

『 みんなのために あなたといっしょに 』

# る RURAL らる

# 2

Vol.357

2026 February

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

JA上伊那の食農教育

注目

春の駒ヶ根市東町  
9番地フェア

22ページをご覧ください。



● 冬のカントリーエレベーター (中島祥夫さん) ●



常勤監事  
春日 俊朗

## けんちん汁

寒い日が続きますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。この季節私は温かい汁の中でも、特にけんちん汁が食べたくになります。けんちん汁の由来には諸説ありますが、神奈川県鎌倉市にある建長寺の修行僧が身体が温まり栄養もある『けんちん』といわれる野菜の煮物を、大勢の信徒に食べてもらえるよう汁にして配ったものが始まりとされています。その修行僧が全国に散らばり各地の食材を使用して伝えたため、少しずつ変化しながら各家庭の味に定着したと考えられています。

我が家も冬の食卓はけんちん汁が主役です。質素な料理ですが家族に夕食の希望を聞けば、けんちん汁がいつも上位にリクエストされます。本来精進料理のけんちん汁ですが、具材は我が家で収穫した根菜類に豆腐と豚バラ肉を加えるため、正確には豚汁のしょう油バージョンかもしれません。豚肉とつぶした豆腐を油で十分炒めたあと、根菜類を入れて煮込むと白く混濁したけんちん汁ができあがります。子どもや孫たちもお代わりをする人気者ですが、私が子どものころに祖母がつくってくれたような真っ白な汁にはなかなか仕上がりません。豆腐やしょう油の違いか、里芋が足りないのか、そもそも素材が変化してしまったのか。

汁のときには課題がありますが『我が家のけんちん汁』を子どもや孫たちにも伝えるため、野菜づくりを続けることが私の農業へのモチベーションになっています。



アスパラガスを収穫する俊介さん



収穫したアスパラガス

**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

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

QRコードから簡単アクセス!



農業に励む大野さん夫婦

農業に

# 夢中!!

南箕輪村  
おののしゅんすけ  
大野俊介さん(42)  
しのぶさん(41)

# 夫婦でアスパラ ガスを栽培!

「農業を始めてから、毎日がいきいきとしている」と話すのは大野さん夫婦。以前はお互い会社員として勤めていたが、俊介さんが農業に興味を持ったことをきっかけに5年前に夫婦で就農した。現在は2人でアスパラガスをメインに栽培するほか、収穫時期が重ならない白ネギやスイートコーン、ブロッコリーなどを1haほどで栽培。俊介さんが圃場管理や収穫作業、しのぶさんが選荷作業を担っている。先輩農家との縁があり、疑問に思ったことを教わりながら、おいしい野菜の栽培に励んでいる。

### 先輩農家に突撃

俊介さんは就農前、知り合いの農家のもとでアルバイトとしてアスパラガスの栽培を学んだ。就農時は土地を借りるのも一苦労で、離れた位置の圃場で栽培をしていたが、5年目によりややく圃場の場所がまとまったと話す。探求心が強い俊介さんはアスパラガス農家を見かけると栽培方法に興味を持ち、見知らぬ土地や農家でも声をかけて話を聞きに行くという。「それぞれ栽培方法が異なるため、得た情報はとても参考になり自身の栽培に活かしている」と話す。現在は先輩農家らに作業のコツを教わりながら交流を深めている。

### 喜びが田舎に

しのぶさんは良品なアスパラガスを出荷するため、アスパラガスが曲がらないように注意しながら作業に取り組んでいる。栽培したアスパラガスはJAや直売所、地元の学校給食などに出荷しており、地産地消を大切にしている。直売所へ商品を届けに行く際、消費者と顔を合わせる機会が多いしのぶさんは「私の名前を見て商品を手にとってくれる人や、おいしかったよ」と声をかけてくれる人がいて、とてもうれしい」と笑顔を見せた。また、知人からの紹介で始めた学校給食への出荷

