

『

みんなのために あなたといっしょに

』

# るらる

RURAL

# 12

Vol.355

2025 December

JA上伊那



JA上伊那HP

## 今月の特集

特集 1

JA上伊那まつり・支所祭

特集 2

支所運営委員会のご意見とJAの回答



JA上伊那

営業時間臨時変更  
のお知らせ

24ページをご覧ください。



“難”を転じて（広報撮影）



## 先端技術とコミュニケーション

金融共済担当常務  
福澤 一成

近年、IT・IOT・生成AI・チャットGPTなど新しい技術用語をメディアなどで目にしない日は無いくらいです。日常においてもスマートフォンがほとんどの疑問や質問に応えてくれる便利な時代になりました。今や人間の仕事の範囲を席巻する状況です。

また、農業の現場においては農機具の自動運転・AIによる病害予測・人工衛星と農機具との連携・AI搭載ドローンによる薬剤散布などが可能となりました。

コミュニケーション（意思疎通）の方法においてはAIによる非対面の応対、多少の煩わしさはあるが人と人が面前で応対。場面や世代によって捉え方は違うと思われますが、どちらを選択されるでしょうか？

例えば、古くからある品種の果物を人とAIがそれぞれ試食（または判定）したとします。AIではその試食データを糖度〇〇%でジューシーだという表現はできますが、人が個々に感じ、感情を込めた『昔懐かしい味』『思い出の味』とは表現できないのではないか（私感です）。

さて、JA事業をご利用いただくにあたり先端技術を活用しつつ、スマートフォンなどのツールをご活用いただく環境も着々と進めていますが、JAが何より大切にしたいのは人と人が向き合って、寄り添い、相談できるスタイル。困っている人の感情に寄り添えるスタイル。まだハードルは高いと思いますがめざしてまいります。

## CONTENTS

December 2025 Vol.355

<b>農業に夢中!!</b>	地域一体で農業をしたい	伊那市西春近 農事組合法人 ゆいにしはる	2
<b>特集</b>	JA上伊那まつり・支所祭	.....	4
Feature Kamiina	支所運営員会のご意見とJAの回答	.....	
Topics & Event	農や食を学ぶ JA箕輪町支所『准組合員限定イベント』	.....	8
<b>我が家のがんキッス!</b>	今も輝いて…	.....	14
ALL GREEN	育苗の準備をしましょう 果樹凍害対策について	.....	16
<b>直売所情報</b>	旬のおたより	.....	18
エンジョイライフ	こうしまさま 『お庚申様』の思い出	.....	20
<b>商品紹介</b>	エーコープ しょうがくす湯	.....	36

「栽培面積の拡大をめざすよりも、安全安心で良品な作物の提供を心がけたい」と話す北原副組合長。地域の人とコミュニケーションを取りながら、環境にも配慮した農業をしたいという。組合員の中には、専業農家や機械の修理が得意な人など、さまざまな人がいる。北原副組合長は「得意分野は人それぞれだが、『丁寧に作業をする』ことを目標に、皆で同じ方向を向き、一つひとつ困難を解決していきたい」と話した。

## 丁寧な農業を

北原副組合長は「赤カビ病の発生抑制はもちろんのこと、強風や降雨などによる倒伏もなく、良い麦に仕上がった」と笑顔を見せた。

**農家さん訪問**

『農業に夢中!!』の内容を、JA上伊那の広報番組る~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上伊那る~らるコミュニティ 検索  
<https://www.ja-kamiina.lijan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



白ネギの皮むき作業をする北原副組合長



出荷前の白ネギ



(農)ゆいにしはるの組合員

**赤カビ病の発生抑制**

『農業に夢中!!』の内容を、JA上伊那の広報番組る~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上伊那る~らるコミュニティ 検索  
<https://www.ja-kamiina.lijan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!

さまたかな品目を栽培している農ゆいにしはるの主力品目は、水稻『コシヒカリ』だ。慣行栽培や、稻を利用して飼料を生産する『WCS』にも取り組み、飼料用米の生産性向上や経済的な安定を図っている。北原副組合長は「高齢化に伴い、人手不足に苦労している」とい、ハローワークなどで作業員を募集している。また、今年から新たに自動運転ができる田植え機を導入し、合計2台の田植え機で省力化を図り、仲間と協力しながら作業を行っている。屋根付きの田植え機にしたことで、オペレーターの日よけになり、熱中症対策や作業効率向上につながっている。

農事組合法人ゆいにしはる（伊那市西春近）は、平成24年に設立し、現在465人の組合員で組織している。そのうち21人の役員を中心に行事の計画立て、地域の仲間と協力して取り組んでいる。水稻46haやソバ44haを栽培するほか、白ネギなどの野菜類、麦、トルコギキョウなど、合計105haほど の面積でさまざまな品目を栽培している。農ゆいにしはるでは、地域に貢献したいという想いから、地元『そばの会』へ白ネギの提供などを実行している。今回は農ゆいにしはるの北原一良副組合長に話を伺った。



# JA上伊那まつり・支所祭

今年多くの皆さんにご来場いただき盛大に開催することができました。農産物の収穫に感謝して、宝投げや農産物の販売、ステージ発表など多くの皆さんにご参加いただき、いっしょに盛り上がり、楽しいまつりとなりました。ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました！





## ▶ 出荷数量が前年・計画を上回る 量販向けコギク生産販売反省会

J A花き部会振興花き研究会は11月5日、量販向けコギク生産販売反省会をJA本所で開きました。令和7年度は、前年・計画を上回る10万7,370本を出荷。お盆向けの需要が高まる重点期間の出荷数量を確保することができ、有利販売につながりました。研究会の春日保会長は「今年度の反省を活かし、来年度のコギク出荷につなげてほしい」と呼びかけました。



生産者に呼びかける春日会長



選別作業をする作業員ら

## ▶ 生産量多く出荷に期待高まる リンゴ『ふじ』選果作業始まる

J A上伊那果実選果場では11月6日から晩生種『ふじ』の選果作業が始まりました。JAは今年、出荷数量1,175t、販売金額2.5億円をめざしています。管内で栽培している『ふじ』は、袋をかけない『無袋栽培』で育てられているため、蜜が入りやすく濃厚で、甘みの強さが特徴です。鮮やかな赤色に染まった甘くておいしい『ふじ』はJA農産物直売所でお買い求めいただけます。

## ▶ 農業を基軸とする団体を視察 お出かけ勉強会で地元農業を学ぶ

伊那谷ゆるっとつながる農業女子の会は11月7日、お出かけ勉強会を開き、農業を基軸としている地元団体を視察しました。この日は、上伊那在住の会員10人が参加し、飯島町でわら細工の伝統文化を継承している株式会社わらむなど3カ所を見学。会社を立ち上げた経緯や仕事に対する想い、農福連携の取り組み内容などについて説明を聞きました。



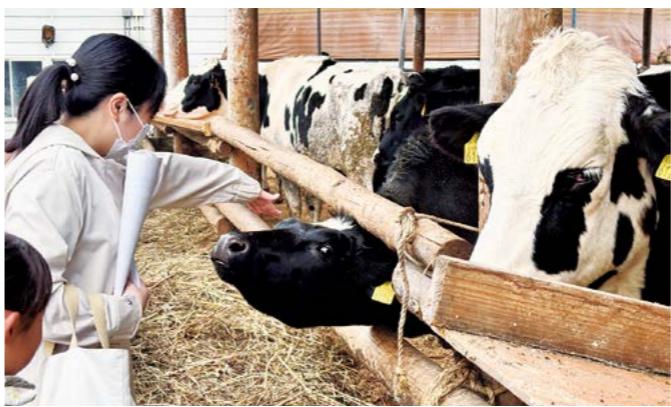
わら細工を学ぶ会員ら



会議で説明をするJA担当職員 (右)

