

『

みんなのために あなたといっしょに

』

# るらる

RURAL

1

Vol.356  
2026 January

JA上伊那



JA上伊那HP

## 今月の特集

JA上伊那フォトコンテスト2025  
入賞作品紹介 !!



『組合員懇談会』  
『組合員の声を聴く活動』  
について

25ページをご覧になり、ご出席または  
ご意見をお寄せください。



1日の始まり (寺澤拓真さん)

# 迎春



J A 上伊那  
代表理事組合長  
西村 篤

『想い』を『言葉』に『言葉』を『力タチ』に  
そして『未来』へ

新年あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、心新たに清々しい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。日ごろはJA上伊那の各事業に対しましてご利用、ご支援をいただきまして厚く御礼申し上げますと共に、本年もなお一層のご高配を賜りたくお願い申し上げます。

昨年は、記録的な猛暑による影響を受けましたが、春先から大きな自然災害もなく収穫の秋を迎えたことに感謝を申し上げます。また、高止まりが続く生産資材価格の高騰や物価高による消費行動の変容など様々な影響がありました。農産物の生育が順調に推移したことで販売高も計画を上回る見通しとなっています。

本年は『3ヵ年計画（2025－2027）』の2年目にあたり、

その着実な実践が求められております。3本の主要施策である『農業振興戦略』では、品目や資材など年間を通じた暑さ対策や担い手確保の対策を主に進めてまいります。また『組織基盤強化戦略』では農業従事者が減少するなかで、総代・農家組合といった基礎組織のあり方や准組合員の『農』・『JA』への理解醸成など多様な組合員の参加・参画促進を図るべく、関係強化に向けて取り組んでまいります。さらに『経営基盤強化戦略』においては、土地などの賃借資産の整理に取り組み、遊休不稼働資産の整理を進めてまいります。負の資産を残さず、少しでも身を軽くして『未来』へ引き継いでまいりたいと考えております。

折しも令和8年度は、JA上伊那が合併して30年を迎えます。組合員・諸先輩方々に築いていただいたJA上伊那の伝統と信用をさらに向上させ、組合員・地域の皆さんに今まで以上にご利用いただけますJA上伊那として発展するよう、役職員一丸となつて努めてまいります。

本年も大きな灾害もなく取れ秋を迎えることを願い、生産者が安心して営農活動ができるよう努めてまいりますので、なお一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。結びに、勢いよく力強く進む令和8年『午』年が皆さまにとって実り多き輝かしい飛躍の年となりますことをご祈念申し上げ、新春のあいさつといたします。

わたしたちJA上伊那は、農を基盤に助け合い、  
ともに喜びを分かち合える地域社会をめざします。  
《合い言葉》

J A 上伊那ビジョン

令和8年 初春



### 大高摩彩審査委員長の総評

初めて審査に参加しました。管内のくらしや風景の素晴らしさ、誇らしさが伝わる作品ばかりで、心を動かされました。撮影者が『いいな』『きれい』『面白い』『すごい』と感じたことを共有できるのが写真の魅力です。皆さんの知っている景色も、そうでない景色も、撮影者の視点から地域を再発見できるのがコンテストの良さだと思います。

入賞作品のうち6点に『人』が映っていて、目を引きました。くらしや風景を守り、育てているのはそこに住まう人々です。管内ではどんな人が、どんなくらしや農業を営んでいますか。人物を主役にした作品をもっと見たいと感じました。今後も管内で撮影されたたくさんの作品をお待ちしております。

## 上伊那の「農のあるくらし」「魅力ある風景」

# JJA上伊那フォトコンテスト2025

## 入賞作品紹介!!

毎年行っているJA上伊那のフォトコンテスト。上伊那の『農のあるくらし』『魅力ある風景』をテーマに作品を募集し、2025年は県外を含む62人から、235点の力作をご応募いただきました。昨年9月に日本農業新聞信越支局長の大高摩彩氏を審査委員長に招き、JA役職員で厳正な審査を行い決定した入賞作品をご紹介します。(※コメントは大高審査委員長の寸評です)

### 新人賞 『風と雲と桜と』

山岸 圭子さん (撮影地: 伊那市)



応募用紙には『桜色に染まる故郷が誇らしい』と添えられています。流れる雲、咲き誇る桜、水面に浮かぶ花びらに、季節の移ろいを感じました。気候変動で夏と冬の二季化が進むといわれる中、春の彩りに心が和みます。

### 優秀賞 『冬のカントリーエレベーター』

中島 祥夫さん (撮影地: 飯島町)



『農のあるくらし』『魅力ある風景』にこの1枚を選んだことに、愛を感じました。雪景色の中、カントリーエレベーターが存在感を放ちます。米を巡る情勢と対照的に、安定供給を使命とする不動の姿を静かに物語る作品です。

### 優良賞 『1日の始まり』

寺澤 拓真さん (撮影地: 伊那市)



太陽に照られた畠畠が輝いています。雲の隙間から光が差し込み、土のにおいのする1枚になりました。『さあ農作業だ』。

### 優良賞 『輝く赤ソバ』

鳥山 國臣さん (撮影地: 箕輪町)



水平線で区切られた構図の取り方が見事です。上部の松が奥行きと立体感を、影を組み合わせた技術が作品名の通り『輝き』を与えています。

### JJA上伊那組合長賞(最優秀賞)

今村 豊さん (撮影地: 南箕輪村)



今作品で円筒分水工を知りました。審査会で『天竜川の西側は水が地にしみ込みやすく、稲作ができるなかつた』と教わりました。上伊那地域振興局の資料によると、1918年(大正7年)の米騒動を機に、西側の工事が始まりました。『令和の米騒動』の中、公平に水を分配する地域の工夫や生産者の想いが伝わる1枚です。構図も主役を大きく、背景に家族総出の田植えを入れることで利用目的を想像させます。

### 優秀賞 『ふんじゃった?』

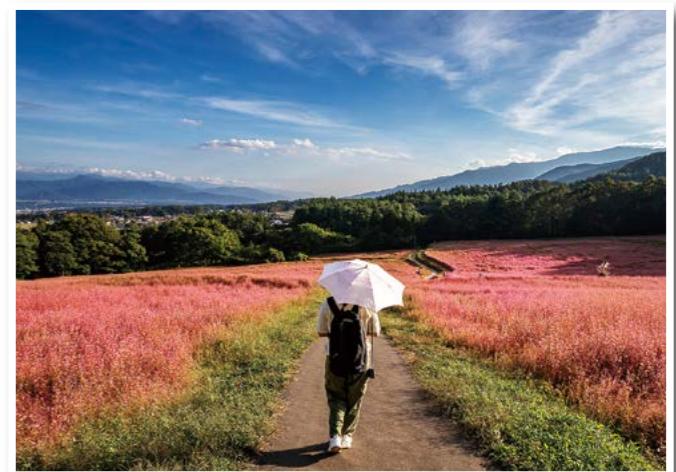
上沼 博司さん (撮影地: 中川村)



物語を感じる要素が詰まっています。おいの強い果肉を踏んだかもしないと靴の裏を確認する子どもの『恐る恐る』といった様子がほほ笑ましい作品です。右奥の家族を収めたことで、奥行きも伝わります。

### 優秀賞 『ルビーの絨毯に魅せられて』

石川 裕司さん (撮影地: 箕輪町)



青空が、そばの鮮やかさを引き立てます。上下左右に均等に分割する二分割法を上手に活用されました。応募用紙には『満開を待って家族で出かけた』とありました。観光資源で地域を盛り立てる方々の励みになります。

3月 『春爛漫の滝ヶ原』 ★

片桐 久司さん (撮影地: 飯島町)