は、子どもたちがたくさん食べてくれることに喜びややりがいを感じているという。

### 共選出荷で作業効率向上

以前は、個人選荷やバラ規格での出荷をしていた大野さん夫婦。令和7年4月に本格稼働したJAアスパラガス集出荷貯蔵施設を通して出荷をすることで作業効率向上につながっている。あわせて、出荷したアスパラガスの品質や等級がデータで確認できるようになり、しのぶさんは「良品なアスパラガスの栽培につながることで、とてもありがたい」と話した。大野さん夫婦は「今後も、大野さんの野菜なら安全安心だ」という認識を消費者の方に持ってもらうよう、より良品なアスパラガスを栽培していきたい」と意気込んだ。

## CONTENTS

February 2026 Vol.357

<b>農業に夢中!!</b> 夫婦でアスパラガスを栽培! 南箕輪村 大野俊介さん・しのぶさん	2
<b>特集</b> JA上伊那の食農教育	4
<b>Topics &amp; Event</b> 栽培管理について再確認 白ネギ播種・育苗管理講習会	8
<b>我が家のけんちん汁!</b> 今も輝いて...	12
<b>ALL GREEN</b> 春に差がつく畑の準備 果樹園の野ネズミ対策	14
<b>直売所情報</b> 旬のおたより	16
<b>エンジョイライブ</b> 生活班の今昔	18
<b>商品紹介</b> エコープ こめ油	30

# JA上伊那の取り組み

## あぐりスクール

管内の小学生3～6年生を対象として授業を行っています。『食』の背景にある『農』に実際にふれることで、『いただきます』が言える子に育ててほしいと毎年開催し、令和7年度には20期を迎えました。



## りんご学習教室



生産者からリンゴの栽培方法を学び、成長過程や栽培の苦労、収穫の喜びを知ってもらうことを目的としています。毎年、文字や絵を描いたシールをリンゴに貼って模様をつけるオリジナルリンゴもつくっています。

## チャイルドファーム21運動



JA青壮年部が、農業体験を通じて子どもたちに農業の楽しさや自然の恵みを実感してもらうため、各支部ごとでさまざまな活動を行っています。

## お粥ポット、お米割引券 贈呈



上伊那の米の消費促進と、子どもに幼いうちから米に親んでもらうことを目的に、子どもの健やかな成長を願う『上伊那食卓“愛”の運動』として昭和63年に始まりました。

## 五平餅のプレゼント



上伊那の郷土食である五平餅を通して、地産地消の促進と地域の食文化を伝えることが目的です。伊那市西春近の榊鈴平が地元産の米で製造し、新入学児童に入学祝として無償提供しています。

# JA上伊那の食農教育

JAでは、多くの地域の皆さんに『食』と『農』の大切さを感じてもらいたいと、さまざまな『食農教育』に取り組んでいます。

## 食農教育とは…?

『食』がもつ多様な役割の大切さを伝える『食育』をさらにパワーアップさせて、食を支える根本である『農業』に関する知識を体験などを通して伝えていくこと。

食育 + 農業 = 食農教育

食農教育では、一般的な食育活動に加えて、それを支える農業や地域、自然との関わりにも注目し、私たちの食を支える全国各地のさまざまな形の農業活動を知り、体験することで、これらが担うさまざまな価値を学んでいます。

## 『食』を通じて

『食』には、お腹を満たすだけでなく、3つの大切な役割があります。

### ① 暮らし

食を通じた健全な生活習慣

### ② からだ

健やかな発育や健康維持

### ③ 心

楽しい食事で情緒を育む

普段食べている野菜の名前が分からないなどの知識不足だけでなく、子どもの朝食欠食や、コミュニケーションがなく一人で食事をするいわゆる『孤食』が社会問題となるなど、将来を担う子どもたちの食の乱れは大変重大な問題となっている中、食を通じた教育『食育』の重要性が増しています。

『食』は、健やかな身体づくりのためだけでなく『食』のリズムを通じて規則正しい生活習慣を身につけ、家族や仲間と食卓を囲んで楽しく食事をすることで、心を豊かにする役割を持っています。