## ▶ 太物傾向で販売に期待 令和7年度ナガイモ出荷会議

J A野菜部会は11月7日、JA中川資材店で令和7年度ナガイモ出荷会議を開きました。生産者やJA担当職員ら9人が出席し、今年度の生育状況や出荷方法などについて確認しました。今年度は病害虫の発生も抑制できており、太物傾向のため品質に期待が高まっています。JA担当職員は「農作業事故に注意しながら、早期出荷を心がけてほしい」と呼びかけました。



牛と触れ合う参加者

## ▶ 農や食を学ぶ JA箕輪町支所『准組合員限定イベント』

JAでは『地域農業の応援団』である准組合員に、農業やJAへの理解を深めてもらおうと、毎年『准組合員限定イベント』を開いています。10月25日にはJA箕輪町支所で『畜産』をテーマに開き、6組23人が支所管内の牛舎を見学。その後、支所で『酪農家のおもてなし牛乳』を使ったミルク大福づくりに挑戦し、楽しみながら農と食の大切さを学びました。



『足踏み脱穀機』で脱穀作業をする児童

## ▶ 小学生が伝統ある農作業を体験 脱穀・わら切り作業

J A青壮年部西箕輪支部は10月30日、伊那市立西箕輪小学校5年生65人や保護者らと、脱穀とわら切り作業を行いました。この活動は『チャイルドファーム21』運動の一環です。江戸時代から使用されている『千歯扱き』や、明治時代に作業効率向上を図るためにつくられた『足踏み脱穀機』を使用して、5月に植えた『コシヒカリ』と、もち米『もちひかり』を脱穀しました。



皮むき機に柿を置く作業員

## ▶ 加工でさらに糖度が上昇 『駒ヶ根あんぽ柿』加工開始

駒ヶ根市の竜東あんぽ柿研究会は10月31日から、駒ヶ根東支所構内で『駒ヶ根あんぽ柿』の加工作業を開始しました。この日は、作業員11人が約500kgの柿を加工しました。研究会の木下重夫会長は「あんぽ柿に使用する『平核無柿』は、加工することでさらに糖度が増し、柿が好きな人にはたまらない。平成20年から続く『駒ヶ根あんぽ柿』を今後もつくり続けたい」と話しました。



シナノゴールドを収穫する組合員

## ▶ 実りを喜ぶ シナノゴールド収穫交流会

J Aと生活クラブ長野単協消費委員会は10月31日、宮田村の清水農園でシナノゴールド収穫交流会を開きました。この日は、生活クラブ組合員18人が参加し、5月に摘果作業したリンゴ『シナノゴールド』の収穫を体験。園主の清水純好さんらに、今年の生育状況や出荷規格を教わりました。その後、出荷用のカラーチャートを使って収穫適期を見極めながら収穫に挑戦しました。



▶ オリジナルリンゴを収穫  
JA南箕輪支所 『りんご体験学習』

JA南箕輪支所は11月5日と12日の2日間、村内の小学校2校の3学年175人を対象とした『りんご体験学習』を開きました。児童らが地元農家からリンゴの栽培方法を学びながら体験学習を通して成長過程や栽培の苦労、収穫の喜びを学ぶことが目的。12日は、9月25日に絵や文字を書いたシールを貼って育てたオリジナルリンゴを1人3玉ずつ収穫しました。

▶ さらなる品質・出荷数量の向上を  
トルコギキョウ出荷反省会

J A花き部会トルコギキョウ専門部は11月19日、出荷反省会をJA本所で開きました。専門部員や市場担当者、JA担当職員らが出席し、令和7年の販売経過や出荷実績を確認しました。今年は夏場の高温の影響で草丈が短く、早期開花が見られましたが、品質には影響なく出荷数量は約219万9,300本となりました。また、今後導入が期待される新品種の展示も行われ、生産者は花型や色などを確認しました。



新品種の特性を確認する生産者ら



▶ 戸枝まゆみさん『中央会会長賞』受賞!  
JA長野県家の光文化活動研究集会

11月19日、JA長野県家の光文化活動研究集会が長野市のJA長野県ビルアクティーホールで開かれました。県内約250人が参加し、教育文化活動への理解を深めました。JA上伊那は『家の光“高率普及実績表彰』など3部門、JA生活部会は『家の光”目標達成女性組織』を受賞。家の光記事活用体験発表では、駒ヶ根市の戸枝まゆみさんが『心があふれる地域の絆』と題した発表で『中央会会長賞』を受賞し、2月に開かれる全国大会の長野県代表に選ばされました。

▶ 収穫を楽しんで  
『親子りんご狩り』が開かれる

J A共済部は11月24日に『親子りんご狩り』を伊那市のリンゴオーナー農園で開きました。今年度、小学1年生となったお子さんのいる家族が対象。JA共済の地域貢献活動の一環で、リンゴの収穫を楽しみながら農業に触れ、地産地消への理解を深めてもらうことを目的に毎年開いています。この日は、87組320人が訪れ、真っ赤に実ったリンゴ『ふじ』を袋いっぱいに収穫しました。



リンゴの収穫を楽しむ児童

# あぐりスクール 体験記

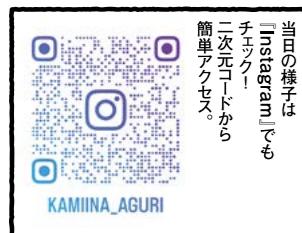


令和7年 第8回

上伊那を知ろう!  
の巻



家族もいっしょに  
栽培されている農業だ!



つづづく→マジメント



# 健康情報局



老人保健施設すずたけ  
管理栄養士 高野佳菜美

## 今月の情報は 免疫力を 高める食事

寒さも一段と厳しくなり、今年もいよいよ残りわずかとなりましたね。冷えによる体温の低下は免疫力を下げるため、冬は体調を崩したり、感染症にかかりやすくなることがあります。そこで、今回は免疫力を高める食事のポイントを紹介します。

免疫力を高める食事の基本は、1日3食バランス良く食べることです。『バランス良く』とは、主食・主菜・副菜が揃った食事のことをいいます。その上で、特に次のポイントを意識してみましょう。

### ◆特に意識したい栄養素

#### ・タンパク質

タンパク質は、免疫機能に関わる成分をつくる基になる重要な栄養素です。

不足すると、免疫力が低下してしまいます。(多く含まれる食材：肉、魚、卵、大豆製品など)

#### ・ビタミンA

皮膚や粘膜の働きを助ける栄養素で、ウイルスが体内に入るのを防ぎます。脂溶性ビタミンのため、油といっしょに摂ることで、吸収率を上げることができます。きんぴらなど炒め物がおすすめです。

(多く含まれる食材：ニンジン、ホウレンソウ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、うなぎ、卵など)

### ◆体を温める食材を摂る

食事をすることで体内で熱がつくられ、体を温める効果があります。体を温める食材選びをすることで、その効果は一層高まります。体温が上がり、血液の循環が良くなると免疫力が高まるといわれています。

#### ・冬野菜

ダイコン、ニンジン、レンコン、ホウレンソウ、ゴボウなど冬に旬を迎える野菜は、寒さで凍ることがないよう水分が少なく糖分を蓄えているため、体を冷やしにくいといわれています。ビタミンやミネラルも豊富に含まれているため、体を温めるのを助けてくれます。

#### ・香辛料

生姜、唐辛子、胡椒、山椒などに含まれる辛味成分には、血行を促進することで体を温めてくれる効果があります。

#### ・温かい料理

寒くなると自然と食べたくなることが多いかもしれません。温かい鍋料理や汁物で体を温めましょう。

バランスの良い食事を心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。また、食事でお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

老健すずたけ、デイサービスなごみの家では、運転手、介護員（介護福祉士）、看護師を募集しています。  
詳しくは **0265-74-0201** 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**

老人保健施設さりとう  
**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(12月11日~令和8年1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)	矢澤(第1・4週)(内科)	
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)	藤岡(第2・4週)(整形外科)	麻沼(内科)	石垣(第2週・予約のみ) 安田(第3週)、岡本(第1・4週)(整形)

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

年末年始休業…12月30日(火)~1月4日(日)

休診日…木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日

午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:00

年末年始休業…12月30日(火)~1月4日(日) 休日当番医…1月1日(木・祝)