2月 『厳冬のりんご剪定』

宮崎 育王さん (撮影地: 中川村)



1月 『軒に連なるこおりもち』★

山崎 朝男さん (撮影地: 辰野町)



6月 『真夏の熱戦』 ★

石川 裕司さん (撮影地: 辰野町)



5月 『早苗田春景』

萩原 英文さん (撮影地: 中川村)



4月 『華やかな里山』

池上 敏夫さん (撮影地: 駒ヶ根市)



9月 『一休み』

大西 幸子さん (撮影地: 駒ヶ根市)



8月 『朝陽に向かい咲くヒマワリ』★

唐澤 豊さん (撮影地: 伊那市)



7月 『盛夏に遠くを望みながら』

野村 倫直さん (撮影地: 伊那市)



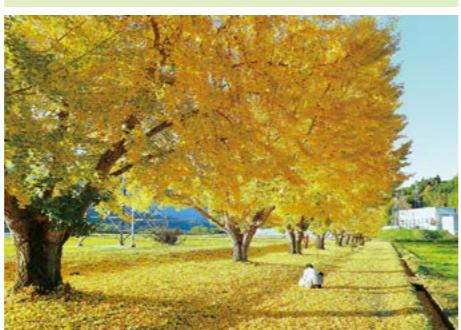
12月 『冬の仕事』

小木曾 文彦さん (撮影地: 駒ヶ根市)



11月 『秋を満喫』 ★

長谷 薫さん (撮影地: 中川村)



10月 『錦に染まるぶどう棚』★

菅沼 啓子さん (撮影地: 南箕輪村)



優良賞 『飯島風鈴街道』

庄田 裕樹さん (撮影地: 飯島町)



たくさんの風鈴がまるで塊のように暗い背景に浮かび上がります。幻想的で美しい一枚で大胆な構図も活きていています。

優良賞 『早苗田の朝』

有賀 均さん (撮影地: 伊那市)



風がなく、水面が鏡のようにわなづた景色を捉えました。いわゆるリフレクションの撮影手法で青空が映り込み、早苗田の違う表情を見せていました。

優良賞 『絶妙コンビで効率UP』

伊藤 覚さん (撮影地: 伊那市)



一本のリンゴの木を挟み、2人で剪定を進めています。息の合った作業は、まるで鏡のようですね。生産者に焦点を当てた点も素晴らしいと思います。

優良賞 『育苗開始』

野溝 文武さん (撮影地: 伊那市)



苗箱の直線やハウスの曲線の繰り返しで、幾何学模様ができるようになりました。恒例の育苗作業の小さな発見を魅力的に切り取りました。

佳作 『夕映え』

三澤 保信さん (撮影地: 伊那市)



夕日が当たったカントリー工レバーター、田面に映った早苗田。何気ない日常を撮影者の視点で切り取り、農村風景の素晴らしさを伝えています。

表紙 『山影渡る田』 ★

森田 静香さん (撮影地: 駒ヶ根市)



**J.A上伊那  
オリジナルカレンダー  
採用賞**

★印は壁掛けカレンダーにも掲載した作品です

## ▶ ご当地のおいしものを堪能 令和7年度 ふれあい謝恩紀行

JAでは、令和7年度ふれあい謝恩紀行を実施しました。11月16日と17日には新潟方面、12月11日と12日には北関東方面を訪問しました。両コースとも、JA直売所の見学・お買い物が行程に入っています。参加者はその土地ならではの新鮮なお土産を購入しました。また、ゆったりとした旅行で組合員同士の親睦を深めることができました。令和8年度には『JA上伊那合併30周年記念旅行』を計画していますので楽しみに。



## ▶ 心をひとつに生活部会の輪が広がるよう に 第28回女性まつり・家の光大会

JAとJA生活部会は11月30日、伊那市の長野県伊那文化会館で第28回女性まつり・家の光大会を開き、部会員ら約600人が一堂に会しました。部会員やJA青壮年部、あぐりスクールの代表児童たちがこれまでの活動を発表。JA生活部会の本部役員は『仲間とともに 元気な上伊那』と題し、オレオレ詐欺や調理実習を兼ねて学んだパッククッキングなどについて寸劇を披露しました。



## ▶ 大きな災害なく豊作 収穫感謝祭が開かれる

JA伊那支所は12月3日、収穫感謝祭を開き、今年度の収穫に感謝するとともに来年度の豊作を祈願しました。当日は農事組合法人の代表や自治体関係者、JA役職員ら約50人が出席。神靈と結びつきを強くし力を分けてもらうために、参加者全員で神酒をいただきました。また、収穫の喜びと感謝の気持ちを込めて、西村籌組合長ら4人がだるまに目入れを行いました。



## ▶ 農業に夢中!! 多くの“縁”が紡ぐごま油!

駒ヶ根市中沢で黒ごまを栽培している戸澤篤さん。以前、行政職員として勤めていた戸澤さんは、農政係で新規就農者支援やごまの栽培に携わり、自ら試験栽培をする中で“ごまの栽培は自分の性格に合いそうだ”と感じ、令和4年4月から農家の道を歩んでいます。現在は、約1haで年間500kgほどの黒ごまを栽培し、全量をごま油『sesameoil Premium Black』に加工して販売している。黒ごまの栽培を始めて以降さまざまな“縁”が重なり、自身のごま油を使用した商品開発にも取り組んでいる。

国内で販売されているごまは99.9%が外国産で、国産品は希少価値が高い。そこに着目した戸澤さんは「上伊那をゴマの産地として商社や消費者に発信していくためにはどうしたらよいのか」と考えた。各農家の経営の様子を見る機会が多かった戸澤さんは“人それぞれやり方は違う！自分で考えることが大切だ”と考え、原料のごまではなく、国産ごまの希少価値に味を掛け合わせた高品質なごま油を販売しようと動き出した。

ごまの栽培は登録農薬がほとんどないため、播種から収穫までの間に必ず1回はマルチの中に生えた草を手作業で取り除いており、土手も除草剤を使わずに草刈り機で対応。中沢地区は中山間地であり、土手の面積が大きいため草刈り作業は苦労しているという。害虫被害にも悩まされるが、戸澤さんは“安全安心なごま油を消費者に届けたい”と思い、丁寧な栽培を心がけている。

戸澤さんは長野県産業振興機構の情報提供で、担当者が話を聞きに来てくれたことがきっかけで1年に1度、台湾台中市に展開する日本食専門のスーパー「裕毛屋」に出向き、試食を設けたプロモーション販売を行っている。台湾は日本よりもごま油に馴染みがあるといい、言葉は通じなくてもジェスチャーや表情で“おいしい”ということが消費者から伝わり、生産の励みになっている。また、台湾での販売の際、佐久市で中華料理屋を営む合同会社佐介との縁が生まれ『辛油（辣油）』と『駒ドロ（ごまドロ）担々麺の素』を商品開発することになった。中でも『辛油』は戸澤さんが「ものすごく辛くしてほしい」とオーダーしたもので、辛い物好きにはたまらない逸品だという。戸澤さんは「全ての“縁”が栽培や商品につながっている」といい、協力してくれている方の熱意を受け取り、今後も長野県の高品質な商品としてPRを続けていきたいと話す。また、同市の農園雅～MIYABI～では、戸澤さんのごま油を使用した『ネギ油』を開発中のため「今後の販売に協力していきたい」と意気込んだ。



## ▶ 事故なく無事に終了 令和7年度JA果実選果場反省会

JA果実選果場は12月15日、反省会を現地で開きました。作業員やJA役職員が集まり、令和7年度の選果について振り返りました。7月から始まった今年度の選果作業は12月中旬に終了。高温による日焼け果などが発生したものの、台風などの大きな自然災害もなく順調な出荷となりました。鈴木博士部会長は「安定した出荷は生産意欲にもつながる。丁寧な選果作業に感謝したい」と話しました。