JAでは、皆さんの安全安心な『食』を支え、また『食』を通じて農業の大切さをお伝えしています。

6月中旬  
▼  
9月中旬

### 田んぼの管理、観察

当番表をつくり交代で水の量を見に行ったり、草取りをしています。また観察会を開いて稲について勉強するなど、稲の成長をみんなで見守ります。



9月下旬  
▼  
10月

### 稲刈り

待ちに待った稲刈りの時期です。保護者らにも手伝ってもらい、昔ながらの手刈りを体験。楽しみつつも農業の大変さや喜びを学んでいます。刈り取った稲ははざ干しを行い、脱穀します。その後は自分たちで販売したり、収穫祭を開いて味わいます。



2月  
▼  
3月

### 文集の配布 (令和7年度は3月を予定)

写真とともに作業の様子や感想が描かれたものを毎年1冊の文集としてJAがまとめ、各クラスと学校に配布します。中には川柳や参加児童直筆の感想も掲載され、ほかの参加校の取り組みも見ることができます。ほかにも代かきやしめ縄づくりを体験するなど、さまざまな活動が行われています。

『食農教育』を通して、農畜産物がどれだけ手間をかけて栽培・飼育されているかを学ぶことで、あたり前のように食べられていることのありがたさや、生産者や料理してくれている人への感謝の気持ちを改めて感じるきっかけになるのではないのでしょうか。

JAでは、今後もさまざまな『食農教育』などの取り組みを通して、『食』と『農』の大切さを伝えていきます。

## JA上伊那のお米学習教室

小学校における米やごはん食への理解と『食農教育』に資する稲作体験などの取り組みに対しJAが助成を行い、各小学校が主体となって実施しています。授業は小学5年生を中心に行われ、JA青壮年部や地元の協力農家のもと、1年を通して米づくりの大変さや楽しさを学んでいます。

4月

### JA上伊那お米学習教室説明会

助成金についての諸説明や1年間の活動の成果をまとめた文集の作成依頼など、事前に申し込みのあった学校に対してJAの担当職員が説明会を行います。令和7年度は21校1194人の児童が参加しています。

5月下旬  
▼  
6月上旬

### 田植え

地元農家やJA青壮年部、JA職員、保護者の協力のもと手植えを行います。田植えをする米の品種や栽培方法などはそれぞれの学校で児童たちが考えて取り組みます。初めて田植えに挑戦する児童も多く、泥の中へ入ることにためらいを感じつつも楽しみながら行っています。



## ▶ 取り組みや課題を共有

### JA 営農指導者会議 新年全体研修会

JAの営農指導員や支所長らで構成されるJA営農指導者会議は1月7日、新年全体研修会をJA本所で開きました。JA役職員ら85人が出席し、次年度の事業方針の説明として、上伊那ブランドの強化や担い手に対する支援の充実、高温対策などに取り組むことを確認しました。また『みどりの食料システム戦略』の内容と、今年度の試験栽培結果を共有しました。



取り組み内容を説明するJA担当職員



播種作業を実演する生産者

## ▶ 栽培管理について再確認

### 白ネギ播種・育苗管理講習会

JA野菜部会白ねぎ専門部は12月24日、JA野菜選荷場で次年度の栽培に向けた白ネギの播種・育苗管理講習を開きました。講習会には生産者ら35人が出席。農業資材メーカーや生産者が播種作業を実演し、これからの管理方法について再確認しました。専門部は目標である販売高10億円達成のため、さらなる品質向上に向けて徹底した栽培管理に取り組んでいきます。



蕪玉の生地と切り餅を手渡す大場理事（右）

## ▶ 五穀豊穡や家内安全を願う

### 伊南地区助け合いの会 蕪玉づくり

JA生活部会員がつくる伊南地区助け合いの会とJA中川支所は1月9日、小正月の伝統行事である蕪玉づくりをしました。助け合いの会のメンバー4人と支所職員は赤や白、緑色の蕪玉をつくり、ソヨゴの木に飾りつけて支所の窓口へ飾りました。また、JAの大場富美雄理事らが飯島町のデイサービスなごみの家に蕪玉の生地や餅花用の切り餅などを贈り、入所者らは飾りつけを楽しみました。

