物や、野生きのこが入荷中です!直売所で地元の秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

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

10月12日(日)  
『秋のフルーツフェスタ』  
10月25日(土)~26日(日)  
『信州伊那新そばまつり』  
11月3日(月・祝)  
『秋は実りのみはらしまつり』  
この秋、収穫したばかりの果実や新そばを心ゆくまでお楽しみいただけます!新そばまつりではそば打ち名人が腕前を披露したり、名人に教わりながらそば打ちを体験したりすることができます。もちろん、新そばも『せいろそば』『かけそば』『行者そば』と3種類をご用意してお待ちしています!

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

10月11日(土)~13日(月・祝)  
『秋の果物フェア』  
地元のおいしい果物大集合!リンゴは『シナノスイート』『ジョナゴールド』、ナシは『南水』が入荷予定です。リンゴ・ナシの詰め放題やコンテナ販売、試食もご用意しています!  
10月18日(土)~19日(日)  
『農畜産物フェア』  
酪農家のおもてなし牛乳を250円(税込)で販売。また、信州産牛豚肉を大特価で販売します!  
11月15日(土)~16日(日)  
『実りの秋 収穫祭』  
今年も開催します!収穫祭!!お得なお野菜、果物を取り揃える予定です。続報をお楽しみに♪

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

### ほんとうの豊かさとは

中川支所 組合員組織課 佐原寿子



東京ブギウギで幕を開けた第27回女性まつり・家の光大会から、1年が過ぎようとしています。5年ぶりに携わった女性まつり・家の光大会は、キラキラしていて特別な時間で、本当に心が豊かになったのでご紹介します。ミドルミズ大学の活動発表では、講義で体験したミュージックベルとコーラスで『瑠璃色の地球』を発表しました。歌う、ベルを鳴らす、列を入れ替える。いろんな方法で、見ている皆さんの心に届くように心を込めて発表しました。当日の練習も音が合わなかったのですが、本番ではバッチリ！最高の発表になりました。

一方、寸劇では本部役員の皆さんがドキドキしながら舞台の袖で出番を待っています。劇を進める中でセリフが飛んでしまったときでも、みんなでフォローし合う。仲間の絆に感動します。世の中にはお金で買えない宝物がたくさんありますが、生活部会の仲間もそのひとつだと思います。

第28回女性まつり・家の光大会が11月30日(日)に開催されます。今年も素敵なイベントとなるよう、本部役員の皆さんを中心に準備しています。女性だけでなく、男性の皆さんもお誘い合せてぜひご参加ください。集まって笑い合い、楽しい時間を過ごし『みんなの力で』女性まつりを盛り上げましょう！



# 旬クッキング

## サツマイモと鶏肉の甘辛炒め

駒ヶ根支所 組合員組織課 征矢和加奈



### ◆材料 (4人分)

- |        |           |                                                                                           |
|--------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・鶏もも肉  | 200g      | ④ コチジャン … 大さじ 4<br>しょう油 … 大さじ 1<br>砂糖 … 小さじ 2・1/2<br>すりおろしにんにく … 小さじ 1/2<br>・水(さらす用) … 適量 |
| ・サツマイモ | 200g      |                                                                                           |
| ・タマネギ  | 150g      |                                                                                           |
| ・しめじ   | 80g       |                                                                                           |
| ・ごま油   | 大さじ 1・1/2 |                                                                                           |
| ・白いりごま | 適量        |                                                                                           |
- ※タマネギの量を減らして、しめじの代わりにキャベツやエリンギを入れてもよい

### ◆作り方

- ① サツマイモは皮付きのまま乱切りにし、水に5分ほどさらす。
- ② タマネギは薄切りにし、しめじは石づきを取りほぐしておく。鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 水気を切った①を耐熱ボウルに入れ、ラップをして500Wの電子レンジで4分ほど柔らかくなるまで加熱する。
- ④ 別のボウルに④を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにごま油を入れ、鶏もも肉を火が通るまで炒め、タマネギとしめじを入れ、タマネギがしんなりとするまで炒める。
- ⑥ ⑤に③、④を入れ、全体に味がなじむように炒め合わせ、お皿に盛り付けたら白いりごまをふる。

家庭菜園でも人気のサツマイモ！食物繊維やビタミン類など、さまざまな栄養素を含んだ高機能、低カロリーで美容にも効果的な食物です。鶏肉と合わせることでタンパク質も摂取でき、栄養バランスの良い一品です。サツマイモは10分以上水にさらすと栄養素が減少してしまうので注意が必要です。



## カボチャおやき



### 〈作り方〉

- ① カボチャは薄く小さく刻んでおく
- ② 米粉に牛乳を入れ、なめらかになるように混ぜる  
固めだったら牛乳を足す
- ③ ②に④を入れ、混ぜる
- ④ こめ油を少しひき、スプーンなどでまるくして両面を焼く



### 材料 (4人分)

- |          |       |
|----------|-------|
| カボチャ     | 200g  |
| ツナ缶      | 70g   |
| ホールコーン   | 60g   |
| エダマメ(冷凍) | 適量    |
| ④ すりごま   | 大さじ 1 |
| しょう油     | 大さじ 2 |
| 三温糖      | 大さじ 2 |
| こんぶだし    | 4g    |
| 米粉       | 200g  |
| 牛乳       | 250g  |
| こめ油      | 少々    |



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**

**10月9日(木)より**

**JA上伊那の動き ～9月～**

**10月23日(木)より**

**JA青壮年部の活動**

**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見られます♪

パソコンやスマホで! **すぐに見られる!**

JA 上伊那るるるコミュニティ **検索**

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

二次元コードから簡単アクセス!

|              | 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<br>19:00     | 8:30<br>11:00 | 6:40  | 6:40  | —     | —              | 15:00 |
| エコシティー・駒ヶ岳   | 奇数週 18:30<br>22:30 | 6:30<br>9:30  | 23:20 | 11:20 | 13:20 | 18:20<br>22:20 | 6:30  |
| ※偶数週は木曜のみ放送  | 偶数週 13:20<br>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。