作業員に呼びかける鈴木部会長



『にじのきらめき』などを試食するJA米穀部会役員

## ▶ 『にじのきらめき』など試食 JA米穀部会・酒米専門部合同役員会

JA米穀部会と酒米専門部は12月3日、合同役員会をJA本所で開きました。この日は部会役員ら28人が参加して、米穀情勢などを共有。また、高温耐性や収量性に優れた品種『にじのきらめき』や、新たな栽培方法『乾田直播栽培』のコシヒカリなどを食べ比べ、今後の栽培に向けて意見を交わしました。JAでは市場などの意見も取り入れながら、新品种や新たな栽培方法の導入に取り組んでいきます。



課題発表に感想を寄せるJA職員

## ▶ 上農生が1年の活動を振り返る 花プロジェクト活動報告会が開かれる

上伊那地域振興局が展開する認知度向上プロジェクト『はな(花)高々い～な(伊那)』の活動報告会が12月16日、伊那合同庁舎で開かれました。この日は、プロジェクトの一環として学びを深めてきた上伊那農業高校生命探求科植物コースの生徒20人や関係者が出席。3年生の生徒がこれまでに取り組んできた花に関する課題研究の結果を発表しました。



意見を寄せるJA青壮年部の盟友ら

## ▶ 剪定作業の重要性伝える ナシ剪定講習会

JA果樹部会は12月3日～5日の3日間、管内6会場でナシ剪定講習会を開きました。今年度の栽培の課題点を確認し、情報を共有することで来年度の生産につなげることが目的。5日、森本勝弘さん(飯島町)の農園で開かれた講習会には、生産者やJA担当職員ら8人が出席。JA担当職員は、樹形を整えることで果実の品質安定が見込ることを説明し、丁寧に作業を実演しました。



剪定作業を実演するJA担当職員(左)

## ▶ JA役職員に意見を寄せる JA青壮年部懇談会が開かれる

JA青壮年部は12月18日、JA役職員との懇談会をJA本所で開きました。盟友37人が出席し、JAの西村糸組合長をはじめとする役職員と意見を交わしました。この日、盟友は『稲刈り時の降雨による刈り遅れに対する対策』や『対面指導・ネットを利用した情報の発信の強化』など、11月に青壮年部が開いた意見交換会で集まった意見や、日頃の想いなどをJAへ伝えました。



酪農事業について説明する大河原さん(左)

## ▶ JA職員が酪農事業について講演 農業の魅力発見セミナー

12月19日、上伊那農業高校で農業の魅力発見セミナーを開きました。セミナーには学生や自治体関係者、上伊那農業農村支援センター、JA職員ら約70人が参加。地元農家やJA職員ら4人が、就農までの経過や上伊那地域の農業について講演しました。JA営農経済部畜産課の大河原優渚さんは、学生時代に学んだことや畜産課の業務について講演しました。



しめ飾りをつくる親子

## ▶ しめ飾りづくりで1年を締めくくる 『親子青空教室』閉校式

12月6日、伊那市美篌地区で開かれている令和7年度『親子青空教室』が閉校式を迎え、参加した10世帯は1年を振り返りながらしめ飾りをつくりました。今年度は野菜の収穫や稲刈り、焼き芋大会などを行い、親子で楽しみながら農業に触れました。また、JA生活部会員らは毎回、手づくりのおにぎりやトマトジュースなどの料理をふるまい、参加者を楽しませました。



トレーに種を蒔く組合員

## ▶ 高温対策に取り組む トルコギキョウ播種作業開始

伊那市の農事組合法人いなアグリバレーは12月11日から、トルコギキョウの播種作業を開始しました。夏場の高温の影響を踏まえ、種子を冷蔵した後に播種作業を行うため、これまでと比較して作業開始日を早め、品種ごとの品質向上に取り組みます。18日には2回目の播種作業が行われ、組合員20人が約1000枚のトレーに種を蒔きました。

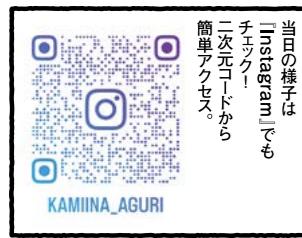
# あぐりスクール 体験記

令和7年 第9回

第20期  
最後の授業！の巻



しめ飾りづくり







# これからできる冬の害虫退治『寒起こし』

宮農経済部  
南部営農センター 赤羽 薫

毎年、大切な野菜を害虫に食べられなつよいと、冬の寒い害虫退治をしましよう。



**ポイント①**  
ヨトウムシのサナギは越冬し羽化すると、春先つくる野菜に卵を産み、幼虫による食害を及ぼします。見つけたら駆除してください。



**ポイント③**  
寒起こしを行つと、害虫だけではなく雑草の種子や球根も越冬してしまつのを防ぎます。



下の小さな幼虫は、起つした土の中でも越冬してしまうので、寒起こしを行つた2週間後に1mあたり約50gの石灰窒素を散布します。

石灰窒素は肥料でありながら農業にもなる農業資材です。石灰窒素の主成分が土壤中の水分と反応することで、殺虫・殺菌・除草効果を発揮します。

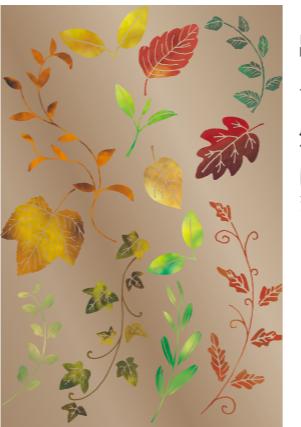
石灰窒素を使用してみてください。



害虫の多くは表層5~20cmくらいのところに眠っています。この層を掘り起こして、霜や寒さにあてることで、土の中に潜む病害虫をかなり減らすことができます。

この作業で退治できる害虫はヨトウムシ、ネキリムシ類などです。

**ポイント②**  
前作の残渣の中には害虫の卵がありますので、圃場外に出しつけましょう。



掘り起つした土は崩さずに塊のまま放置して下さい。「夜間に土に含まれた水分が凍り、日中に溶けて土が乾燥する」これを繰り返すと効果が高まります。しかし、寒起こしだけではセンチュウなどの体長1mm以

日の濃い時間帯に作業を行い、無理しないよう実施してみてください。

## スタークス(シヌアーダ)の育て方

中部営農センター 唐澤純夏

### 種まき・育苗

花持ちが良いことから、ドライフラワーとして多く活用されているスタークス(シヌアーダ)。花のようないわゆる「ガク」の部分は『ガク』といい、ガクの中にある小さな白や黄色の部分がスタークスの本来の花になります。まとまって咲くため、見栄えが良く、フラワーアレンジメントの添え花役として人気があります。

スタークスの葉の形はへら状で、草丈は約50~60cm、株元から多く茎

が伸び、花穂は約10cmになります。

本葉が約2~3枚になつたら間引いて1本だけ残し、本葉が7~8枚になつたら定植します。

### 定植

地植えの場合、日当たりと水はけの良い場所を選び、植え付ける1ヶ月前に1mあたり完熟堆肥5kg、腐葉土5kg、苦土石灰100g、有機配合肥料50gをすきこみ、植える場所をつくっておきましょう。株間約30cm間隔で植え付けます。