## ▶ 今シーズンのイチゴ狩りが始まる

### みはらしファームスタートまつり

伊那市のはびろ農業公園『みはらしファーム』は1月2日、新年の幕開けを祝う『2026年みはらしスタートまつり』を開きました。農畜産物の初売りや福袋など、さまざまな催しが用意され、多くの来場者で賑わいました。また、この日は『みはらしいちご園』が今シーズンの営業をスタートさせ、県内外から訪れた約750人が『紅ほっぺ』や『草姫』、『女峰』の食べ比べを楽しみました。



イチゴ狩りをする親子

## ▶ 『圃場カルテシステム』で情報をデータ化 上伊那アスパラガス生産振興大会

JAとJA野菜部会アスパラガス専門部、上伊那農業生産振興協議会は1月14日、上伊那アスパラガス生産振興大会をJA本所で開きました。専門部員やJA役職員ら87人が出席。令和7年度の生産販売経過や試験結果を共有しました。また、生産拡大を図るため、営農支援システム『圃場カルテシステム』を使用した情報のデータ化を呼びかけました。



あいさつをする西村組長



豊作を願ってだるまに目を入れる西村組長

## ▶ 今年の豊作を願う

### 花卉選花場 新年祈願祭が開かれる

JA花き部会とJAは1月5日、管内2カ所の花卉選花場で新年祈願祭を開き、新年の出荷作業をスタートさせました。美篤花卉選花場には、部会やJA役職員ら25人が出席。豊作や作業の安全を祈願する神事を行い、出席者全員でだるまに目を入れました。今年もアルストロメリアとトルコギキョウを二本柱に、多品目・長期安定出荷と実需者に求められる商品づくりに取り組んでいきます。



グループワークで熱い討論を交わす生産者ら

## ▶ 熱い討論を次年度に活かす

### 梨栽培熱闘推進大会が開かれる

JA果樹部会梨専門部は1月15日、梨栽培熱闘推進大会をJA本所で開きました。栽培を振り返り、さまざまな情報を今後活かすのが目的です。この日は専門部会員やJA役職員約50人が出席。令和7年度の生産を振り返り、令和8年度の振興計画を確認しました。その後、病害虫対策について研修やグループワークなどを行い、品質向上に向けて情報を共有しました。

## ▶ 熟達者が剪定技術を披露

### リンゴ高密度植栽培整枝剪定交流会

一般財団法人長野県果樹研究会は1月6日、伊那市でリンゴ高密度植栽培整枝剪定交流会を開きました。高密度植栽培の先進地である上伊那地域で、技術向上や生産者同士の交流を目的に毎年開かれています。この日は、会員のみならず県内各地の生産者ら約120人が参加し、熟達者の実演を見学しながら樹形づくりの考え方やポイントなどの情報を共有しました。



剪定作業を披露する熟達者

## ▶ 生産性向上・地域活性化をめざす 令和8年農業振興大会が開かれる

JAは1月22日、令和8年農業振興大会をJA本所で開きました。生産部会代表者やJA役職員らが出席。3ヵ年計画の進捗状況を確認し、主要施策『農業振興戦略』『組織基盤強化戦略』『経営基盤強化戦略』の達成に向けて、生産性の向上や地域の活性化をめざすことを共有しました。大会の最後には、さらなる発展をめざして、だるまに目を入れました。



だるまに目を入れる下島専務



ステキな音色を奏でるコンセル高遠の皆さん

## ▶ 仲間の輪を広げる JA生活部会東部支所 いきいき女性の集い

JA生活部会東部支所は1月24日、いきいき女性の集いをJA本所で開きました。年1回、支所の部会員が集まり、親睦を深める場となっていて、この日は66人が参加しました。今年は支所管内で活躍する音楽愛好家コンセル高遠さんがチェロやフルート、ピアノなどの演奏を披露。その後、お食事会やジェスチャーゲームなどのお楽しみ企画で部会員の交流を深めました。