# 今月の特集

## JA青壮年部の活動

**10月23日(木)から放送!**

若手農家が集まるJA青壮年部は、子どもたちが農業に触れるきっかけづくりを目的とした『チャイルドファーム21』運動などに取り組んでいます。

**クルマ買取・委託販売の専門店**

**カーリンク**

**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<br>ファミリーマート小野たのめ店 | 13:30～14:30<br>川島介護予防センター   |
| 火曜日                 | 第1・3・5(注1) | 10:00～11:00<br>市野瀬公民館         | (注1) 13:00～14:30<br>長谷総合支所前 |
|                     | 第2・4(注2)   |                               | (注2) 13:30～14:30<br>旧手良支所   |
| 水曜日                 |            | 10:00～11:30<br>ファミリーマート小野たのめ店 | 13:30～14:30<br>旧東箕輪支所       |
| 木曜日                 |            | 10:00～11:30<br>旧東伊那支所         | 13:30～14:30<br>旧七久保支所       |
| 金曜日                 |            | 10:00～11:30<br>伊那藤沢バス停横       | 13:00～14:30<br>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) 長谷総合支所営業日 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8月 |               |
| 農畜産物販売高        | 51億8,978万円    |
| 貯金高(平残)        | 3,077億8,577万円 |
| 貸出高(平残)        | 811億4,171万円   |
| 長期共済保有高(長期保障)  | 8,336億4,125万円 |
| 購買品取扱高         | 50億7,924万円    |
| (組織の状況)        |               |
| 正組合員           | 13,835人       |
| 准組合員           | 16,882人       |
| 組合員戸数          | 25,008戸       |
| 出資金            | 78億4,859万円    |
| 固定資産(帳簿価格)     | 77億2,420万円    |
| 職員数(臨時職員含む)    | 673人          |

# 理事会報告

令和7年9月29日

(決議事項)

- 第1号議案 出資口数の減少について
- 第2号議案 農家組合設置運営規程の改正について
- 第3号議案 組合と理事との契約について
- 第4号議案 リスク評価書(特定事業者作成書面)の定例改正について
- 追加議案1 固定資産の取得について(新農業機械センター・オートパル南部)

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10月  
第322号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

## 《米穀販売情勢》

営農経済部 米穀課

令和7年産米の概算金は『コシヒカリ1等A』1俵当たりで28,240円(紙袋代込(前年+11,950円))。その他の品種も同様に大幅な値上げになっております。全国的な需給状況と他産地動向、生産現場での資材・燃料の高騰などの諸要素を検討し、大幅な値上げとなりました。JAでは事前契約や複数年契約を拡大しながら、中食などの安定した販路を確保してまいります。また、販売状況などを踏まえ追加精算などの対応を検討して参ります。

生育は田植え後に低温があったものの、梅雨入りから非常に高温で経過したため、成熟期も前進し9月3日から施設を稼働し収穫を進めてきました。伊那米総合試験地の調査においても穂数はやや平年を下回り、登熟は高温による障害が見込まれるため、やや平年を下回る収量が予想されています。

## 《高温対策肥料(土壌改良材)の活用について》

中部営農センター 登内 亮

本年度は生育期間中に高温が続いたため高温登熟障害による胴割粒や乳白粒、白未熟粒の発生が多くなっています。次年度の米の品質維持のため土壌改良材の施用をお願いします。

### 高温登熟による胴割粒

発生要因：出穂後、10日間の平均日最高気温が30℃以上で、日射過多の日が続いた場合に発生します。



胴割

### 高温登熟による白未熟粒

発生要因：出穂後、20日間の平均気温が26℃以上で、曇天が続く(日射量不足)、籾数が多い場合に発生します。また、同様の気象条件で、稲が倒伏した場合も、玄米へのデンプン集積が阻害されて発生します。



乳白

### 土づくり

耕起：秋起こしは稲ワラを十分に分解させるため、刈り取り後早めに行いましょう。耕土の深さは18～20cm位の深耕を標準とし、合わせて土壌改良材、有機質の投入を図り根の活性を促します。

※雑草イネ発生圃場では秋起こしは実施しないようにしてください。地表面にある雑草イネの種子を凍結させ発芽率を低下させます。

### たんぼの味方 Si

使用：10a当たり60kg(3袋)を全面散布します。秋施用、春施用どちらも可能ですが、秋耕起と同時に施用すると稲ワラの腐熟が進みます。

効果：上伊那管内の土壌に合わせて配合した土壌改良材です。リン酸・石灰・ケイ酸の他、微量元素をバランスよく配合していますので、気候の変動に対して安定した稲作ができる土づくりが期待できます。

### けい酸加里プレミア 34

使用：出穂40～45日前(6月中旬～7月極上旬)に10a当たり20kgを全面散布します。

効果：細胞壁の硬化による病害虫耐性、対倒伏性の向上、蒸散の抑制による水ストレスの減少や根の活性による養分吸収力の向上などにより白未熟粒の発生を抑制する。

## 【令和7年産米出荷のお願い】

令和7年産米の収穫は、平年より1週間ほど早いスタートとなりました。高温による品質や収量の低下が懸念されていますが、上伊那米は品質の良さで販売先から好評価をいただいています。