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)	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週)(整形)	山中(第1・2・3・4週)(内科)	唐澤(第1・3週)(内科)	原田(第2・4週)(泌尿器科)

受付・診療時間…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

午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:00

年末年始休業…12月30日(火)~1月4日(日) 休日当番医…1月1日(木・祝)

休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日

午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:00

年末年始休業…12月30日(火)~1月



# 育苗の準備をしましよう

當農經濟部  
北部營農センター 田中孝和



夜温が急に下がり、口中の気温との温度差が大きくなっています。次年度の作付けに向けて種まきの準備をされる方は、気温の変化に十分注意してください。

野菜は育苗に1~2カ月程度の期間が必要になります。

各品目でそれぞれ発芽適温、生育適温がありままでの、できる限り適温に近づけた環境で管理することが重要です。寒い時期に育苗を行う品目は低温に気をつけなければなりません。適正な温度を保てるように資材の準備をします。毎年使用している資材ですと穴が空いていたり、劣化してたりする恐れがあるので、早めに確認してください。

品目名	発芽適温	生育適温
トマト	24~30°C	20~25°C
ナス	25~30°C	23~28°C
キュウリ	25~30°C	23~28°C
ピーマン	20~30°C	20~30°C
ズッキーニ	25~30°C	18~23°C
スイカ	25~30°C	25~30°C
メロン	25~30°C	25~28°C
カボチャ	25~30°C	20~25°C
キャベツ	15~30°C	15~25°C
ブロッコリー	20~25°C	15~20°C
カリフラワー	15~30°C	15~20°C

人工的に暖かい環境をつくるためには、電熱線や暖房機を利用して加温することができます。ただし、このような方法では加温することができず、保温効果のみとなるため注意が必要です。

ビニールハウスを所有している場合は、ビニールハウスと簡易的なビニールトンネルによる二重被覆にします。さらに効果的な保温を行うことができます。日中、日当たりが良い場所ではトンネル内の温度が高温になり過ぎてしまい、苗が焼けてしまう恐れがあるため、トンネル内(可能な限り苗に近い高さ)に温度計を設置して温度を確認できるようにしておきましょう。保温資材にはビニール以外にも、パオパオやラブシート、ひだまり、ベタロン、またもる君、不織布などがあります。ご要望の際には、ぜひJA上伊那各資材店をご利用ください。



## 果樹凍害対策について

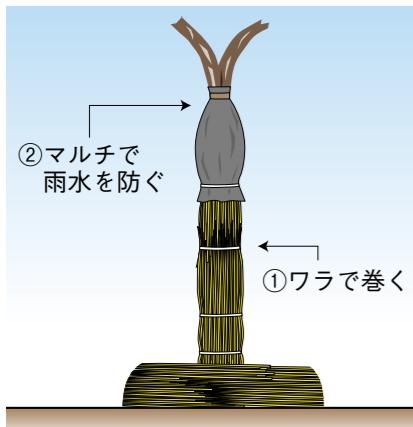
當農經濟部  
南部營農センター 今村進矢

### 凍害について

果実の収穫も終わり、冬の作業を始める時期に入っています。樹体は冬越しをするために休眠に入ります。休眠期中は低温に弱く、冬場の寒さにより凍害を受ける可能性が高いため、次年度も安定した栽培、収穫が行えるよう対策をしましょう。

樹木の耐寒性は-15~-25°Cとされています。通常、上伊那地域では観測されませんが、温暖化で暖冬の年が多くなってきており、寒の戻りによる樹木への影響が見られています。主な症状としては、幹や枝に亀裂が発生します。イメージは『水道管の破裂』と同じです。暖かい日があると急な温度変化により樹が目覚めてしまうため水を吸収し、樹体内に水分が多く含まれてしまいます。そこで急に低温になると樹体内的水分が凍結し膨張するため、幹や枝に亀裂が生じてしまいます。

\* 年中、ワラを敷き詰めておくとネズミの発生原因になります。



### 【白塗材】

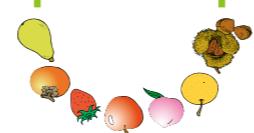
品名	希釈方法	使用方法
ホワイトンパウダー	水6Lに1袋(2kg)	塗布
ホワイトンペースト	原液または1.5倍	

JJA上伊那各資材店でお買い求めください

### 幹へのワラ巻きや「白塗材」の塗布を行う

ワラを5cm以上の厚さで巻き、さらに雨水が入らないようマルチなどで被覆しましょう。

\* 「白塗材」は幹(地上部90cm程度まで)に白色の膜を張り、激しい温度変化を抑える効果があります。ワラ無くしっかり塗布しましょう。



### 凍害について

樹木の耐寒性は-15~-25°Cとされています。通常、上伊那地域では観測されませんが、温暖化で暖冬の年が多くなってきており、寒の戻りによる樹木への影響が見られています。主な症状としては、幹や枝に亀裂が発生します。イメージは『水道管の破裂』と同じです。暖かい日があると急な温度変化により樹が目覚めてしまうため水を吸収し、樹体内に水分が多く含まれてしまいます。そこで急に低温になると樹体内的水分が凍結し膨張するため、幹や枝に亀裂が生じてしまいます。

樹木の耐寒性は-15~-25°Cとされています。通常、上伊那地域では観測されませんが、温暖化で暖冬の年が多くなってきており、寒の戻りによる樹木への影響が見られています。主な症状としては、幹や枝に亀裂が発生します。イメージは『水道管の破裂』と同じです。暖かい日があると急な温度変化により樹が目覚めてしまうため水を吸収し、樹体内に水分が多く含まれてしまいます。そこで急に低温になると樹体内的水分が凍結し膨張するため、幹や枝に亀裂が生じてしまいます。

特にリンゴの幼木樹での発生が多く見られています。発生が見られたときの処置方法は、亀裂部分に塗布剤(トップジンMペースト)を塗り、バンドなどで締めつけます。軽微なものであれば、傷口はふさがります。亀裂が大きい場合や処置を怠ってしまうと春先に枯死するリスクが高くなります。凍害に遭わないようになれば、12月中に対策を行なうにします。

樹木の急激な温度変化を抑えるために、次のような対策が挙げられます。休眠期中は低温に弱く、冬場の寒さにより凍害を受ける可能性が高いため、次年度も安定した栽培、収穫が行えるよう対策をしましょう。

### 凍害対策について

根本周辺1m程度にワラを敷き詰める

土壤乾燥、凍結のリスクを軽減させます。4月中には被覆しておき、5月以降は土壤が見えるように撤去します。

\* 年中、ワラを敷き詰めておくとネズミの発生原因になります。

12月からの年金相談会一覧	
相談会日程	開催支所
12月17日(水)	宮田支所
12月20日(土)	西箕輪支所
令和8年1月14日(水)	飯島支所
1月20日(火)	美篠手良支所
1月24日(土)	南箕輪支所
	中川支所
1月27日(火)	駒ヶ根支所
1月28日(水)	伊那支所
1月31日(土)	西春近支所
開催時間	
午前 9:30~12:00	
午後 1:00~3:30	

講師	セミナーの詳細	場所	日程
武田重和氏	JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います JAは、公的年金を中心とした国の制度や税金など、セカンドライフを考える際に知っておきたいお得な「お役立ち情報」をお届けするセミナーです。	宮田支所 西箕輪支所 飯島支所 美篠手良支所 南箕輪支所 中川支所 駒ヶ根支所 伊那支所 西春近支所	令和8年1月14日(水) 令和8年1月25日(日)
社会保険労務士	セミナー開催 セミナー開催 セミナー開催 セミナー開催 セミナー開催 セミナー開催 セミナー開催 セミナー開催 セミナー開催	宮田支所 西箕輪支所 飯島支所 美篠手良支所 南箕輪支所 中川支所 駒ヶ根支所 伊那支所 西春近支所	令和8年1月14日(水) 令和8年1月25日(日)

参加お申し込み方法  
左記の二次元コードを読み取り、  
参加お申し込みフォームからお申し  
込みください。  
※定員に達し次第、募集を締め切ら  
せていただきます。  
お電話でお申し込みの方は、JA  
上伊那金融部金融企画課(0265-  
1721-6134)、または支所金融  
窓口・涉外担当者までお問い合わせ  
ください。

QRコード

©よりぞう



収穫祭にお越しいただきありがとうございました!