### 生育管理

スタークスは過湿を嫌うので、乾き気味に管理をします。

地植えの場合、水やりはほとんど不要ですが、雨が降らず、乾燥が続くなつたら水やりをして補います。

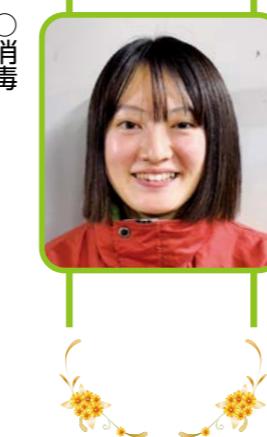
鉢植えの場合、水やりは土の表面が完全に乾いたら行いましょう。

### ○水やり

スタークスは過湿を嫌うので、乾き気味に管理をします。

### ○消毒

スタークスは過湿を嫌うので、乾き気味に管理をします。



スリップス類、アブラムシ類がつぶと、株がウイルス病にかかってしまったため、消毒をしましょう。  
灰かび病は、花や葉に発生しやすく、感染するとガクの変色や葉に斑点がつき、感染が拡大してしまいます。多湿、風通しが悪い、枯れ葉を放置していると発生しやすくなります。大鉢にして、他の植物といっしょに定植しても良いです。

植え付け後はたっぷりと水やりをします。

### ○消毒

スタークスは過湿を嫌うので、乾

き気味に管理をします。

地植えの場合、水やりはほとんど不要ですが、雨が降らず、乾燥が続くなつたら水やりをして補います。

鉢植えの場合、水やりは土の表面が完全に乾いたら行いましょう。

JA銀行では令和8年1月～12月末までJA独自の利子補給制度を実施いたします。対象商品は、JAアグリマイティローン、JA農機ハウスローン、農業近代化資金などのお借入れの際、JA農業者・農業経営体の皆さまの金利負担軽減のため、最大で年1.0%の利子補給をいたします。

**J A バンク**  
**利子補給制度**

JA銀行は組合員・地域の皆さんに寄り添います

商品名	対象となる借入額	利子補給期間	利子補給率	利子補給後の下限利率
農業近代化資金	100万円以上	お借入日から5年後の応当日まで	最大年1.0%	年0.0% ※各機関の利子補給助成承認が条件となります。
J Aアグリマイティローン	100万円以上	お借入日から3年後の応当日まで		長野県農業信用基金協会の保証の有無により異なります。
J A農機ハウスローン	100万円以上	お借入日から1年後の応当日まで		保証あり：年0.6% 保証なし：年0.8%
農業経営改善促進資金(スーパーS資金)	100万円以上	お借入日から3年後の応当日まで		
J A新規就農応援資金	制限なし	お借入日から3年後の応当日まで		
農業経営開始資金	100万円以上			

**【ご留意事項】**  
・資金のお借り入れに際しては、別途所定の審査がございます。  
・お申し込みの内容によっては、ご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。  
※ JA年金相談会のご案内もありますので、本誌25ページをご覧ください。

**JA共済** 共済部から  
火災や自然災害に備えて「建物(家)の保障」に加入されている世帯が多いのですが、意外と準備されていないのが「家財」の保障です。

**JA共済** 建物更生共済 My家財プラス

**家財の保障 準備されていますか？**

**【家財被害】** 令和3年2月 福島県沖地震

**大切な家財をしっかりと保障するJAの建物更生共済 どうぞお気軽にお問い合わせください！**

詳しくはお近くのJA共済窓口、または地区担当者（ライフアドバイザー）までお問い合わせください。

**直売所情報**

# 旬のおたより

本年もJA上伊那農産物直売所をよろしくお願ひいたします

JA上伊那農産物直売所には地元で栽培された新鮮な農産物や、全国各地の提携JAからお取り寄せした農産物など、旬の農産物を取りそろえてお待ちしています。今の時期はイチゴや越冬野菜などが並びますので、ぜひお買い求めください。

本年も皆さんのお越しをお待ちしております。



## ファーマーズあじ~な

1月24日(土)、25日(日)  
『農畜産物フェア』

酪農家のおもてなし牛乳やお肉、きのこセット、お惣菜などを特価販売！

毎週土・日曜日(3月末まで)

『野菜直送市』

名古屋市場から直送されたキャベツやナス、キュウリ、セロリ、ミカンなどのさまざまな野菜や果実が並びます。お買い得商品をたくさんご用意してお待ちしています！



## とれたて市場

1月18日(日)

『せいの神』

2月1日(日)

『みはらしファームの節分会』

1月から毎年大人気の『いちご狩り』がスタートしています！50分間の食べ放題で、3品種を食べ比べることができます。詳しくは、みはらしファームのHPをご確認ください。



## ファームテラスみのわ

1月17日(土)、18日(日)

『農畜産物フェア』

信州産の豚肉・牛肉を大特価で販売！酪農家のおもてなし牛乳も税込250円で販売します！

2月7日(土)

『テラスマーケット』

リンゴ『サンふじ』のコンテナ販売を実施予定！また、節分にちなんだ『ラッカセイ詰め放題』もお楽しみに♪



**JA-JINA** ファーマーズ あじ~な

LINE公式アカウント

営業時間 9:00～17:00 (4月末まで)  
定休日 12月～4月の毎月第2火曜日・年末年始  
所在地 上伊那郡南箕輪村 8143-1  
電話番号 0265-78-0701

**市れ場たで**

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

**JA-JINA** ファームテラスみのわ

LINE公式アカウント

営業時間 9:00～17:00 (4月末まで)  
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

### 世代・ニーズに応じた学びと実践!

南箕輪支所 組合員組織課 榎原理絵

JA生活部会では、楽しく学び、地域の枠を越えた仲間づくりの場となる3つの世代別講座を開催しています。

45歳までの上伊那にお住いの方ならどなたでも参加できる『カミーちゃん農園』は、仕事や子育てに忙しい中でも参加しやすい土曜日開催です。地元のおいしい旬の農産物を見て、収穫して、味わうといったミニ農業体験を通して、地産地消を学びます。

40~60代の組合員とその家族を対象とした『ミドルミズ大学』は“楽しく学んでハッピーに!自分らしく輝くために”をキャッチフレーズに、日々の生活に彩りを加え、充実した時間を過ごせるような音楽・料理・手芸などを学びます。大人の修学旅行もあり盛りだくさんの内容です。

60歳以上の生活班員を対象とした『ナイスマーム講座』は、生涯現役をめざし、健康づくり、自分らしい趣味や生きがい、暮らしに満足感や充実感を得るためにヒントを学びます。

それぞれの年代や目的・ニーズに応じた活動に参加することで、より多くの人の交流が生まれ、いい意味での刺激になります。各地区でもさまざまな講座を開催していますので、気になる講座があればお気軽に参加してみてください♪

**ナイスマーム講座**

3 健康と福祉を 4 真の教育をみんなに 11 住み続けられるまちづくりを



## リレーエッセイ 笑顔のまちそう

## 農ある暮らしに感謝

南箕輪支所生活部会長 田中しずよ

我が家は先祖代々農家で、私の幼少期は蚕を飼っていました。食事をしているすぐ後ろまで蚕の棚があり、桑の葉を食べる音を聞きながらの食事は何とも言いたい気持ちでした。私が中学生のころ、父はリンゴの挿し木を畑いっぱいに植え、そこからリンゴ栽培を始めました。父が事故で急死したとき、母は「リンゴは大変だから切る」と言ったのですが、主人が切らないでリンゴ栽培を続けたいということで、現在もリンゴ栽培が続っています。畑にはリンゴ、田には水稻、減反した畑にはブロッコリーとスイートコーンを栽培し出荷しています。

息子家族が近くに来て「おじいちゃんのつくるブロッコリーはおいしい」と孫に言われ、張り合いで最近ますます野菜をつくるようになりました。やつただけ結果が出る農業は、主人にとっては嫌いではないようです。先日、リンゴの収穫を手伝ってくれた息子と「お父さんの趣味は農業、ってこといいのでは…」という話になりました。私の唯一の趣味はお花です。