1俵でも多くのお荷をお願いいたします。



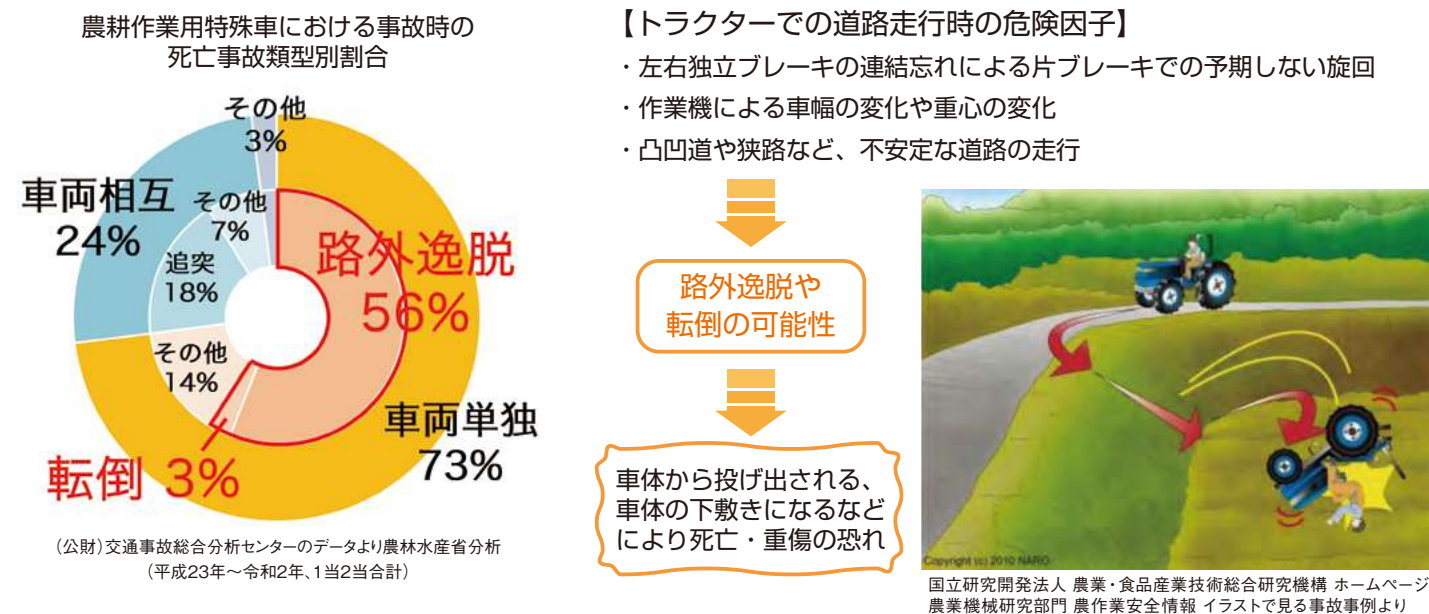


# シートベルト着用は、 トラクターの死亡事故率低下に有効です

令和9年1月1日以降に製造されたトラクターは、シートベルト着用が義務化されます。

## トラクターの交通事故の特徴

農耕作業用特殊車の死亡事故は車両単独による路外逸脱・転倒が多く、特に乗用型トラクターの死亡事故が多い状況。



## シートベルトの効果

乗用型トラクターの路外逸脱・転倒事故における死亡・重傷リスクに対し、シートベルトを安全キャブ・フレームとセットで使うことが重要！

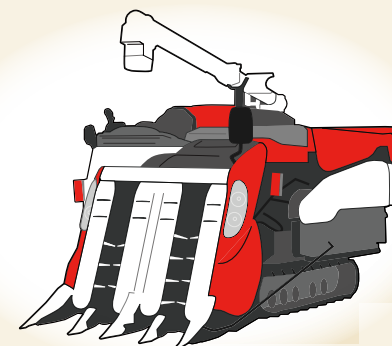


## お知らせ

# 今後の大型農業機械運搬対応について

大型農業機械の運搬（修理・整備、納品業務を除く）につきましては、令和7年9月以降より上伊那管内の運送会社にてご対応いただける運びとなりました。

今後は運送会社へのご紹介をいたしますので、詳細につきましては、以下問い合わせ先へお気軽にご連絡くださいますようお願い申し上げます。



## お問い合わせ先

上伊那農業協同組合 営農経済部 農業機械課

伊那センター 0265-78-8900

駒ヶ根センター 0265-81-1112

南部工場 0265-86-3177

宮田工場 0265-84-1204

## 令和7年度『上伊那 農業経営講座』開催

農業を取り巻く環境は日々変化しています。農業経営者自らが農業簿記の記帳に基づいて経営の状態を把握し、経営改善のための適切な判断や具体的な対策をとることが必要です。そのためには、農業経営の基礎知識や実務能力を高める努力を継続的に行うことが不可欠となります。そこで、自らの経営で実践できる農業簿記の基礎知識習得および経営管理能力の向上を図るため、下記のとおり本講座を開催します。

| ◆日 程 | No. | 開催日       | 時間                  | 内 容                                | 会場          |
|------|-----|-----------|---------------------|------------------------------------|-------------|
|      | 1   | 11月18日(火) | 13:30<br>～<br>16:00 | ① 開講式～農業経営とは～<br>② 申告のための準備について    | JA本所<br>会議室 |
|      | 2   | 11月25日(火) |                     | ③ 農業簿記の必要性について<br>④ 貸借対照表と損益計算書の見方 |             |
|      | 3   | 12月 2日(火) |                     | ⑤ 農業特有の取引について<br>⑥ 取引と記帳の仕方        |             |
|      | 4   | 12月 9日(火) |                     | ⑦ 決算整理の取引について<br>⑧ 貸借対照表と損益計算書の作成  |             |
|      | 5   | 12月16日(火) |                     | ⑨ 決算書の活用について                       |             |
|      | 6   | 12月23日(火) |                     | ⑩ パソコンを用いた農業簿記の体験<br>⑪ 閉講式         |             |

- ◆持ち物 電卓、筆記用具、できればノートパソコン（無線LAN内蔵）。パソコンをお持ちでない方も受講可能ですのでご相談ください。
- ◆参加費 テキスト代金として1,600円を、第1回講座の際に徴収させていただきます（農業簿記3級教科書・問題集）。
- ◆申し込み 11月4日(火) までに下記までお申し込みください。定員15名(申し込み先着順)となります。

【お申し込み・お問い合わせ先】

上伊那農業農村支援センター TEL 0265-76-6842  
技術経営普及課 FAX 0265-78-9349

## お詫び

る～らる4月号に関しまして、一部掲載内容に誤りがございました。組合員並びに読者・関係各位には多大なるご迷惑をおかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。  
〈訂正箇所〉令和7年度 営農指導員 公用携帯 中部営農センター 係長・地域振興・組織 西春近担当 松田孝之  
誤：090-1005-8806 正：080-1005-8806





年金のお受け取りはJA上伊那へ

## 年金受取口座 お引越しキャンペーン実施中!

キャンペーン期間中に年金受取口座を他金融機関からJA上伊那に変更していただいた方に

2品から選べるプレゼント(3,000円分)に加えて  
支所オリジナル商品(1,000円相当)をプレゼント!!