組合員に呼びかける伊東理事

## ▶ 組合員の声を聴く 組合員懇談会が各支所で開かれる

JAは1月14日から28日まで、全14会場で組合員懇談会を開きました。支所ごとに開かれ、今年度の事業進捗状況や次年度の事業計画を報告しました。多くの組合員の声を事業運営や活動に反映させることが目的。26日、JA春富支所で開かれた懇談会には組合員33人が出席し、伊東秀岳理事らJA役職員が取り組みについて説明しました。寄せられた声は広報誌の～らる3月号で紹介します。



手作業の播種作業を体験する桂さん（右）

## ▶ 播種作業を体験 北海道の生産者が訪れる

1月27日、トルコギキョウ苗の播種作業を行う伊那市東春近の農事組合法人いなアグリバレーに、苗の供給先である北海道の花き生産者、桂真由美さんが訪問。専用機械を使用する作業を見学し、実際に手作業の播種作業を体験しました。体験を受け入れるのは今回が初めてで、管内の生産者と交流を深めながら作業しました。また、管内の生産者の圃場も見学し、上伊那の花き栽培を学びました。



笑顔を見せる受講生ら

## ▶ 受講生14人が皆勤賞 『第19期JAミドルミズ大学』閉講式

JAとJA生活部会は1月17日、第19期JAミドルミズ大学の閉講式を開きました。受講生代表の宮澤ひとみさんは「学んだことを日々には活かし、自分を磨いて輝き続けたい」と話しました。最後の講義ではイチゴ大福づくりとランチパーティーを開き、1年の思い出を振り返りました。この日は、ジュリアンや葉牡丹などの花が贈呈され、受講生らは笑顔を見せました。

## ▶ 品目ごとに栽培を振り返る JA野菜部会 販売出荷報告・次年度対策研修会

JA野菜部会は1月19日、販売出荷報告・次年度対策研修会をJA本所で開きました。今年度の栽培を品目ごと振り返り、次年度の生産に活かすのが目的。この日は、品目表彰や令和7年度の野菜販売金額が前年度を上回ったことを報告し、令和8年度の実産方針を共有しました。その後の研修会では、近年課題となっている高温対策について学びを深めました。



品目表彰を受ける生産者



剪定作業をする会員

## ▶ 技術の向上を図る リンゴとナシを共同剪定する

JA果樹部会北部研究会は1月20日から26日の5日間、リンゴとナシの共同剪定をしました。辰野町から伊那市までの生産者を対象に毎年行われ、技術の向上や生産者同士の交流の場にもなっています。今年は合わせて11戸の園地で剪定。20日には、会員やJA担当職員24人が参加し、品目ごとに分かれて作業しました。参加者は園主と相談しながら剪定する枝を見極め、丁寧に作業を進めました。

## ▶ 水揚げ剤で黄化クレーム<sup>ゼロ</sup> スターチス・シヌアータ出荷反省会

JA花き部会は1月20日、スターチス・シヌアータ出荷反省会をJA本所で開きました。生産者や市場担当者、JA担当職員ら23人が出席。今年度の栽培を振り返り、より良い生産に向けて次年度の検討事項を確認しました。今年度は生産者が収穫してから市場に届くまでの黄化を防ぐために、一部で出荷時に水揚げ剤を使用。市場からの評価も高く、黄化によるクレームはゼロとなりました。



より良い生産を呼びかけるJA職員

# 健康情報局



みすず診療所  
事務 高坂香寿美

## 今月の情報は 受診に必要な 持ち物

### ～受診時のポイント～

マイナ保険証・資格確認証・受給者証の「いま」  
令和7年(2025年)12月1日をもって猶予期間が終了し、従来の健康保険証は使用できなくなりました。受診の際に必要な持ち物について、改めてお知らせします。