お互いに古希を迎え、健康第一で趣味を楽しんで全うできればと思っています。

## 旬 クッキング

### みそバター鶏ジャガ

中川支所 組合員組織課 佐原寿子

◆材料（4人分）

・鶏もも肉	200g	・みそ	大さじ1と1/2
・ジャガイモ	3個	・牛乳	大さじ2~3
・タマネギ	1/2個	・バター	10g
・水	400cc	・こめ油	少々
・昆布	約10cm	・塩	少々
・砂糖	大さじ1	・パセリ	適量
・水溶き片栗粉 お好みで			

◆つくり方

- 鶏もも肉はひと口大に切って、ボウルに入れ、塩を振り全体になじませる。
- ジャガイモは皮をむいて2cm幅の輪切りにする。タマネギは2cm幅のくし形切りにする。
- 鍋にこめ油をひき、鶏もも肉を皮目から焼き、両面に焼き色を付ける。空いているスペースでタマネギを炒める。
- ジャガイモを加えて、油をさっとなじませたら、昆布、水、みそ(半量)、砂糖を加える。
- ジャガイモが柔らかくなるまで10~15分煮たあと、牛乳を加える。残りのみそを溶き入れ、バターを加えて火を止めて器に盛り、パセリを散らす。
- とろみが欲しい場合は水溶き片栗粉を加える。

ジャガイモは胃腸を労わる作用があるとされています。特に消化器官が弱っているときや、疲労を感じる時期に適した食材です。年末年始食べ過ぎた胃腸を労り、風邪など引かない身体づくりをしましょう！

## わが家のレシピ

### リンゴたっぷりアップルパイ

材料 (23cmパイ皿1枚分)

冷凍パイシート	1袋 (4枚入り)
カステラ	3切れ
リンゴの甘煮	
リンゴ	5個
砂糖	60g
黒糖	20g
Ⓐ ワイン(白でも赤でも)	大さじ2
シナモン	小さじ1
卵(小)	1個
サラダ油	適量

◆つくり方

- リンゴを縦8等分にし、厚さ5mmのいちょう切りにする。鍋にリンゴとⒶを入れ、弱~中火で汁気がなくなるまで煮て、冷ます。
- パイ皿にうすくサラダ油をひいて、解凍したパイシート2枚を1cm重なるように並べる。麺棒でパイ皿の大きさにあわせて伸ばしたら敷く。
- 5mmの厚さに切ったカステラを②のパイ皿全体に置き、その上に①のリンゴをまんべんなく(二重になるくらい)置く。
- 残り2枚の解凍したパイシートも②同様に伸ばし③に乗せる。
- パイ皿のフチに沿って切り落としたパイシートを1cm幅に切り、パイ皿のフチに溶いた卵液を塗りながら乗せる。8等分に包丁で切れ目を入れ、全体に卵液を塗って、200℃で予熱したオーブンで20分焼いてできあがり。

**る~らるコミュニティ連絡所**

ケーブルTVで放送中!!

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**

1月8日(木)より  
JA上伊那の動き～12月～

1月22日(木)より  
『JA上伊那女性まつり・家の光大会』

	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 ※偶数週は木曜のみ放送	奇数週 18:30 22:30 偶数週 13:20 22:30	6:30 9:30	23:20	11:20	13:20	18:20 22:20	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。

**JA上伊那女性まつり・家の光大会**

1月22日(木)  
から放送!

令和7年11月30日に開かれた『JA上伊那女性まつり・家の光大会』の様子をダイジェストで紹介します。活動発表やダンス、寸劇など盛り沢山です!

# 上伊那米だより

令和8年1月  
第325号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

## 《新年のあいさつ》

米穀部会長 伊藤 則男  
皆さまにおかれましては、健やかに新春を迎えたこととお慶び申し上げます。本年もよろしくお願ひいたします。

昨年はここ数年来の異常気象の中で、高温傾向や全国的なカメムシ類の大発生により品質が心配されました。部会員の皆さまのご努力により一等米比率も全体で98.5%と高く、作況単収指数はふるい目ベースの前年比で、長野県で101、南信では103となりましたことに感謝申し上げます。

一昨年の6月から始まった令和の米騒動から米価の高止まりなど不安定な情勢が続いていますが、主食用米作付面積も決まり、引き続き需要と価格安定のために適正生産に取り組むことが重要となります。転作においても、需要のある麦や大豆の作付けを行い、農家所得の確保・向上に向けた取り組みが求められています。

本年もより一層のご理解とご協力を願いいたします。結びに、皆さまのご活躍を祈念するとともに、ご健勝とご多幸をお祈り申し上げ新年を迎えてのあいさつといたします。

## 《令和7年産米 玄米タンパク値測定結果通知書について》

JAおよび米穀部会では、米を有利に販売するために米の高品質・良食味の向上に取り組んでいます。その一貫として、コシヒカリのタンパク値による価格差をつけた共同計算を実施しています。今月の訪問日にて施設利用者ごとの結果通知を配付いたしました。分析結果をご確認いただき、令和8年産米の栽培の参考にしてください。引き続き高品質・良食味米の取り組みをお願いいたします。

### 玄米タンパク値による仕分け方法

基準タンパク値 (コシヒカリ)	7.2以下	コシヒカリA	基準概算金額
	7.3以上	コシヒカリAB	基準▲480円

測定方法・・・各施設で自主検査時にタンパク値の測定。

タンパク質・・・タンパク質含有量が高いとご飯の粘りが弱くなり、低いと粘りが強くなります。一般的にタンパク質含有量の低い米はおいしいと言われています。

令和7年産米の上伊那平均は5.65（令和6年産米：5.66）となっています。

評価値・・・タンパク質やアミロース、水分などの分析結果をもとに数値化したものです。

## 《令和8年産米の生産数量目安値の提示について》

国の基本指針に掲げる令和8年産主食用米の生産量が711万t（前年比28万t増）と提示されました。長野県の生産数量目安値は、県産米の需要に伴い18万2,301t（前年比2,994t増）、上伊那へは2万7,314t（前年比459t増）で生産数量目安値が提示されました。今後、各市町村の協議会にて取り組み方針が決定され、生産者へ目安値が提示されます。

## 《令和8年 水稲種子価格について》

令和8年作付け用種子（令和7年産種子）は注文書で予告させていただいた通り、大幅な値上げとなります。要因は種子生産コストの増加と主食用米との価格差が大きくなっています。生産者の皆さまのご負担が大きくなりご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力を願いいたします。

### 令和8年産 水稲種子価格表

長野県産（合格）	規格	R8年予約価格（税込み）	R7年予約価格（税込み）	R7年との価格差
コシヒカリ種子	1kg	1,075円	680円	395円
あきたこまち種子	1kg	1,075円	640円	435円
風さやか種子	1kg	1,085円	650円	435円
もちひかり種子	1kg	1,140円	685円	455円
美山錦種子	1kg	1,060円	650円	410円
ひとごこち種子	1kg	1,060円	650円	410円

水稻苗についても種子の値上げに伴い価格改定予定になります。決定した価格は令和8年5月号の『上伊那米だより』でお知らせいたします。

**JJA上伊那 協同の成果**

(JAのうごき)令和7年11月  
農畜産物販売高 147億4,640万円  
貯金高(平残) 3,076億0,731万円  
貸出高(平残) 816億5,651万円  
長期共済保有高(長期保障) 8,258億8,894万円  
購買品取扱高 70億5,188万円  
(組織の状況)  
正組合員 13,793人  
准組合員 16,978人  
組合員戸数 25,067戸  
出資金 78億4,953万円  
固定資産(帳簿価格) 75億9,000万円  
職員数(臨時職員含む) 678人