どちらか

### おひとつプレゼント!

次の2品からおひとつお選びいただけます



JAまごころ商品券  
3,000円分



トマトの木食事券  
3,000円分

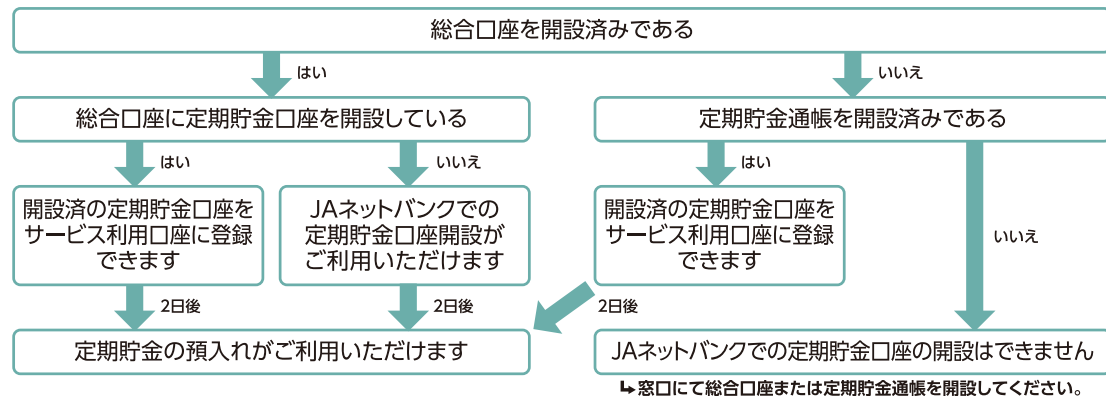
W 今だけ!  
チャンス!!

支所オリジナル品

1,000円相当※を  
プレゼント!

※詳しくは最寄りの金融窓口へお問い合わせください。

### JAネットバンク定期貯金口座開設の流れ



いつでも、どこでも、手軽で便利!  
JAネットバンクの申込はこちらから!



みんなのために あなたといっしょに

JA上伊那

お問い合わせは、  
最寄りの金融窓口へどうぞ。



ア  
ク  
セ  
ス

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

JA上伊那

検索

本所:伊那市狐島4291 TEL.0265-72-6134  
南箕輪支所:南箕輪村4939-1 TEL.0265-72-2191  
西箕輪支所:伊那市西箕輪6579 TEL.0265-72-5285  
伊那支所:伊那市荒井3668 TEL.0265-72-4189  
美郷手良支所:伊那市美郷4285-2 TEL.0265-72-3135  
富県支所:伊那市富県7285-2 TEL.0265-72-5278  
春富支所:伊那市東春近2784 TEL.0265-72-5291  
西春近支所:伊那市西春近5146-2 TEL.0265-78-3214

辰野支所:辰野町大字伊那富2809-1 TEL.0266-43-0113  
箕輪町支所:箕輪町大字中箕輪9503 TEL.0265-79-3212  
駒ヶ根支所:駒ヶ根市東町4-3 TEL.0265-81-1103  
駒ヶ根東支所:駒ヶ根市中沢2512 TEL.0265-82-3196  
飯島支所:飯島町飯島1427-1 TEL.0265-89-1101  
中川支所:中川村大草4074 TEL.0265-88-3006  
宮田支所:宮田村3328 TEL.0265-84-1218  
東部支所:伊那市高遠町小原733 TEL.0265-94-2475

みんなのために あなたといっしょに

JA上伊那

# 秋冬AUTUMN&WINTER キャンペーン2025

2025 10.16(木) — 2025 12.30(火)



©よりぞう

## 特別金利定期貯金 単利型

### 窓口限定

販売対象 個人の方の新規預入(ニューマネー又は当座性からの振替のみ)

預入期間 1年 預入金額 20万円以上 募集総額 50億円

募集総額に達した場合、  
取扱期間中であっても  
募集を締め切らせて  
いただく場合があります。

特典

預入金額 1,000万円以上 年0.55%

預入金額 1,000万円未満 年0.50%

(10月16日現在)

▼以下の条件の内、1つを満たしている方で預入金額に応じて金利を設定

条件

- 組合員(組合員家族含む)
- 年金受取口座の契約者(予約含む)
- 給与振込者(農産物代金50,000円以上振込者含む)
- 統一ローン契約者
- 投資信託契約者
- JAカード契約者
- JAバンクアプリプラス(JAネットバンク)
- JAバンクアプリ

※市場の動向により、キャンペーン期間内に金利を変更する場合がございます。

### ATM・ネットバンク限定

販売対象 個人の方の新規預入(ニューマネー又は当座性からの振替のみ)

預入期間 1年 預入金額 10万円以上

特典

ATM・JAネットバンク  
からの預入れで 年0.50%

(10月16日現在)

※市場の動向により、キャンペーン期間内に金利を変更する場合がございます。

◆ 中途解約について  
◆ そ の 他

原則中途解約はできません。中途解約の場合は、当JA所定の中途解約利率が適用となります。  
● お受取利息には20.315%(国税15.315% 地方税5%)の税金がかかります。  
● 他商品との併用はできません。  
● 他の定期貯金からの預替えはできません。

◆ 投資信託について

● 投資信託のご契約に関する最終的な判断は、お客様ご自身で行っていただきますようお願いいたします。  
● 投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。  
● 投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。  
● 詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目録見書)でご確認ください。  
● 投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。

オンラインで簡単  
ネットバンク定期貯金の  
口座開設の流れは  
左面をチェック!





**上牧4部門 合同開催** 日時 **11月8日(土)** AM9:00~PM3:00

上伊那LPガスセンター 暮らしのセンター オートパル伊那 農機伊那センター

JA上伊那まつり **上牧会場**

**秋の大相談会**

地産地消

**ガス衣類乾燥機** **Rinnai** **乾太くん** **ご利用者満足度 約99.4%** (リンナイ調べ)

乾太くんは置く場所を選ばない

洗濯機の上 日差しの下 エアコン室外機の上

乾太くんは仕事が早い

さまざまな場所でご利用できます!

**特別価格**

まずは実感 **無料お試しキャンペーン実施中**

【乾燥時間の比較】  
乾太くん 6kg 6kgで約60分  
電気ヒートポンプ式全自動洗濯乾燥機 6kgで約185分  
電気ヒーター式全自動洗濯乾燥機 6kgで約312分

毎日の電気代をもっと安く、もっとおトクに!