- 1. 従来の健康保険証は利用できません**  
現在、医療機関の窓口では、以下のいずれかの提示が必要です。
  - ・マイナ保険証 (マイナンバーカードに保険証を登録したもの)
  - ・資格確認証 (マイナンバーカードをお持ちでない方などに郵送されています)
- 2. 『受給者証』は引き続き持参が必要です**  
福祉医療証、指定難病などの各種受給者証(紙)は、原則として原本の提示が必要です。マイナ保険証とは別に、必ずご持参ください。
- 3. 『資格情報のお知らせ』は携帯しておくとお安心です**  
マイナ保険証をお持ちの方に届いている『資格情報のお知らせ』(A4サイズまたはカード型)は、保管のうえマイナンバーカードといっしょに携帯しておく、次のような場合に役立ちます。
  - ・医療機関のカードリーダーが故障している場合
    - ※スマートフォンの『マイナポータルアプリ』の画面提示でも可能です
  - ・ご自身の負担割合(1割・3割など)を確認したい場合
- 4. お薬手帳も忘れずに**  
お薬の情報は、すぐにマイナンバーカードへ反映されません。同じ月に別の医療機関で新しいお薬が処方されている場合は、お薬手帳やお薬手帳アプリを必ずご提示ください。



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、お電話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**  
☎0265-74-0201
- 老人保健施設すずたけ**  
☎0266-46-2041
- 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(2月11日～3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) 藤岡(第2・4週) (整形外科)	麻沼(内科)	矢澤(第1・4週)(内科) 石垣(第2週・予約のみ) 安田(第3週)、岡本(第4週)(整形)3/7休診
午後	麻沼(内科)	リハ診察 ※予約のみ	小川(内科)第1・2・3・5週/3/11休診 岡本(整形)3/11		塩澤(内科・胃カメラ) 2/13休診	

受付時間…午前 8:30～11:30 午後 2:30～4:30  
診療時間…午前 9:30～12:00(月・水・金) 9:00～12:00(火・木・土) 午後 3:00～5:00  
休診日…木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日 休日当番医…2月23日(祝)

### 西箕輪診療所 ☎0265-73-3351

	月	火	水	木	金	土
午前	唐澤(内科) 2/16休診(整形外科) 3/9休診	唐澤(内科)2/17休診 吉廣(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科) 塩澤(内科・胃カメラ)2/13休診 原田(第2・4週)(泌尿器科)	藤岡(第2・4週) (整形外科) 唐澤(第4週)(内科)
午後	唐澤(内科) 2/16・3/9休診	唐澤(内科)2/17休診 狩野(第2・4週)(整形)	唐澤(第2・4・5週)(内科) 山中(第1・2・3・4週)(内科)	唐澤(第1・3週)(内科) 矢澤(第2・4週)(内科)	唐澤(内科)	

受付時間…午前 8:30～11:30 午後 2:30～4:30  
診療時間…午前 9:00～12:00 午後 3:00～5:00  
休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日 休日当番医…3月8日(日)

### 両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科) 下川(整形外科)	岩脇(内科) 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) 小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科)	井上(第1・3週)(内科) 伊澤(第2・4・5週)(内科)	矢澤(第4週)(内科) 塩澤(第1・2・3・5週)(内科)	伊澤(内科)	岩脇(内科)	

受付・診療時間…午前 8:30～12:00 午後 2:30～5:00  
休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第2・4・5土曜日 2月24日(火)午前 振替で整形外科診察あります



## 我が家の げんキッズ!

### お互いが大好きな仲良しきょうだい



【伊那市美篤】  
(懐さん・裕美さんのお子さん)  
熊谷 碧くん(3歳)  
いろは 椛ちゃん(0歳)

好奇心旺盛で、いつも元気いっぱいな碧くん。お家にあるジャングルジムや公園のすべり台・ブランコなど、身体を動かすのが好きで、お父さんが休みの日にはいっしょに遊んでもらっているんだ。小さいころからアンパンマンが大好きで、ぬいぐるみもたくさん!特にバイキンマンがお気に入りなんだ☆生後4か月の椛ちゃんは、よく寝て、よく笑ってぐんぐん成長中!最近では自分の名前に反応したり、話しをしたりするようになってきたよ♡あと少しで寝返りも打てそうなんだ!好きなものは?と聞くと「椛ちゃん!」と答えてくれた碧くん。ずーっと仲良くね。