**理事会報告 令和7年12月26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 令和8年度余裕金運用方針について

以上理事会にて決定いたしました。

## 『組合員懇談会』と『組合員の声を聴く活動』について

今年度の『組合員懇談会』につきましては、各支所を中心を開催いたします。あわせて大勢の皆さまのご意見をいただくために、別紙『組合員の声を聴く活動』資料をご確認ください。資料をご確認いただき、各地区で開催される『組合員懇談会』にご出席いただくか、資料に添付してあります意見用紙にて、ご意見をお寄せください。

意見用紙には、ご意見・ご要望・改善策・その他をご記入の上、氏名・住所・電話番号・組合員番号を明記してください。

### ◆組合員懇談会

別紙『組合員懇談会の開催について（通知）』をご確認いただき、ご出席をお願いいたします。

### ◆組合員の声を聴く活動

別紙『組合員の声を聴く活動』資料をご確認ください。

意見用紙は1月30日（金）までに、最寄りの支所に提出いただくかFAXでお送りください。

また、下記QRコード『意見集約フォーム』からでもご意見を承ります。



◀意見集約  
フォーム

#### ■お問い合わせ先

JA上伊那総務企画部総務課 TEL 0265-72-6110

### 令和8年1～3月の年金相談会一覧

相談会日程	開催支所	開催時間
1月20日(火)	美篤手良支所	午前 9:30～ 12:00
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	
2月3日(火)	辰野支所	
2月7日(土)	富県支所	
2月12日(木)	宮田支所	
2月14日(土)	飯島支所	
2月18日(水)	箕輪町支所	午後 1:00～ 3:30
2月21日(土)	東部支所	
3月4日(水)	春富支所	
3月7日(土)	駒ヶ根支所	
3月10日(火)	駒ヶ根東支所	
3月14日(土)	伊那支所	
3月26日(木)	箕輪町支所	



©よりぞう

### よくあるご相談内容

- ・年金は何歳からもらえるの？
- ・再就職したら今の年金は支給されないの？
- ・年金額は？
- ・年金の受け取額を増やす方法はあるの？
- ・すでに他の公的年金をもらっていると自分の年金はもらえるの？
- ・年金は、繰上げ、繰下げ請求をしたときの年金額は？
- ・年金定期便または特別便
- ・基礎年金番号のわかる書類
- ・（本人、配偶者）認め印
- ・年金証書
- ・（本人、配偶者）以上をお持ちいただくと、より詳しいご相談が可能です。

### JJA年金相談会の ご案内

左記の相談会日程にてご相談希望の方は、事前にお近くのJJA金融窓口または渉外担当者へお問い合わせください。JJAのホームページからご予約も可能です。

\*状況により開催を見送る場合がありますので、ご承知ください。

## 閉店のお知らせ

このたび、2月末をもちまして  
**グリーンロード伊那給油所**  
**グリーンロード西春近給油所**  
**グリーンロード美篤給油所**  
**中沢給油所**  
は閉店することとなりました。

### 長らくのご愛顧

誠にありがとうございました。

株式会社 オートパル上伊那



The image is a promotional collage for car services and a group campaign. It features several sections:

- Top Left (A):** "ご成約記念品 A B どちらかお選びいただけます" (Memorabilia A or B).
  - Gasoline & Lubricants:** "ガソリン 軽油" (Gasoline & Light Oil) offer.
  - 7-Year Card Offer:** "7年間使える 7円/㍑引きカード進呈" (7-year usable 7 yen/litre discount card presented). Includes a small image of a fuel pump.
  - Purchase Options:** "新車ご購入 初回車検迄有効" (New car purchase, valid until first inspection) and "中古車ご購入 次回車検迄有効" (Used car purchase, valid until next inspection).
- Top Right (B):** "車検ご入庫のお客様にも 7円/㍑引きカードプレゼント中!" (Presented to customers who bring their vehicle for inspection). Includes a cartoon character of a mechanic holding a discount card.
- Middle Left:** "2026 春の わくわくドキドキモーターキャンペーン" (Spring Wakuwaku Dokidoki Motor Campaign).
  - JA Group Uniform Campaign:** "県下JAグループ統一キャンペーン" (Uniform campaign across JA groups) with a yellow arrow pointing right.
  - Prizes:** "JA特産物 100名様" (JA specialty products for 100 winners), "旅 行 券 2万円×20名様" (Travel券 20,000 yen x 20 winners), and "まごころ商品券 3千円×50名様" (Heart商品券 3,000 yen x 50 winners).
  - Period:** "キャンペーン期間 1/1(木)~3/31(火)まで" (Campaign period 1/1(Wed)~3/31(Tue) until).
- Middle Right:** "プレミアムギフトセレクション" (Premium Gift Selection) with a yellow arrow pointing right. "全52品目の中から1品お届け!" (Deliver one item from 52 products).
- Bottom Left:** Four service buttons: "JA自動車共済代理店", "新車・中古車", "車検・点検", and "一般修理".
- Bottom Center:** "ISO 14001認証工場" (ISO 14001 certified factory) and the logo for "株式会社 オートパル上伊那".
- Bottom Right:** Four branch maps: "オートパル伊那" (Izuna), "オートパル北部" (Northern Branch), "オートパル駒ヶ根" (Komagane), and "オートパル南部" (Southern Branch). Each map shows the location of the branch relative to local landmarks and roads.
- Bottom Bottom:** Logos for Toyota, Nissan, Honda, Mazda, Subaru, Suzuki, Daihatsu, and 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

お持ちの不動産で  
こんなお困りごとは  
ありませんか？

- ① 耕作していない農地を所有しているけれど、今後が心配…
  - ② 不動産を多く所有しているけれど、整理したい…
  - ③ 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」



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・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IA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。

JA上伊那 確定申告相談会のお知らせ

令和7年分所得税の確定申告相談会を下記の日程で行います。税理士へご相談いただける機会ですので、ぜひお越しください。  
(JA 上伊那白色申告相談会はどなたでも参加いただけます。税務研修会とJA 上伊那農業青色申告相談会は会員を対象としています)。

## 農業部主催 【税務研修会】日程

【祝賀開院式】日程		
実施予定日	時 間	会 場
1月 28 日 (水)	10:00~12:00	本所 3F バラ・カトレア
	14:00~16:00	駒ヶ根支所 アイパル2F アイリス

## 【JA上伊那農業青色申告相談会】日程

実施予定日	時 間	会 場
2月10日(火)	9:30～16:30	南部営農センター（駒ヶ根市）
2月12日(木)	13:30～16:30	北部営農センター（箕輪町）
	13:30～16:30	飯島支所
2月13日(金)	9:30～16:30	春富支所
2月16日(月)	13:30～16:30	美篤手良支所
2月17日(火)	9:30～16:30	南部営農センター（駒ヶ根市）
2月18日(水)	13:30～16:30	伊那支所
	13:30～16:30	中川支所
2月24日(火)	9:30～16:30	南部営農センター（駒ヶ根市）
2月26日(木)	9:30～12:30	春富支所
3月 3日(火)	9:30～16:30	南部営農センター（駒ヶ根市）
3月 4日(水)	13:30～16:30	中川支所
3月 5日(木)	13:30～16:30	飯島支所
3月 6日(金)	9:30～12:30	本所

### 持ち物について

## マイナンバーカードと印鑑

(マイナンバーカードをお持ちでない方は本人確認のため(1)と(2)の両方をお持ちください)

(1) 番号確認書類 12

(1) 留写確認書類 トク  
通知カード、住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)

(2) 身元確認書類 12

(E) 身元確認書類 トク 運転免許証、パスポートなど

※扶養親族等のマイナンバーカードについては、ご自身で分かるようにご準備ください。



『国税広士』

**国産大豆  
国産米使用** \好評/おすすめ仕込みそ

キャンペーン  
3月末まで

エーコープ仕込みそとは?