11月にファーマーズあじ~なとファームテラスみのわで開催した収穫祭では、多くの皆さまにお越しいただき、誠にありがとうございました。越冬野菜やリンゴをはじめとする地元産農畜産物、提携JAから入荷したミカンの詰め放題など、皆さまお楽しみいただけたでしょうか。今後ともJA農産物直売所のご利用をお願いいたします。



12月から翌年4月(年末年始含む)にかけて営業日程が変更となっております。詳細は下記をご確認いただき、お間違えのないようご来店ください。

年末年始などご家族が集まりやすいこの季節に、上伊那産の農畜産物を使った温かいお鍋などで、家族団らんを過ごしてみてはいかがでしょうか。

## ファーマーズあじ~な

12月13日(土)  
『提携JAフェア』

12月27日(土)  
『農畜産物フェア』

今月も恒例のフェアを開催します!年内最後の『農畜産物フェア』では酪農家のおもてなし牛乳やきのこセットなど新鮮な農畜産物を取り揃えてお待ちしております。12月から営業時間が17:00まで、第2火曜日が定休日となっております。令和8年は1月5日(月)から営業がスタートします!



\*年末年始休業  
12月28日(日)PM~1月4日(日)

## とれたて市場

12月16日(火)まで  
クリスマスケーキ予約受付中

みはらしこいごや酪農家のおもてなし牛乳をたっぷり使ったクリスマスケーキのご予約を受付中!

令和8年1月2日(金)

『みはらしスタートまつり』  
令和8年は1月2日(金)から営業をスタートします!また、同日から毎年大人気のイチゴ狩りも始まります。ご予約の上、お越しください。



\*年末年始休業  
12月29日(月)~1月1日(木)

## ファームテラスみのわ

12月13日(土)、14日(日)  
『みかん祭り』

静岡県産のおいしいミカンを入荷予定です!

12月20日(土)、21日(日)  
『農畜産物フェア』

酪農家のおもてなし牛乳やきのこセットを特価で販売します。

令和8年1月10日(土)

『テラスマーケット新春初売り』  
ファームテラスみのわでは『サンふじ』のコンテナ販売を実施予定です。

12月から営業時間が17:00まで、第2水曜日が定休日となっております。

令和8年は1月6日(火)から営業がスタートします!

\*年末年始休業  
12月29日(月)~1月5日(月)



LINE公式アカウント  
営業時間 9:00~17:00  
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  
電話番号 3730-186  
0265-70-5230

**新機能** 皆さまのお声から生まれました!

## 生命共済事故共済金のWeb請求

入院・手術の共済金は、  
スマホやパソコンから  
最短5分で  
ご請求いただけます。

安心を、いつでも手元に。  
アプリをダウンロード!

App Store  
Google Play

ご請求いただける共済

医療共済     全入院特約付契約

必要書類は、領収証や診療明細書をアップロードするだけで完了!

※入院のみのご請求は、領収証のみでも請求できます  
※画面はイメージです

Web請求のご利用には、  
Webマイページの  
ご登録が必要です!  
他にもWebで住所変更や  
契約内容確認ができる等、  
便利な機能がたくさん!

期間  
2025年4月1日(火)  
2026年3月31日(火)

キャンペーンの  
応募方法等の  
詳細はこち  
ら

**今なら** JA共済アプリ 新規登録キャンペーン実施中!

先着 30万名様  
1,000円相当の  
デジタルギフトをプレゼント!

さらに 抽選で人気の豪華賞品が当たる!(計600名様)

A賞 Anker Solix C300 Portable Power Station  
B賞 ルンバ コンボ 2 Essential ロボット + AutoEmpty 充電ステーション  
C賞 象印マホービン STAN. IH炊飯ジャー (5.5合炊き)

詳しくはお近くのJA共済窓口までお問い合わせください。

※応募には所定の条件がございます。(JA共済アプリをダウンロードのうえ、Webマイページに登録いただいた方が応募いただけます。) [25169990287]

## 生活部会 NAVI

「楽しい」を共有して、気持ちをひとつに  
東部支所 組合員組織課 油科京子

11月は毎週のように各地でJA上伊那まつり・支所祭が開催され、30日には生活部会の一大イベントである女性まつり・家の光大会が盛大に開催されました。各地の支所祭の作品展には班活動や各種講座での力作が並び、来場者の関心を引きました。東部支所でもたくさんの作品が並び、今年開催した家の光活用講座やクラフトバッグ初心者講座での、皆さんが苦心しながらも「うまくいった!」「こどうやるの?」「できたできた!」と楽しそうに取り組む姿や、完成したときの喜び合う姿を思い出し、今まで楽しい気持ちになりました。生活部会役員が腕を振るった豚汁におにぎり、助け合いの会がつくる売り切れ必至の米粉のおやきも大好評で、地域の笑顔あふれる1日になりました。

女性まつり・家の光大会では本部役員と副部会長たちによる盛大なオープニングダンス、本部役員による寸劇に、ミドルミズ大学や令和3年度の役員による活動発表など、女性のみなぎるパワーを感じ、会場全体がひとつになるような感覚を覚えました。

女性組織5原則にもあるように、同じ志を持つ仲間たちといっしょに、これからもたくさんの催しや活動を通して、より住みよい地域づくりをめざしていきましょう!

**2 飲食をゼロに** **11 住み続けられるまちづくり**

女性まつり・家の光大会 オープニングダンス



### リレーエッセイ 笑顔のぞちそう

### 『お庚申様』の思い出

東部支所生活部会長 伊藤のり子

けんちん汁は、年長の女性が材料の切り方や、具を入れる順番まで丁寧に教えてくれました。伝統を引き継ぐ貴重な場であったと、今にして思います。大量につくるので、とてもおいしかったことを覚えています。大抵の方がおかわりをして、余った分は持ち帰って家で食べました。今では懐かしく、根菜が採れると我が家では自然とけんちん汁をつくるようになりました。

一方、イワシを焼く男性たちは、炭火の扱いを学びながら苦労していました。真っ黒に焦がしてしまったり、中が生焼けだったりと、当番の年は大変でしたが、それも話題の種でした。

コロナ禍をきっかけに、この風習もなくなってしましましたが、人が集つて語り合う時間はとても大切だと感じます。形は変わつても、こうしたつながりをこれからも残していきたいと思います。

## 旬 クッキング

白ネギと豆腐のピリ辛炒め  
飯島支所 組合員組織課 平澤里美

◆材料 (2~3人分)

・白ネギ	..... 1本	・しょう油	..... 小さじ2
・木綿豆腐	..... 1丁	・砂糖	..... 小さじ1/2
・ごま油	..... 大さじ1	・鶏ガラスープの素	..... 小さじ1
・青のり	..... 適量	・水	..... 50cc
トウバンジャン		・油	..... 適量
・豆板醤	..... 小さじ1		

◆つくり方

- ①白ネギは斜め薄切りにする。
- ②豆腐はざるにのせて軽く水切りする。
- ③油を引いたフライパンを中火で熱して白ネギの白い部分を入れ、少し焦げ目がつくまで炒める。
- ④豆腐を一口大に手でちぎって加え、豆板醤を絡める。
- ⑤時々混ぜながらしょう油、砂糖、鶏ガラスープの素、水を加え1分程煮る。
- ⑥白ネギの青い部分を加え強火でざっくりと炒め、仕上げにごま油を入れて炒めたら、火を止めて器に盛りつけ、青のりをふる。