**JAでんま** はじまりました

**特設会場にて当日試算会開催!**

今の電気代からどの位安くなるか、その場でご案内します。

検針票をご持参の方に **エコバッグをプレゼント!**

電気の検針票をご持参ください。お手元がない場合は電話、インターネットにてお取り寄せができます。ご不明な点は下記ガスセンターまでお問い合わせください。

**静岡産 ハラダ製茶** **お茶** **数量限定 特別価格**

**医療機器関連** **補聴器** **メガネ**

◆体験コーナー  
◆聴力測定会

**あんみつガラス** 各サッシ/玄関 勝手口/雨戸等 (防露・防寒・防暑・防犯の心地良い室内を)

**太陽光熱機器** 環境活動の取組みゼロカーボン時代の必需品! **太陽熱温水器・太陽光発電 蓄電池 等**

**生活用品** **みそ・醤油など 各種調味料 販売**

**建て替えに代わる新リフォーム 新築そっくりさん**

まずは、無料建物診断から始めませんか?

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

**地震が心配な方必見!!** 無料耐震診断受け付けます

住まいのリフォームは **建物診断・耐震診断** からまずは、建物調査の必要性を実感してください!

耐震補強工事のご相談も受け付けております。

**JA上伊那 旬の農産物販売会** **出張出店** **おいしいパン屋さん うらの畑のパン工房**

**御食事処** **子ども限定 宝投げ**

手打ち蕎麦 LIVE'S KITCHEN 一升 **TAHOYAKI** **なごげん** など

AM10:00~ PM1:30~

他にも、来て・見て・楽しいイベントが盛りだくさん!

**オートパル伊那**

**BRIDGESTONE スタッドレスタイヤ**

**NEW** **BLIZZAK WZ1 VRX3 DM-V3 VL10**

スタッドレスタイヤ&アルミホイールセット

**組数限定 特別価格にて!**

**Milwaukee** **インパクトドライバー、ドリル etc**

**ミルウォーキー製品展示!!**

**DAIHATSU MOVE** **ムーヴ**

**NEW** **X 2WD CVT**

メーカー希望小売価格(消費税込) **1,490,500円**

**SUBARU SAMBAR** **JAサンバー 4WD 660cc**

安心の衝突被害軽減ブレーキ付!

メーカー希望小売価格(消費税込) **1,188,000円** **CVT 1,265,000円**

パワーウィンドウ、キーレス、LEDヘッド&フォグランプを装備した「TC」もございます

イベント当日、オートパル伊那整備工場は休業となります。 オートパルでは「霜月相談会」 **8日(土)・9日(日)** 同時開催

**遠隔操作で 快適作業!** **KIORITZ** **ラジコンモア RCM601**

メーカー希望小売価格 **¥2,145,000(税込)**

**特別価格**

**KIORITZ** **スパイダーモア AZ853A**

メーカー希望小売価格 **¥338,800(税込)**

**特別価格**

**YANMAR** **管理機 YK651MR, Z2L**

メーカー希望小売価格 **¥328,900(税込)**

**特別価格**

**YANMAR** **コンバイン YH448A**

メーカー希望小売価格 **¥7,370,000(税込)**

上伊那LPガスセンター TEL 0265-78-1165

暮らしのセンター TEL 0265-76-1941

オートパル伊那 TEL 0265-76-0231

農機伊那センター TEL 0265-78-8900



# 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。

## 長野県農業大学校 南信農業実科・研究科 令和8年度学生募集

～就農するための学びの場が、ここにあります！～

南信農業試験場を学びの場とし、南信地域の主力品目である日本ナシや特産市田柿など果樹栽培の技術と知識を習得します。社会人経験者の方も心からお待ちしております。

### ●教育内容

#### 農業実科（1年間）

【対象：高校卒業程度】  
実習と講義を通じて、南信地域で盛んな日本ナシや市田柿などの果樹栽培・病害虫防除などの基礎的な知識と技術を学びます。

#### 農業研究科（1年間）

【対象：実科・短大卒業程度】  
試験場の研究員の指導により専攻研究に取組み、より高度で実践的な知識と技術の習得と考える力、課題解決力を養います。

※『農業実科』と『農業研究科』にて合計2年間学ぶことができます。  
※入学定員はいずれの学科も若干名で、密度の高い教育です。

### ●入試スケジュール（令和8年度）

| 区分 | 願書受付                | 試験日      | 合格発表     |
|----|---------------------|----------|----------|
| 推薦 | R7.10.10～R7.10.24   | R7.11.11 | R7.11.19 |
| 一般 | 前期 R7.11.17～R7.12.1 | R7.12.16 | R7.12.24 |
|    | 後期 R8.1.7～R8.1.21   | R8.2.5   | R8.2.13  |

**お問い合わせ** 長野県農業大学校南信農業実科・研究科  
〒399-3103 下伊那郡高森町下市田 2476（南信農業試験場内）  
TEL 0265-35-2240 FAX 0265-35-4887  
E-mail nodainanshin@pref.nagano.lg.jp

### ●資格取得

- ・大型特殊、けん引免許（農耕用）
- ・バックホー、フォークリフト
- ・その他農業経営に役立つ資格、検定

### ●授業などに必要な年間経費

|     |         |
|-----|---------|
| 入学金 | 5,650円  |
| 授業料 | 42,000円 |
| 教材費 | 5万円程度   |

※『資格取得費用等（実費）』に10万円程度

詳細はこちら▶  
農大南信農業実科・研究科学生募集  
学校案内

# 霜月相談会

2025 11/8(土)・9(日) 4会場同時開催  
※写真はイメージです  
ウェットティッシュ [1個] 進呈

組合員・地域のみならずへ

JA自動車共済代理店

新車・中古車 車検・点検 一般修理 鈑金・塗装

ISO 14001 認証工場

## 株式会社 オートパル上伊那

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

### ご来場記念品

どちらかお選びいただけます

#### A ガソリン 軽油 7円引きカード進呈!

※ご購入・中古車ご購入 次回車検迄有効

#### 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!

### 早期予約受付中!

スタッドレスタイヤ

ブリヂストン WIZARD VRX3 VL10

### ご成約記念品

7円引きカード進呈!