- 仕込みそとは、ご自宅で置いておくだけで、発酵・熟成し簡単に手前みそが完成する商品です。
- 熟成後は芳醇な香りでおいしいおみその出来上がりです。
- 熟成状況で味や香りが異なるためわが家オリジナルみそが完成するのも特徴です。

仕込みそとの完成まで

おいしいおみその出来上がり

ダンボールのまま熟成タイプ

容器に移し替えていただくタイプ

	20kg	10kg	10kg	20kg	10kg	20kg
1 桶詰替不要	8,660 税込円	4,830 税込円	5,220 税込円	エーコープ仕込みそ 10割こうじ 20kg	4,210 税込円	8,540 税込円
2 桶詰替不要				エーコープ仕込みそ 7割こうじ 20kg		
3 桶詰替不要 まろやか				エーコープ仕込みそ 12割こうじ 20kg		9,270 税込円

⑦～⑫の商品は、すぐお召し上がりいただけます。

⑦ 食べ頃仕込み味噌【赤】 ⑧ 食べ頃仕込み味噌【白】	1.8kg 4個入 <b>4,730 税込円</b>	⑨ 食べ頃仕込み味噌【赤】 ⑩ 食べ頃仕込み味噌【白】	1kg 4個入 <b>2,790 税込円</b>	⑪ 食べ頃仕込み味噌 塩分20%カット 減塩	750g 6個入 <b>3,440 税込円</b>	⑫ 食べ頃まろやか仕込み味噌 赤みそタイプ	1kg 4個入 <b>2,790 税込円</b>
--------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------------------

### 仕込みそご購入感謝キャンペーン実施中!

JAまごころ商品券 2,000円分を  
50名様に

対象 令和8年1月～3月末までにエーコープ仕込みそ・食べ頃シリーズを  
2,000円以上ご購入の方

※詳しくはJA担当者まで

プレゼント!!

応募方法 商品お届け時にお渡しする、応募はがきに必要事項を  
ご記入の上ご投函ください、JA担当者にお渡しください。

応募期間 令和8年1月～  
4月24日(金)まで 抽選 ※商品券の発送は6月中の予定です。

..... \* お申し込みはお早めに \* .....

JA上伊那 くらしのセンター

0120-972-223 0265-76-1941

お問い合わせ  
ご注文は  
お電話で

愛媛県産 (JAえひめ中央より直送)



# 宮内 いよかん

果皮はやや厚めですがむきやすく、果肉もジューシーで甘酸の  
バランスのよい柑橘です。

旬の美味しさを食卓へ。  
自家用としてご利用をお願いします。



自家用 約5kg  
**3,090 円**  
(税込)  
[サイズ]  
L～3L  
1箱

(2,861円 税別)

産地より直送のためサイズの指定は受けかねます。

注文締切日  
**1月26日(月)**

- \*商品には万全を期しておりますが商品到着後はすみやかに開封し、商品の確認をお願いします。
- \*異常気象（夏の高温や干ばつ、秋の降雨量増）や害虫被害が影響し、生育過程での擦れや斑点等あるものも一部含まれておりますが、食味は変わりませんのでご理解をお願いします。
- \*異常があった場合、現物確認前にお客さまにて廃棄等されたものにつきましては、原則として返品・交換はできかねますので、ご了承ください。

★お届けは2月中旬を予定しております。

(青果物につきお届けが変更になる場合があります)

J A 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

# 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

下記の日時にて開催いたします

2月 4日(水) 春富支所

2月 5日(木) 富県支所

2月10日(火) 伊那支所

2月12日(木) 西箕輪支所

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

## 担い手経営体・新規就農者合同研修会 開催のお知らせ

### 『農業における経営継承のポイント』

講師：JA全中 営農・担い手支援部 税理士 栗山 賢陽 氏

日時 令和8年2月3日(火) 午後1時30分～午後3時30分

会場 JA上伊那本所3階 フラワーホール

農業経営の将来を考えるうえで経営継承は重要な課題です。  
継ぐ側・継がれる側とで早めの準備が大切になります。  
専門家のお話を聞き、いずれ訪れる継承について考えてみませんか。



お問合せ先 JA上伊那営農経済部営農企画課 上甲  
TEL 0265-72-8833  
お申込みはこちらから→



組合員の皆さんへ

お悩みではありませんか？



だったら

## グルコサミン&コンドロイチン

『グルコサミン&コンドロイチン』は、食べるだけで痛みを楽にすると注目されているグルコサミンがたっぷり。骨と骨の間のクッション役をするコンドロイチン、更に欧米ではそのパワーが人気のデビルズクロウ。全て天然原料で作られた『グルコサミン&コンドロイチン』は関節に若さと元気を与えます。

### 高品質、高成分の天然素材4種の相乗パワー

グルコサミン  
1,600mg

(カニ・エビ由来)

ムコ多糖類の一種で、カニやエビなどの甲殻類の殻のキチンに含まれる。

結合組織に含まれるムコ多糖類の一種で、その多くが骨の軟骨を原材料としています。関節、靭帯、腱などの弾力性、円滑性を保持し、保持するともに、骨と骨との摩擦を防ぐクッション的な役割を担っています。

サナ軟骨抽出物  
400mg

(コンドロイチン含有)

結合組織に含まれるムコ多糖類の一種で、その多くが骨の軟骨を原材料としています。関節、靭帯、腱などの弾力性、円滑性を保持し、保持するともに、骨と骨との摩擦を防ぐクッション的な役割を担っています。

デビルズクロウ  
80mg

(南アフリカ原産のゴマ科の植物で、ドイツ植物治療薬指針にも掲載されています。)

ムコ多糖類の一種で、その多くが骨の軟骨を原材料としています。関節、靭帯、腱などの弾力性、円滑性を保持し、保持するともに、骨と骨との摩擦を防ぐクッション的な役割を担っています。

ヒアルロン酸  
16mg

(乳酸菌由来)

眼瞼・関節などに多く含まれる結合組織の成分で、粘性・保水性が高いムコ多糖類の一種です。

※8粒／1日分の含有成分量です、業界ダントツ！

### こんな方にお勧め

- 歩行がつらい
- 立ち座りがつらい
- 冷えると腰が痛む
- 立ち仕事が多い
- 正座がつらい



元気な中高年

## グルコサミン&コンドロイチン

+  
ヒアルロン酸  
デビルズクロウ

3ヵ月は必ずお試しください。

■グルコサミン加工食品

237.6g (332mg×720粒)



本品はISO 9001、ISO 22000、GMP認証工場で原料段階から最終製品に至まで徹底した品質管理の下に製造しています。

■お召し上がり方  
1日に6～8粒を目安に水などでお召し上がりください。  
食前食後、いつお召し上がりたいだいてもかまいません。  
2回～3回に分けて、お召し上がりたいだいてもかまいません。

約3ヵ月分 で 9,975 円 (税込)

<ご注文はお電話で>

◆お申込み先



JA上伊那 くらしのセンター

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。



# 今月のる~ら~さん

消産で応援しましょう!  
夏場の高温など気象変動が大きく変化な中  
でも「また来年も!」と言える農家さんは、格  
好いいです!消費者の皆さん、地産地消・国

馬鹿少雨だった令和7年ももうすぐ終わりで  
猛暑少雨だった令和7年ももうすぐ終わりで  
続けてきたことに恩恵を受けて、ホツとして  
いるのではないでしょうか。昔のことわざどおり  
、継続は力なり、ですね。米づくり60年の努力  
が報われたのでは…。また、来年も!!