白ネギには、①風邪予防に効く!ビタミンC  
②生活習慣病を予防する!B-カロチン ③DNAをつくる材料になる!葉酸 ④骨粗しょう症を予防する!カルシウム ⑤血液をサラサラにする!硫化アリルなど、さまざまな栄養が豊富です。これから季節にたくさん食べて、健康な体をつくりましょう(^^♪

## わが家のレシピ けんちん汁

◆つくり方

- ①ゴボウ・ニンジン・ダイコン・サトイモは小さめの乱切りにする。こんにゃくは小さく切る。
- ②豆腐は水切りして崩しておく。ちくわは小さめの乱切りにする。
- ③鍋にこめ油を入れて熱し、豚肉を入れて色が変わったら取り出す。
- ④同じ鍋にこめ油を少々足し、①を入れて全体に油が回ったら水を入れて中火で煮る。沸騰したら弱火にして15分煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら調味料と②・③を入れて中火で沸騰させ弱火にして5分煮る。
- ⑥味を調える。

◆材料 (4~5人分)

ゴボウ	..... 100g	水	..... 500cc
ニンジン	..... 100g	こめ油	..... 少々
ダイコン	..... 100g	しょう油	..... 50cc
サトイモ	..... 100g	みりん	..... 大さじ2
こんにゃく	..... 1/2丁	酒	..... 大さじ2
豚肉	..... 200g	顆粒だし	..... 適量
豆腐	..... 1/2丁	塩	..... 小さじ1/2
ちくわ	..... 1本	酢	..... 小さじ1

◆調味料

**ケーブルTVで放送中!!**

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

**放送内容**

**12月4日(木)より**  
JA上伊那の動き～11月～

**12月18日(木)より**  
『JA上伊那まつり・支所祭』

	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
エコーシティー・ 駒ヶ岳	奇数週 18:30 22:30	6:30	9:30	23:20	11:20	13:20	18:20 22:20
※偶数週は 木曜のみ放送	偶数週 13:20 22:30	19:30					6:30

※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。

**今日の特集**

**『JA上伊那まつり・支所祭』**

今年もJA上伊那まつり・支所祭へのご協力、ご来場ありがとうございました！各会場で開かれたまつりの様子を特集で放送します！

**12月18日(木)  
から放送！**

**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**

**グレース**  
ふれあい・語らい・地域と共に  
**GRACE CO.,LTD.**  
<https://grace-ja.com/>

**JA上伊那 協同の成果**

(JAのうごき)令和7年10月

農畜産物販売高	101億0,199万円
貯金高(平残)	3,074億0,018万円
貸出高(平残)	814億7,499万円
長期共済保有高(長期保障)	8,283億5,821万円
購買品取扱高	63億9,905万円
(組織の状況)	
正組合員	13,820人
准組合員	16,911人
組合員戸数	25,029戸
出資金	78億4,929万円
固定資産(帳簿価格)	76億3,882万円
職員数(臨時職員含む)	675人

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 10:00~11:00 市野瀬公民館	(注1) 13:00~14:30 長谷総合支所前
	第2・4	(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 12月16日、12月30日、1月6日、1月20日  
(注2) 旧手良支所営業日 12月9日、12月23日、1月13日、1月27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

**理事会報告 令和7年11月25日**

**(決議事項)**

- 第1号議案 令和7年度 8月末期中決算監事監査処理顛末報告について
- 第2号議案 給油所の店舗閉店について
- 第3号議案 労働組合からの年末一時金の要求とその対応について
- 第4号議案 令和8年度 農業関連運転資金(ゆたか・たすき)にかかる契約極度額計算書の改定について
- 追加議案1 役員(監事)欠員に伴う補欠選任について

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12月  
第324号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

## «作柄概況について»

営農経済部 米穀課

関東農政局公表(令和7年より統計の刈取調査における算出方法が変更されました。予想収穫量は生産者が使っているふるい目ベース、作況単収指標は5ヵ年中3年平均に変更)の10月25日現在における令和7年産米長野県の予想収穫量は前年比『101』が見込まれています。南信地区は『103』が見込まれ、他地域は北信『101』、中信『101』、東信『101』となっております。分けづ期の6月中旬から7月中旬にかけて前年以上の気温で推移したことから穗数がやや多くなり、幼穂形成期の7月中旬以降、おおむね天候に恵まれたことにより1穂当たりもみ数は『前年並み』、全もみ数は『やや多い』となりました。また、千もみ当たり収量は、出穂期以降もおおむね天候に恵まれたことから『前年並み』と見込まれています。(『令和7年産水稻の作付面積および10月25日現在の予測収穫量の補足資料』参考)

## «米穀情勢»

長野米の状況(11月9日時点)では主食うるち米が前年比集荷103%、契約110%、出荷65%の状況となっています。末端価格が4,000～5,000円/5kgの価格設定が主流で物の動きが鈍い状況です。令和の米騒動の中、再生産可能な価格を維持する動きとなり価格は高止まりしています。令和7年産米の出始めは前年比1俵あたり9,000円前後の増額となりました。店舗や家庭での米の不足感は減少したものの、その後も市中相場の高止まりの状況が続いている。

10月31日の食糧部会で令和8年6月末の民間在庫の予測値は215～229万tと示されましたが、今後の需給見通しは変動要素が複数あり、生産量・政府米供給量・政府備蓄米買戻量・需要量などに関して引き続き動向を見定める必要があります。

令和8年産米の目安値は、11月25日に県農業再生協議会より主食用米の県生産数量が18万2,301t(前年比+2,994t)と示されました。これにより各地域への配分は令和7年度より増えますが、次年度の作付けについても引き続き水田活用米穀(用途別)の作付けによる調整を行っていく必要があります。

## <全農相対基準価格(60kg 1等紙袋)>

銘柄	令和7年11月	令和6年11月	差額
長野コシヒカリ	32,000円	22,800円	+ 9,200円
あきたこまち	31,000円	22,000円	+ 9,000円

## «令和7年産米の集荷について»

JA上伊那集荷数量 222,025.5俵 (11月26日現在)

出荷申込対比 97.4% 前年対比 99.2%

令和7年産の品質状況は登熟期間中に高温で経過したため、胴割粒や乳白粒、未熟粒の発生がありました。またカメムシ類が例年より多く発生したため斑点米の混入が目立ちましたが、令和6年産に比べると半減しました。生産者の皆さまの防除協力に感謝申し上げます。個体集荷では1等米比率が94.4%、うち1等B11.6%、2等4.7%、3等0.9%となりました。格付け要因はカメムシ類による斑点米が52.1%、胴割粒25.5%、整粒不足17.5%、他4.9%となっています。

販売状況の大きな変化や品質面など環境が大きく変わった年になりましたが、その中でも高い一等米比率と多くの上伊那米を出荷いただき、感謝申し上げます。次年度も病害虫対策や安定した販売精算に取り組んでまいりますので、引き続き皆さまのご協力をお願いいたします。

## «令和8年産米の施肥について»

令和7年産米において多くの圃場で倒伏が見られました。要因は田植え時期後半の低温で分けづが少なくなり、その後水温、夜温が高い時期が続いたため草丈(特に下位節間)が伸びたことで倒伏が助長されたことが考えられます。

令和8年産の基肥については標準施肥量の施肥を行うことと『たんぽの味方Si』の投入でケイ酸を補給しましょう。標準施肥量でも倒伏があった圃場では1割を目安に減肥(4～5kg/10a)を行いましょう。ただし、生育によっては穗肥の施用が必要になる場合があります。

次年度についても気象動向を注視し、より良い上伊那米を生産できるよう情報発信に努めます。

**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。**

JAバンクを  
ご利用のお客さまへ

令和8年  
**1/11 日「終日」**

令和8年  
**1/12 月・祝「終日」**

**現金のお引き出しはお早めに**  
休止期間中は現金のお引き出しができませんので、  
あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申しあげます。

## 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く、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】**  
**12月 27日(土) 締切 (必着)**  
※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。

組合員・利用者の皆さまへ

## JA上伊那 営業時間 臨時変更のお知らせ

日頃よりJA上伊那をご利用いただき、ありがとうございます。  
誠に勝手ながら、令和8年1月6日（火）は職員研修のため、  
下記のとおり営業時間を変更させていただきます。  
何卒ご理解の程よろしくお願ひいたします。