※ご購入・中古車ご購入 次回車検迄有効

### 車検ご入庫のお客様にも

7円引きカードプレゼント中!

※ご購入・中古車ご購入 次回車検迄有効

### ご成約記念品

7円引きカード進呈!

※ご購入・中古車ご購入 次回車検迄有効

### ご成約記念品

7円引きカード進呈!

※ご購入・中古車ご購入 次回車検迄有効



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ガス切替えの訪問勧誘・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

おすすめしています!

# 家の光 購読・家計簿 申込書

## 家の光 12月号・1月号・7ヵ月購読



7ヵ月購読は  
525円お得!

購読料 5,775円  
(12月号~6月号まで)

## 家の光「家計簿」販売のご案内

### 今年から、家計簿は別売りになります。



家計簿の注文受付は、9月~11月までとなります。(11月にお届け)  
以降は在庫限りの販売となりますのでお早めにご注文ください。

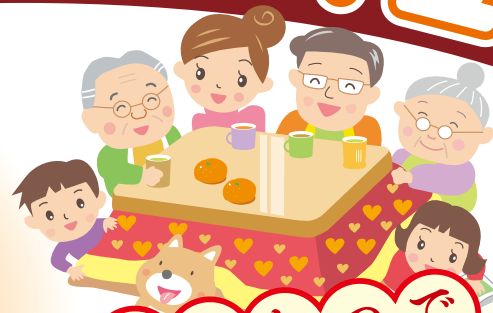
| 氏 名 | 電話番号 | 12月号             | 1月号  | 7ヵ月購読  | 家計簿  | 備考 |
|-----|------|------------------|------|--------|------|----|
|     |      | 900円             | 900円 | 5,775円 | 660円 |    |
|     |      | ご希望の欄に○印をお願いします。 |      |        |      |    |
|     |      |                  |      |        |      |    |

■ 締め切り 10月27日(月) 各支所 組合員組織課くらしの活動相談員まで  
ご記入いただいた個人情報は家の光に関する手続き、ご案内以外の用途には使用いたしません。



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。

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。



1袋で約1ヵ月  
使用できます  
(1日7個使用)

クミアイ豆炭  
(12kg・1袋)

予約価格  
**2,590円**(税込)

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)

## ★テンカ炭(32個入り)

**1,150円**(税込)

早めの注文をお願いします

ご注文締切日 **10月31日(金)**

11月1日より冬期価格に変更になります

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

## 組合員のみなさまへ 秋のみそ祭り 大特価感謝セール

ご注文締切は  
令和7年  
11月21日(金)  
まで

### ③ 食べ頃仕込み味噌 1ケース(1.8kg×4個入)

赤みそ  
タイプ

●こうじ割合は大豆に対してお米が同量の10割こうじみそです。



通常価格(税込)5,050円を

**4,800円**(税込)

### ① エコｰﾌﾟ 花粧みそ

赤みそ  
粒タイプ

●コクのあるうま味と米こうじの甘味が  
ほどよく調和した、信州の赤系つづみそです。



通常価格(税込)5,200円を

10kg  
ダンボール入 **5,000円**(税込)

### ④ 食べ頃白仕込み味噌 1ケース(1.8kg×4個入)

●色・つや・味にこだわりました。  
食塩に平釜製法のにがり塩使用の  
8割こうじみそです。



通常価格(税込)5,050円を

**4,800円**(税込)

### ⑤ 食べ頃仕込み味噌 1ケース(1kg×4個入)

赤みそ  
タイプ



通常価格(税込)3,000円を

**2,850円**(税込)

### ⑥ 食べ頃白仕込み味噌 1ケース(1kg×4個入)

白みそ  
タイプ



通常価格(税込)3,000円を

**2,850円**(税込)

### ② エコｰﾌﾟ 信州こうじみそ

白みそ  
粒タイプ



●米こうじの甘味とさわやかな香りが  
たつ、信州の白系つづみそです。

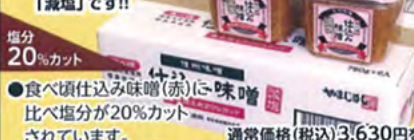
10kgダンボール入

通常価格(税込)5,200円を

**5,000円**(税込)

### ⑦ 食べ頃仕込み味噌 減塩 1ケース(750g×6個入)

風味そのまま!!  
食べ頃仕込み味噌の  
「減塩」です!!



●食べ頃仕込み味噌(赤)に味噌  
比べ塩分が20%カット  
されています。

通常価格(税込)3,630円を

赤みそ  
タイプ **3,500円**(税込)

### ⑧ 食べ頃まろやか仕込み味噌 1ケース(1kg×4個入)

●仕込み味噌「まろやか」  
12割こうじの完成品。  
まろやかで上品な味を  
ご堪能ください。



通常価格(税込)3,000円を

赤みそ  
タイプ **2,850円**(税込)

### 即席味噌汁 ⑨ 信州田舎風みそ汁

お弁当の  
お供に



お湯を注いで混ぜるだけ!  
10秒でお味噌のいい風味が  
シンプルに楽しめます  
9.4g31食入り

**1,000円**(税込)

……………\* 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 くらしのセンター

☎0120-972-223 ☎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

10月31日(金) パレスたつの

11月6日(木) 箕輪町支所

11月11日(火) 南箕輪支所

11月13日(木) 美篤手良所

11月14日(金) 東部支所

AM9:30～PM12:30 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



令和7年 長野県産水稲もち米 100%使用

## 長野県産 生切り餅

■独自の杵つき製法で、丁寧につきあげたコシが強く風味豊かなお餅です。

■便利な個包装タイプです。  
(1袋あたり標準19～20切れ入り)

■2分割・4分割にしやすい切れ目入りです。

■贈答用にもお使いいただけます。

長野県産もち米使用生切り餅消費拡大運動

JA長野県グループは、良質な長野県産もち米を100%使用した『生切り餅』による消費拡大運動を実施します。『地産地消』の理念のもと、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

JA上伊那  
暮らしのセンター

お問い合わせ、ご注文はお電話で

☎ 0120-972-223

☎ 0265-76-1941

ご注文締切日▶10月31日(金)

お届け時期▶11月下旬～12月上旬

税込価格

2kg 化粧箱

(1kg×2袋入り)