駒ヶ根市 P.N. 傘寿の爺さん

日々お世話をしていると、野菜たちも愛お  
しく見えてきますよね。自分のお家で収穫した  
安全安心の野菜で、家族の笑顔が見られるなん  
て最高です!!

農家に嫁いで30年の嫁さんが今年は初めて、  
無農薬で畑のすみにカボチャとニンジン、タマ  
ネギをつくりました。かわいいカボチャとかわ  
いニンジンができて、夕食がうれしいです。幸  
せ!

駒ヶ根市 P.N. 無職だけどやることいっぱいバーチャンさん

農家に嫁いで30年の嫁さんが今年は初めて、  
無農薬で畑のすみにカボチャとニンジン、タマ  
ネギをつくりました。かわいいカボチャとかわ  
いニンジンができて、夕食がうれしいです。幸  
せ!

駒ヶ根市 P.N. 傘寿の爺さん



あぐりスクールが楽しそうだったので、子ども  
が大きくなつたらいいっしょに行つてみたいです。  
が大きいです。ぜひ、参加をお待ちし  
ています。

20期を迎えて、今までに参加した児童は、な  
んと1,400人以上!農業に触れながら、他  
校や他学年のお友だちができるのも良さのひと  
つではないでしょうか。ぜひ、参加をお待ちし

## 表紙紹介【1日の始まり】



撮影者:寺澤拓真さん  
撮影地:伊那市

## 編集者のポツリ



R100

古紙パルプ配合率 100%再生紙を使用



## 全農 北海道産小麦粉使用もっちりパスタ

本体価格 199円(参考税込価格 214円)

今月のおすすめは全農【北海道小麦使用もっちりパスタ】をご紹介します。生パスタのようなモチモチとした食感、風味豊かなロングパスタです。モチモチした食感がナポリタンによく合います。



A・コープファーマーズこまがね店  
館林蒼太さん

## 【長野県A・コープからのお知らせ】

A・コープでは、ただいま恵方巻きのご予約を承り中です!予約限定品の極上海鮮金箔恵方巻や大人気の幸運花絵巻(海鮮四種)、本鮪入熟成鮓トロ鉄火巻などの厳選された巻寿司を取りそろえています。事前予約をいただきますと、商品に応じて友の会ポイントを付与いたします。こだわりのA・コープオリジナル恵方巻きをどうぞご利用ください。また令和8年2月2日(月)、3日(火)の2日間は友の会ポイント2倍サービスデーも開催いたします。ぜひご来店ください。

## A・コープ店

- 伊那中央店
- 美すず店
- 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     | ●中川店    | ●いいじま店 |
| ●いな竜東店 | ●伊北インター店 |         |        |
- \*一部取り扱いがない店舗があります

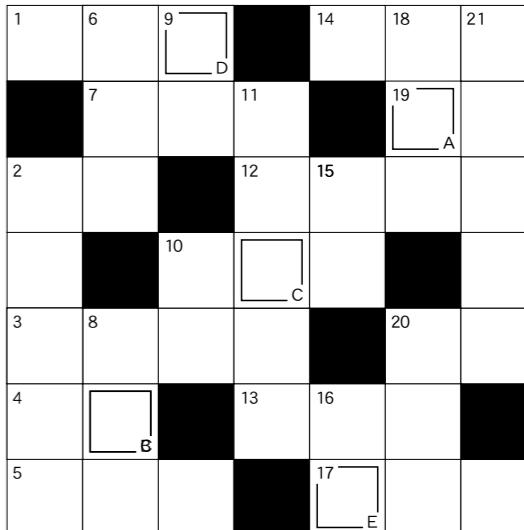
## 二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?

### ヨコのカギ

- ①正月に食べる、モチ入り汁物といえば  
②メレンゲをつくるときに使  
う道具  
③おせち料理の定番の一品。卵が材料の  
ひとつ  
④交差——、及第——  
⑤右手が——、という人が多数派です  
⑥本を読み終えること  
⑦ガラガラとのどを洗います  
⑧旅立つ人の——に駅のホームまで行つ  
た  
⑨牛、豚、鶏のものがよく流  
通しています  
⑩令和8年の干支です  
⑪歯ブラシにつけます  
⑫自分の兄弟姉妹の息子  
⑬ダルメシアンは——模様の  
犬です  
⑭漢字で書くと百足。足の多い生き物です  
⑮椅子のこと。ロッキング——  
⑯アルカリと混ぜると中和します  
⑰焚くとよいかおりが広がります  
⑱書初め大会で——に選ばれ  
た  
⑲受験生が空欄に書き込んで  
いくもの  
⑳単位はアンペアです

### タテのカギ

- ②メレンゲをつくるときに使  
う道具  
⑥鍋料理の締めにも使う麺  
⑧晴れかなあ、雨かなあ  
⑨牛、豚、鶏のものがよく流  
通しています  
⑩令和8年の干支です  
⑪歯ブラシにつけます  
⑫自分の兄弟姉妹の息子  
⑬ダルメシアンは——模様の  
犬です  
⑭漢字で書くと百足。足の多い生き物です  
⑮椅子のこと。ロッキング——  
⑯アルカリと混ぜると中和します  
⑰焚くとよいかおりが広がります  
⑱書初め大会で——に選ばれ  
た  
⑲受験生が空欄に書き込んで  
いくもの  
⑳単位はアンペアです



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.nn-ja.or.jp

右の二次元コード  
からも  
ご応募できます。



## 11月 お楽しみパズル当選者

正解 ブンカサイ(応募95通)  
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

百瀬政夫 渡辺やえ子 山口利津子 北原富喜江 白澤明美 氣賀澤みはる 小松艶子 織田栄 栗山恵美子 北原美穂



JA上伊那  
創立30周年記念

# 新ロゴマーク

投票

## 投票期間

令和8年  
2月28日(土)まで

JA上伊那は平成8年6月に発足し、令和8年6月に30周年を迎えます。

この節目を、地域の皆さんと一緒に祝い、新しいJA上伊那のロゴマークを一般投票で決定することにしました。

下記の3案の中から、あなたのお気に入りのロゴにぜひご投票ください。

皆さんの声が、これからJA上伊那の“顔”をつくります。

A案



JA上伊那

上伊那の「上」を笑顔で表現したシンボルマークです。やさしく自然を育む人をあらわし、農業に関わる人、上伊那に住む全ての人が笑顔になるよう願いが込められています。

B案



JA上伊那

JとKの文字をモチーフに、芽吹きと成長を象徴する有機的なフォルムで構成しました。2つの文字が寄り添いながら芽となり、しなやかに伸びる形は、協同・希望・地域とのつながりを表現しています。柔らかな曲線と爽やかな配色により、JA上伊那が大切にする「人と人」「自然と地域社会」の調和と未来への歩みを視覚化しました。

C案



JA上伊那

上伊那を象徴する南アルプスと中央アルプス、そして豊かな水の流れをモチーフにしています。自然と人が共に暮らす様子を抽象的に表現しました。農業を中心に、地域の生活や文化が織りなす風景を重ね、協力しながら未来へ続く持続可能な発展を視覚化しました。

## 投票期間・方法

●投票期間 令和8年2月28日(土)まで

1

右記の二次元コード  
を読み取って投票サイト  
にアクセス



2

投票サイト内「投票する」ボタンを  
押して、お気に入りのロゴマークを1つ  
選び、投票してください

投票する

投票いただいた方の中から  
抽選で10名様に

JA上伊那

農畜産物セットを  
プレゼント!

※投票はお一人様一回限りでお願いします。  
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
※ご入力いただいた個人情報は、当選商品の発送以外の用途には利用いたしません。

お問い合わせ JA上伊那 総務企画部 企画管理課 TEL.0265-72-6218