**営業時間変更**

**令和8年1月6日(火)**

**■ 営農経済店舗…………… 14：30まで**  
(※営農センター、資材店、直売所、農機センター、LPガスセンター、くらしのセンター)

**■ 本所・支所（金融店舗）…… 15：00まで**

※営業時間が短縮となりますのでご注意ください。




**JAのこども共済  
学資応援隊**

JAのこども共済「学資応援隊」なら、高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、効率的に学資金の準備ができます。さらに、学資金のお受取りは高校・大学プランを設定することができ、お孫さまの成長に合わせて学資金の一部を用意することができます。

**高校生学資金プラン**

**ご契約例**

**こども共済学資金型**

- お孫さま加入年齢: 0歳
- 基本型(高校生プラン)
- 共済掛金払込免除不担保特則あり
- 共済金額: 100万円
- 共済期間: 18歳満期
- 共済掛金: 全期前納
- 口座振替扱い(12歳払込終了)

※当プランはお孫さまの年齢が0歳~6歳までの間にご加入いただけます。

**仕組図**



**学資金** ※1

15歳応当日 25万円  
16歳応当日 25万円  
17歳応当日 25万円  
満期のとき 25万円 +割りもどし金※4  
うれしい満期共済金※3

15歳 18歳満期

**給付率** ※5  
(給付総額 ÷ 払込共済掛金総額)  
**約111.3%**

**給付総額: 100万**  
(払込共済掛金総額 897,766円)

**高校入学時**

お孫さま: 0歳  
ご契約者さま: 70歳

**お孫さま: 15歳  
ご契約者さま: 85歳**

**高校生学資金プラン**

**ご契約例**

**こども共済学資金型**

- お孫さま加入年齢: 0歳
- 基本型(大学生プラン)
- 共済掛金払込免除不担保特則あり
- 共済金額: 100万円
- 共済期間: 22歳満期
- 共済掛金: 全期前納
- 口座振替扱い(12歳払込終了)

※当プランはお孫さまの年齢が0歳~6歳までの間にご加入いただけます。

**仕組図**



**学資金** ※2

18歳応当日 20万円  
19歳応当日 20万円  
20歳応当日 20万円  
21歳応当日 20万円  
満期のとき 20万円 +割りもどし金※4  
うれしい満期共済金※3

18歳 22歳満期

**給付率** ※5  
(給付総額 ÷ 払込共済掛金総額)  
**約116.2%**

**給付総額: 100万**  
(払込共済掛金総額 859,890円)

**大学入学時**

お孫さま: 18歳  
ご契約者さま: 88歳

**大学生学資金プラン**

令和7年4月現在

\*1 学資金は、高校生お祝いプランの場合、15歳、16歳、17歳の誕生日以後初めて到来する契約応当日にお孫さまが生存されているときにお受取りになります(お受取りの時期は、お孫さまの誕生日ではありません)。\*2 学資金は、大学生お祝いプランの場合、18歳、19歳、20歳、21歳の誕生日以後初めて到来する契約応当日にお孫さまが生存されているときにお受取りになります(お受取りの時期は、お孫さまの誕生日ではありません)。\*3 満期共済金は、18歳(高校生お祝いプラン)、22歳(大学生お祝いプラン)の誕生日の前日まである共済年度の末日にお孫さまが生存しているときに受取りになります(お受取りの時期は、お孫さまの誕生日ではありません)。\*4 割りもどし金はご契約後3年目から発生し、ご契約中いつでもお引出しがれます。ただし、割りもどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては異なる年数もあります。\*5 約付率は、ご契約者さまお孫さまの契約日時点の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。注)ご契約のお申込みの際は、お子さまの誕生日と契約日にご留意のうえ、学資金支払年齢をお選びください。

かわいいお孫さんの未来のために、  
今できること。

JAがお孫さんの将来の学費をしっかりサポート!

**POINT 01**

高い貯蓄性と  
保障がバランスよく  
備わっていて  
効率的に資金準備  
できます。

**POINT 02**

学資金のお受取りは  
進学時期に合わせた  
中学・高校・大学プラン  
からお選び  
いただけます。

**POINT 03**

共済掛金払込免除不担保特則を  
付加する場合  
ご契約者の年齢や  
健康状態に関わらず  
ご契約いただけます。  
※共済掛金払込免除の保障はありません。

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

■お問い合わせは  
お近くのJA共済窓口または、  
地区担当者(ライフアドバイザー)まで

[2506990041]

27 | まるらる | 2025 12月

まるらる | 2025 12月 26

**おうち**のエネルギーはまるごとJAで!!

## JAでんきとセットがおトク!!

**JJAでんき** はこんなにおトク!

	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

月額電気料金	8,287円	11,227円	14,167円
<b>JJAでんき</b>	年間1,944円お得!	年間4,860円お得!	年間7,776円お得!
中部電力との比較			

※中部電力ミライズ従量電灯BとJAでんき従量電灯Bとの比較。※料金は2024年4月1日時点の単価を適用、料金は全て税込。

さらに! でんきとガスのセット割で

**220** (税込)  
円/月  
引き

★★キャンペーン開催中!★★

JAでんき新規お申込みで3ヶ月間 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実施中!**

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。

■お問い合わせ先 **JA上伊那**

おうちのエネルギーはまるごとJAで!!

上伊那LPGセンター 伊那市上牧6530  
**TEL 0265-78-1165**  
南部LPGセンター 駒ヶ根市東町9-2  
**TEL 0265-83-6839**

**JA上伊那**

# 定期貯金 預入金額10万円以上

# たるま定期貯金

取扱期間 令和7年12月1日～令和8年1月15日

◆期間中に対象の定期貯金を新規でお預入れの方へ

福たるまを進呈いたします

お子様のお年玉貯金などには**干支貯金箱**をプレゼントいたします。

[お問い合わせ] JA上伊那 金融部 金融企画課 0265-72-6134

JAバンクアプライプラス  
(またはJAネットバンク)  
ATMからの  
お手続きがおすすめ

# JA上伊那 耕うん爪キャンペーン

**緊急告知** 値上げ前の  
お急ぎください!! 今が買い時!

来年3月から値上げのため  
今だけ30%OFF!!

**KING COBRA**

こんな方におすすめ!  
・年に2回以上爪交換をする  
・爪の交換頻度を下げたい  
・圃場が砂壌土である

純正ロータリー用

**SUPER ゴールド爪**

こんな方におすすめ!  
・反転性を重視している  
・水田で使うことが多い  
・石が多い圃場である  
・耐久性が欲しい

純正ロータリー用

ニプロ/コバシロータリー用

ニプロ/コバシロータリー用

型式例 ニプロSX1810 (型式・金額は一例です)	
純正爪	¥102,960
キングコブラ爪 定価	¥91,080
特別価格(税込)	¥63,756

型式例 クボタKL 1500巾 (型式・金額は一例です)	
他社同等青爪	¥44,550
ゴールド爪 定価	¥40,238
特別価格(税込)	¥28,167

**30% OFF**

R7年11月8日～R8年2月27日迄

農機センター行

## 耕うん爪予約申込書

申込日:

ご注文は下記の各農機センターにて受付しております。  
申込用紙は、各農機センターまたはお近くのJA窓口にお持ちください。

お名前:

ご住所:

TEL:

本機型式:

ロータリー型式:

爪の種類: ゴールド爪

・ キングコブラ爪

数量:

決済方法: 口座

・ 現金

農機伊那センター  
TEL 0265-78-8900農機駒ヶ根センター  
TEL 0265-81-1112農機駒ヶ根センター  
宮田工場  
TEL 0265-84-1204農機駒ヶ根センター  
南部工場  
TEL 0265-86-3177

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説・電話勧説が増えています。契約時には、十分確認しましょう。

**「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。

**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す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。

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

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)