2,480円

(参考本体価格2,296円)

※写真はイメージです。

組合員の皆さまへ

ふしぶしなど気になるところに塗り込む！

## 50種類の和漢植物エキ스가 優しく包み込んで癒します！

従来成分はそのままに、高い保水力を誇る今話題の**プロテオグリカン**をプラス！

マッサージをするように塗り込むと、温感がえられるホットジェルです。サプリメントの素材でお馴染みのグルコサミン・コンドロイチン・MSM、新陳代謝が高まり細胞を活性化するといわれている（ホルミシス効果）ラジウム鉱石パウダーといった、従来の配合成分に加え、ヒアルロン酸を上回る**高い保水力**を誇る関節系素材として今注目されている**プロテオグリカン**をプラス配合しました。

自然の恵みを十分に活かし  
お肌にいたわりと優しさを  
与えます。

50種類の  
和漢植物エキスを  
贅沢に配合



じんわり



ホルミシス効果が期待できる  
ラジウムパウダーを配合

50の和漢グルコサミンジェルR プラス



大好評！

おかげさまで 10万本突破！

組合員様 特別ご提供価格 3,850円（税込）

■成分／水、エタノール、PPG-6 デシルテトラデセス-30、水溶性プロテオグリカン、アセチルグルコサミン、コンドロイチン硫酸 Na、ジメチルスルホン、酸化ジルコニウム、カンゾウ根エキス、ビロ葉エキス、センブリエキス、オタネニンジンエキス、マグワ根皮エキス（ソウハクヒ）、カミツレ花エキス、スイカズラ花エキス、オウゴンエキス、ボタンエキス、ウイキョウエキス、他 ■内容量／120g ■日本製

《ふしぶしのお悩み解決成分》

グルコサミン

コンドロイチン

MSM

プロテオグリカン

ラジウムパウダー

配合成分とポカポカ温感が気になることを優しくケア



＜ご注文はお電話で＞

◆お申し込み先

JA上伊那 暮らしのセンター

☎ (0120) 972-223 TEL. (0265) 76-1941

※ご注文・お問い合わせいただいた個人情報は、申込み商品の発送、代金決済、関連するアフターサービスの提供、およびその他当JAの提供する商品・サービスのご案内に利用します。



今年もうすぐJAまつりがやってきます。白毛餅の餅米を買うのが恒例になっています。伊那市 PN 濱島モチさん

今年もこの時期がやってきました！組合員や地域の皆さんに楽しんでいただけるように各会場、準備を進めています。ぜひ最寄りの支所や、ちょっと足を延ばして隣の支所へお越しください！

今年の夏は暑くて水ばかり飲んでいたら、体重が減った。秋は美味しいものたくさんあるから、いっぱい食べようと思います！

南箕輪村 PN オメガラブさん

『実りの秋』『食欲の秋』というように、秋はおいしいものがいっぱいありますよね！夏に食べられなかった分まで、上伊那の秋の味覚を楽しんでください！

収穫の時期になると一気に採れる野菜たちの管理の成果ですね！

駒ヶ根市 片桐淳子さん

今年は暑かったせいか、スイカとメロンがとても大きく甘いものがとれました。トマトもとてもおいしくできました。ゴーヤはなりすぎて捨てるものも多いですが、いろいろな料理をつくりまします。

飯島のお友だちから栗をたくさんいただきました。皮を剥くのは大変ですが食べるのは大好き。娘に分けてやったり、渋皮煮や栗ご飯にして食べました。

宮田村 細田千八代さん

秋を代表する食べ物『栗』！大変な皮むき作業をがんばったからこそたどり着けるおいしさですよね。娘さんもうれしかったのではないのでしょうか。

先月は稲刈りの話題がたくさん届きました。お子さんやお孫さんが助っ人とは、とっても心強い……！家族みんなで稲刈りをするので、上伊那の『懐かしい風景』が自然と伝承されているのですね。ところで『はざ掛け』と『はぞ掛け』。呼び方の境界線はあるのでしょうか……？

早いものでもう稲刈りの時になって、あちこちで始まっています。今は機械が多いですが、はざ掛けを時々見かけます。懐かしい風景です。

伊那市 平澤芳春さん

猛烈な残暑が続いたり、ここにきて長雨続きで、わが家の田んぼは稲がしっっかり寝てしまいました。はぞ掛けの稲刈りなので心配しています。毎年、子どもや孫たちが助っ人に来てくれます。もう雨が降らないでほしいです。

私は夜空を見るのが大好きです。8/19早朝ISSきぼう（国際宇宙ステーション）を見ました。ほんの5分間くらいでしたが感動しました。先日の月食もすばらしかったです。10/21にレモン彗星が、北の空にある北斗七星に接近するのを楽しみにしています。オリオン座流星群の流れ星も見られるかも……。

松本市 高橋美代子さん

星座は全く詳しくないですが、私もたまに星空を見て癒されています。気になって調べたらレモン彗星は肉眼でも見られる可能性があるとか……。冬になると空気が澄んで、星空がさらにきれいに見られそうですね。



表紙紹介【冬に備えて】



撮影者：清水昭子さん  
撮影地：駒ヶ根市

編集者のポツリ

▼10月6日は、伝統的な十五夜として知られ、秋の美しい月を鑑賞しながら収穫に感謝する『お月見』。秋の実りを祈り、団子やサトイモなどを飾りますが、昔は小さな『お月見どろぼう』が現れたとか。子どもたちが近隣の家を周り、お供え物を盗むことで地域の交流や風習の伝承を目的としていたそう。現在は時代の流れとともに減少しましたが、地域によっては今でも子どもたちの楽しみとして続いているそう。

▼10月の季語に『馬肥ゆる』という言葉があります。これは気候が良いので食欲も増し、馬も良く肥えるという意味だそうです。お店にも果物など多くが並び、つい食べ過ぎてしまうこの季節。私は肥ゆらないよう先日、久しぶりに体を動かしました。少し動いただけなのにしっかりと筋肉痛が……。運動不足を痛感しました。今年は『スポーツの秋』に挑戦しようかな。