**組合員・地域のみなさまへ**

**△オートパル上伊那**

# 新春相談会

2026年1月10日(土)・11日(日)

4会場同時開催

ご来場記念品  
笑笑福福 ボックスティッシュ [1箱] 進呈

(福)(牛) 2026年1月10日(土)・11日(日)

4会場同時開催

北船店は10日のみ開催

**SUZUKI HUSTLER ハスラー**  
HYBRID Xターボ 2WD CVT  
1,750,100円

**DAIHATSU MOVE ムーヴ**  
RS 2WD CVT  
1,897,500円

**DAIHATSU HIJET CARGO ハイゼット カーゴ**  
デラックス 4WD CVT  
1,424,500円

**SUBARU SAMBAR JAサンバー**  
衝突被害軽減ブレーキ  
前後席シートヒーター  
車両制御装置  
ハラコ式荷物固定装置  
快適  
安心  
1,188,000円  
CVT  
1,265,000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/L引きカード進呈!**  
最長3年間使える  
新車ご購入 中古車ご購入

**B 車検ご入庫のお客様にも 7円/L引きカードプレゼント中!**  
ガソリン・軽油  
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!

JA自動車共済代理店 新車・中古車 車検・点検 一般修理 金・送金

株式会社 オートパル上伊那

オートパル伊那 (伊那市上野6404-1)  
電話: 0265-76-0849  
オートパル北部 (駒ヶ根市伊那高6501-1)  
電話: 0265-76-0231  
オートパル駒ヶ根 (駒ヶ根市駒ヶ根1-1)  
電話: 0266-43-3475  
オートパル南部 (南箕輪村南箕輪14-3)  
電話: 0265-81-1110  
0265-81-1111  
0265-86-2130  
0265-86-5734  
国産新車 全メーカー取り扱い TOYOTA NISSAN HONDA MITSUBISHI SUBARU SUZUKI DAIHATSU MITSUBISHI MOTORS

## JA上伊那 資産相談センター 不動産無料相談会のお知らせ

限定  
20人

お持ちの不動産で  
こんなお困りごとは  
ありませんか?

- 耕作していない農地を所有しているけれど、今後が心配…
- 不動産を多く所有しているけれど、整理したい…
- 農地や宅地を貸したり売ったりしたいけれど、どこに相談すれば…などなど

不動産に関するご相談を、資産相談センターとJA提携不動産会社が無料で承ります!  
ぜひこの機会にお気軽にご相談ください。

日 時 令和8年2月7日(土) 10:00~16:00

場 所 伊那市狐島4291 JA上伊那本所2階『りんどう』

相談会は  
**完全予約制**となります。  
ご予約は…

- 金融部資産相談センター
- TEL 0120-200-786
- 受付時間 9:00~17:00(土日・祝日除く)



ご予約の際に、①氏名、②住所、③電話番号、④相談希望時間・相談内容をお伺いします。相談時間はお一人当たり30分程度を予定しております。ご来場いただく際は、毎年4月以降に管轄市町村から送付される『固定資産税・都市計画税(土地・家屋)課税証明書』をご持参ください。

※個人情報は本相談会のみに使用させていただきます。

ご相談はJA上伊那管内(伊那市・駒ヶ根市・辰野町・箕輪町・飯島町・南箕輪村・中川村・宮田村)の不動産に限ります。

組合員・地域の皆さまへ

虹のホール伊那は  
ゆったり安らげる空間へと  
生まれ変わりました。



葬儀も、法事も、気になった時に相談できる専門家がいます  
**事前のご相談もお気軽に**

事前相談の受付時間: 曜日問わず 午前9時~午後4時



ふれあい・語らい・地域と共に  
株式会社 グレース

本社: 伊那市東春近東山207 https://grace-ja.com/  
(株)グレースは、JA上伊那の協同会社です



ホームページは  
こちら→  
グレース 虹のホール 検索→

事前相談  
搬送依頼  
ご葬儀  
受付電話

伊那市・辰野町・箕輪町・南箕輪村  
0265-76-1109  
0120-88-1409

駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村  
0265-81-1109  
0120-81-1509

# メガネ・補聴器 展示相談会

ご自宅訪問 極聴器個別相談

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 くらしのセンター  
0120-972-223 TEL. 0265-76-1941

うなぎ 増量  
一切れ

二、七〇〇円  
〔税込〕  
こだわりのうなぎ  
〔山椒・タレ付〕



三、八五〇円  
〔税込〕  
こだわりの蒲焼き  
〔山椒・タレ付〕

容器寸法：幅 9.6 × 奥行 33.9 × 高さ 4.5cm

予約締切

一月十六日(金)

お渡し日 一月二十三日(金) ※午前十一時から午後六時のお渡し  
みのわパレスのみ 11:30 or 17:30 にお渡し

※お支払いは店舗にて受取の際に現金またはまごころ商品券でお願いいたします。

駒ヶ根市 飯島町 中川村 宮田村

伊那市 南箕輪村

箕輪町

辰野町

**Aipal**  
TEL:0265-81-1122  
受付時間：午前 9 時～午後 5 時

**フワフワパレス**  
TEL:0265-76-3056  
受付時間：午前 9 時～午後 5 時

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

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

取扱い店舗

## お米の消費拡大 カルシウム補給強化

L型発酵乳酸カルシウム

お米消費拡大



自然からの贈り物、家族の健康は食卓から

緑黄色野菜からとれた安全な



吸収の最も高い天然型のカルシウムです。

骨・貝殻  
カルシウムの  
**6,800倍**  
水溶性

## 調理用 ご飯カルシウム

緑黄色野菜から作られた天然型のカルシウムです

緑黄色野菜の糖質（デンプン質）を乳酸菌（L型）と石灰乳で発酵させたL型発酵乳酸カルシウムは、水溶性が極めて高く（リン酸カルシウムの4,800倍、炭酸カルシウムの6,800倍）、体内に吸収されやすい理想的なカルシウムです。

意識して摂りたい“ミネラル”“鉄分”も補給!!

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

ビタミンDやマグネシウムを含み、吸収促進。

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

食物繊維とコラーゲンで美容と健康を。

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

こんな方に特におすすめします



毎日の食事から十分なカルシウムを摂るのは大変です

乳製品や小魚で摂っているつもりのカルシウム  
…じつはそのすべてが吸収されているとは限らないのです。

■各世代のカルシウム必要量

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

さあ、今から健康生活を始めませんか



といだお米（3～4合）に同梱スプーン1杯をまぜて炊くだけです。

一味は変わりません

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

税込価格  
**4,644円**  
(本体価格 4,300円)

## NEW ご飯カルシウム

●内容量／200g



－4人家族で約2ヵ月分－

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

●ご注文・お問い合わせは

JA上伊那  
くらしのセンター

フリーダイヤル：0120-972-223  
お問い合わせ：0265-76-1941



# 今月のる~ら~さん

タミンCは免疫力向上にも期待できるそうです。



今年のキウイフルーツは食べごろで収穫できましたか？キウイフルーツに多く含まれるビタミンCは免疫力向上にも期待できるそうです。

糖分補給も大事です！



少し早めの年賀状が届きました！とても素敵な午の絵をありがとうございます。午は「願いを届ける存在」『商売繁盛』の象徴とされています。皆さまの願い事が叶う年になりますように。

## 表紙紹介【“難”を転じて】



広報撮影  
撮影地：中川村

昨年はキウイフルーツの収穫が遅かつたために、やわらかすぎてしまつたので、今年は早めに収穫しました。

毎年、年末の大掃除も早めに…と思つてゐるのに、気がついたらもうこんな時期。そろそろ動きださなくては…

一度、こたつに入ると抜け出せなくなりますよね。がんばってズクを出すと、おいしいお漬物が待つてます。

外が凍りついてしまわないうちに片づけを終わらせようと、日々大忙しです。

11月も中旬となり朝夕寒く、こたつの番をしている毎日です。冬の漬物の準備もしなくてはと思うのですが、なかなか腰が上がりません。まだまだ大丈夫かなと思っている次第であります。

## J Aまつり・支所祭に行ってスタンプラリー

16個集めて宝投げ、果物詰め放題、ガラポン、抽選会などして楽しかったです。きのこを多くいただきました。おいしかったです。スタンプ

カード押す場所が分からなくて探したり…

…スタンプラリーへのご参加ありがとうございました。カード押す場所が分からなくて探したり…

…伊那市 村山明美さん

●伊那中央店 ●西箕輪店 ●平出店 ●小野たのめ店 ●大芝高原店  
●宮田店 ●こまがね店 ●いな店 ●中川店 ●いいじま店  
●七久保店 ●こまがね店 ●伊北インター店  
※一部取り扱いがない店舗があります

店先でユズを見かけました。我が家ではユズ

酢をつくりてマリネや酢の物、ユズ塩などいろいろな料理を楽しめます。そろそろ家庭菜園で採れるダイコンを煮て、ユズみそで食べる「ふ

ろふき大根」も大好きです。今はユズの皮を使つてつくるピールチョコにはまっています。

…辰野町 丸山英子さん

…ユズといえば、冬至のユズ風呂のイメージ

…辰野町 丸山英子さん

…ユズといえ、冬至のユズ風呂のイメージ

…辰野町 丸山英子さん

…ユズといえ、冬至のユズ風呂のイメージ

…辰野町 丸山英子さん

…ユズといえ、冬至のユズ風呂のイメージ

…辰野町 丸山英子さん

…ユズといえ、冬至のユズ風呂のイメージ

…辰野町 丸山英子さん

## 編集者のポツリ



▼今年もいよいよ、残りわずかとなりました。クリスマスや年末の大掃除、新年を迎える準備など大忙ではないでしょうか。大晦日や正月は、普段はなかなか会えない家族や親戚と会うことができ、いつもにおいしい物を食べられる幸せな時間です。少し慌ただしく感じる時期もありますが、けがや風邪には気をつけて、良いお年をお迎えください。（飯島葉摘）

▼今年、JA上伊那まつりで初めて企画した各会場を回るスタンプラリーは楽しんでいただけたでしょうか。私も写真係として各会場を回りましたが、特集ページに載せきれないほどたくさんの笑顔

…古村仁士 平澤澄子 倉田正子 山田泉 原公平 唐澤忠 辰野みさ子 紫芝秋子 坂下芳久 本郷美保

## 10月 お楽しみパズル当選者

正解 タマイレ (応募82通)  
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

85	POST CARD 8908510 JA上伊那本所 る～ら～の編集係	ご住所 姓氏 年齢 職業 電話番号
----	---	-------------------------------

右の二次元コード  
からも  
ご応募できます。



## 商・品・紹・介

### エーコープ しょうがくず湯 120g (20g×6) 本体価格 219円 (参考税込価格 236円)

今月のおすすめエーコープマーク品は『しょうがくず湯 120g』をご紹介します。商品の特徴としては、国内産の生姜・本葛（くず）（※並くずではありません）を使用しているので、トロミが違います。保温効果も高いので、食欲不振や朝食代わりにもなります。また、もち米（粉碎あられ）を配合しているので、香ばしい風味に仕上がっています。

使用上の注意点としては、熱湯を使用しますので、やけどに気をつけてください。外袋を開封後はなるべくお早めにお召し上がりください。内袋については、開封したら1回で使い切るようお願いします。



A·Coop 伊那中央店  
柳澤克之さん

#### ～調理例～

①本品1袋をカップに入れます。

②約110mlの熱湯(95°C以上)をそそぎ、よく溶かしてお召し上がりください。

好みにより熱湯の量を加減してください。お湯の温度が低いとトロミがつかない場合がありますので、必ず沸騰している熱湯をご使用ください。トロミがつかなかった場合は、密閉して電子レンジで再加熱（約1分）してください。

#### 【長野県A・コープからのお知らせ】

A・コープでは、クリスマス・おせち・歳末のごちそうメニューのご予約を承っております。オードブル・お寿司・お刺身盛合せなど、ご予算に合わせて各種ご用意いたしますので従業員までお気軽にご相談ください。年末年始の会員特典として12月26日(金)～29日(月)の4日間はポイント4倍、30日(火)と31日(水)の2日間はポイント5倍を実施。また、12月22日(月)～31日(水)の10日間はPayPayキャンペーンを開催します。また、令和8年1月2日(金)からの初売りでは、毎年恒例『運試し福箱』の販売、また4日(日)までの3日間はポイント3倍デーも実施いたします。年末年始の準備は、ぜひお近くのA・コープで。

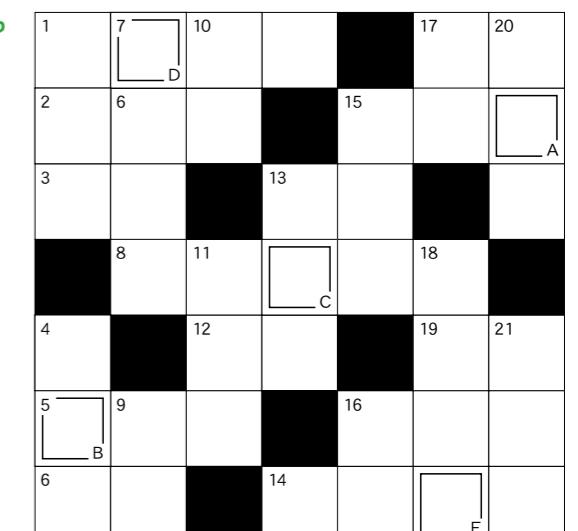
#### A・コープ店

- 伊那中央店
- 美しき店
- 宮田店
- ファーマーズ
- 七久保店
- こまがね店

#### ファミリーマートJA各店

- 西箕輪店
- 平出店
- 小野たのめ店
- 大芝高原店
- こまがね店
- いな店
- 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



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-koh@ina.nnn-j-a.or.jp

#### 二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？

##### ヨコのカギ

- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り——
- ④和服の袖の下、袋状の部分
- ⑤——を憎んで人を憎まず
- ⑥南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑦漢字では独活と書く山茱萸
- ⑧木を切り倒すときに使います
- ⑨dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑩暮れのあいさつとして贈ります
- ⑪人間は二足——をする生き物です
- ⑫疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑬青い染め物に使われる植物
- ⑭物ごとの順序などがさかさまになつてること
- ⑮ささがきにすることも多い根菜
- ⑯韓国の首都

##### タテのカギ

- ①夜目——笠の内
- ②足を中に入れて暖を取ります
- ③サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ④クリスマスツリーに使われる木
- ⑤日本酒を温めること
- ⑥じょうごとも呼ばれる道具
- ⑦忘年会で乾杯の——を取った
- ⑧高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑨クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑩青い染め物に使われる植物
- ⑪物ごとの順序などがさかさまになつてること
- ⑫ささがきにすることも多い根菜
- ⑬韓国の首都

#### ●締め切り 12月31日(水)

●当選は2026年2月号で発表します。

●応募先 〒396-8510 伊那市孤島4291 JA上伊那本所

●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枚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。

第55回

入場無料

# 信州フラワーショー ウインターフェクション

長野県内で生産されている切花や花木などを一堂に集めて展示し、  
品評会を開催し、審査後に一般公開をします。

令和8年1月29日(木)15:00~18:00  
1月30日(金)9:00~13:00

場所:JA南信会館 3階会議室  
(伊那市狐島4381)

## 内 容

切花や花木類の展示・予約販売\*  
フラワーアレンジメントや花束の即売  
資材等の展示などを予定



\*予約販売 展示品は一般公開中に予約販売し、  
1/30(金)13:00~14:00に引き渡します。

問合せ先:JA全農長野 果実花き課  
(担当:滝澤・中野)

TEL 026-236-2222



光と風と水のハーモニー  
**JA全農長野**



写真はイメージです。

主催 JA全農長野花き専門委員会・全国農業協同組合連合会長野県本部

後援 長野県、伊那市、長野県農業協同組合中央会、長野県野菜生産安定基金協会