（上條梨緒）



商・品・紹・介



エコーブ すき焼のたれ 500ml 本体価格 259円（税込 279円）

今月のおすすめエコーブマーク品は、『すき焼のたれ』をご紹介します。信州産の牛肉（プレミアム牛やアルプス牛）・豚肉（信州ポーク）は肉質・味ともに非常に評価が高く、A・コープ店でも大変ご好評をいただいております。

この時期、牛肉・豚肉を使ったおすすめメニューはなんといっても家族みんなで鍋を囲む『すき焼き』です。すき焼きは肉以外に野菜（白ネギ・タマネギ・シュンギク・ハクサイ・ダイコン・ニンジン・しいたけ・舞茸・エノキタケ・エリンギなど）や焼き豆腐・麩・白滝・玉子・うどんなど1度に10～15品目が摂れ、栄養バランスに優れた、家族との会話も増える楽しい献立です。

～おすすめポイント～

- ① 本醸造しょう油に砂糖やかつおだしをバランスよく合わせた口当たりのまろやかなたれです。
- ② 化学調味料や着色料は使用していません。
- ③ 肉じゃがや牛丼・親子丼などさまざまな料理にお使いいただけます。

熱した鍋に牛脂を溶かし牛肉を軽く焼いたところで、本品と他の材料を加え、全体に火が通れば出来あがりです。ちょっぴり甘口のたれですので、お好みによりお湯（またはだし汁）で味を整えてください。化学調味料を使っていませんので、肉や野菜のうま味を損なうことなく素材そのままのおいしさを引き立てます。

【長野県A・コープからのお知らせ】

10月9日（木）～30日（木）の期間中、長野県A・コープおかげさまで29周年感謝祭を開催いたします。友の会会員様プレゼントキャンペーンとして会員様限定店内1会計3,000円以上（税抜）お買上げの方に応募券が発行されます。必要事項をご記入いただき応募ください。抽選で各50名に信州産牛・豚焼肉セットまたは信州産リンゴ詰め合せ、各100名にA・コープしんまち店特製ジグスカンまたは信州産きのこセットをプレゼントいたします。ぜひ、この機会にご来店ください。お買得商品やイベントなど盛りだくさんご用意し、皆様のお越しをお待ちしております。



A・コープ宮田店  
加藤アルリンさん

| 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    | ※一部取り扱いがない店舗があります |
| ●七久保店  | こまがね店   | ●いな竜東店       | ●伊北インター店 | ●いいじま店  |                   |

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヨコのカギ

- ① 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- ② 祭りのときに引く車
- ③ ——雨だよ、すぐに止むさ
- ④ 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- ⑤ ドングリがなる木の一種
- ⑦ 彼女は免許——の腕前だ
- ⑩ 悪臭を放つことで知られる動物
- ⑫ 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ⑭ ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- ⑯ 玄関の上がり——に腰かけて話した
- ⑰ 秋にもおいしい紫色の野菜
- ⑱ 教育、勤労、納税は国民の三大——です

タテのカギ

- ① お代はいただきます
- ③ 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- ⑥ 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- ⑧ 皿を数えるときに使う言葉
- ⑨ あえるとパスタが黒くなります
- ⑪ 落ち葉をかき集める道具
- ⑬ ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- ⑮ 役場で——証明を取ってきた
- ⑰ 薪割りに使う刃物
- ⑲ 事件はあっけない——を迎えた
- ⑳ 写生をことういいます
- ㉑ 動物や鳥などの集団

|   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 6 |    | 11 |    | 17 | 20 |
| 2 |   |    | 12 | 15 |    |    |
|   | 7 | 9  |    |    |    |    |
| 3 |   |    |    | 16 | 18 |    |
|   |   | 10 | 13 |    |    |    |
| 4 | 8 |    |    |    | 19 | 21 |
| 5 |   |    | 14 |    |    |    |

お楽しみパズル

- 締め切り 10月31日（金）
- 当選は12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。

8月

お楽しみパズル当選者

正解 イースター（応募65通）

JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント（敬称略）

福島八千代 伊藤清子 高木章夫 保科やよい 北原房子 小田切武久 星野マス美 伊藤護夫 長谷川トシ子 柴多美子

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。



POST CARD 3 9 6 8 5 1 0

85

伊那市狐島4291  
JA上伊那本所  
る～らる編集係

ごたえ  
〇 〇 〇 〇

住所  
氏名  
年齢 職業  
電話番号



# JAまつり・支所祭のご案内

皆さまのご来場をお待ちしております。



## 日程

本所 ..... 11月 8日(土)、9日(日)

くらしのセンター  
上伊那LPガスセンター  
農機伊那センター  
オートパル上伊那

..... 11月 8日(土)

ファーマーズあじ〜な  
JAファームいな竜西店

..... 11月22日(土)、23日(日・祝)

ファームテラスみのわ ..... 11月 15日(土)、16日(日)

※10月1日現在。詳細はチラシや支所だよりなどでご確認ください。

南箕輪支所 ..... 11月22日(土)

伊那支所 ..... 11月22日(土)

美簗手良支所 ..... 11月 1日(土)、2日(日)

春富支所 ..... 11月 1日(土)

辰野支所 ..... 11月15日(土)

箕輪町支所 ..... 11月22日(土)

駒ヶ根支所 ..... 11月 8日(土)、9日(日)

駒ヶ根東支所 ..... 11月15日(土)

飯島支所 ..... 11月15日(土)

中川支所 ..... 11月23日(日・祝)

宮田支所 ..... 11月15日(土)、16日(日)

東部支所 ..... 11月22日(土)

## JAまつり・支所祭スタンプラリーについて

**期 間**：令和7年11月1日(土)～11月23日(日・祝)

**内 容**：期間中にJA上伊那管内で開催されるJAまつり・支所祭でスタンプ1個をカードに押印。

違う支所などのスタンプ3個集めていただいた方から抽選で10名様、スタンプ5個集めていただいた方から抽選で10名様、スタンプ16個(全会場)集めていただいた方から抽選で10名様合計30名の方にJA上伊那農畜産物セットをプレゼントさせていただきます。

押印いただいたスタンプカードを有効期限までに各催事場所に設置されている回収箱か各支所窓口へ応募ください。

※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。

※スタンプカードは各支所窓口やJA上伊那管内のA・コープ店、各催事場所にあります。

※各会場の日程につきましては、上記をご確認ください。

**有効期限**：令和7年12月1日(月)