両親から  
ひとこと  
2人仲良く育てね♡



直売コーナーに出荷した野菜とともに

平成29年に設立された『越百クラブ』では、他クラブの活動に感化され、ドーム菊の栽培を開始。毎年、11月末ごろから1カ月程度、飯島駅周辺やJA飯島支所などの町内約20カ所に菊の花を飾り、町を行き交う人々に癒しを届けています。現在は、会員4人がそれぞれの畑で栽培した菊を、町役場職員などに手伝ってもらいながら鉢上げし、町内に約120鉢の菊を配置。1鉢は直径70～80cmで、20kgほどの重さがあるため、花を痛めないように畑から掘り起こして鉢上げする作業は大変だといえます。宮澤さんは「一度はクラブの解散を考えたこともあるが、



ドーム菊の鉢上げ作業をする会員

町に花がなくなるのは寂しいと思い、今もがんばって続けている。花の色がきれいにできるように栽培するのは難しいが、飾ることで町の活性化につながるとうれしい」と話しました。

宮澤さんはクラブで菊を飾っているほかに、誰もが気軽に利用できる『まちの駅 いいちゃん』へ毎日、野菜を出荷。採れ過ぎた自家用野菜がもったいないと、おすわけ感覚で出荷を始めたといいますが、現在は町内にスーパーが少なくなったこともあり、歩いて買いに来ることができると多くの町民に利用されています。宮澤さんは「まちの駅は、みんなが自由に会話しに来ることができて、町民の交流の場となっている。野菜を出荷して、みんなと話せる時間も楽しみになっている」と笑顔を見せました。

# 今も輝いて...

『花の里 いいじま』を彩る  
飯島町 宮澤 一さん(85)

宮澤さんは3年ほど前から有志が集まる『越百クラブ』の会長を務め、栽培したドーム菊を町中に飾って『花の里 いいじま』を発信しています。また、飯島駅前のオープン施設『まちの駅 いいちゃん』内にある直売コーナーへ野菜を出荷するなど、飯島町の活性化に取り組んでいます。



# 春に差がつく畑の準備

営農経済部  
南部営農センター  
竹内 暲樹



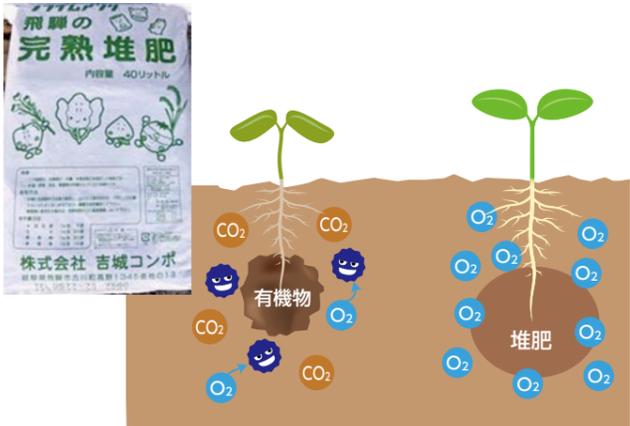
2月は年間で最も寒さが厳しく、畑での作業量が少なくなる時期です。しかし、この時期の農作業は春から夏にかけての作物の成育や収量を大きく左右する重要な役割を担っています。無理に作物を育てるより、整える・備えることを意識して取り組みましょう。



## 土づくり

2月は土づくりに最適な時期です。野菜づくりに適した、ふかふかな土をめざしましょう。良い土は水はけと水持ちのバランスと通気性が良く、保肥力があります。水が切れてしまえば植物は生育できませんが、常に水が多すぎると根が呼吸できず、根腐れを起こしやすくなります。また、土に肥料分を蓄える力があると、必要に応じて肥料が供給されるので、肥料焼けや肥料切れを起こしにくくなります。

このような土づくりをするためには、堆肥や腐葉土などの有機物をすき込みましょう。土づくりに使用する堆肥は牛糞堆肥が適しています。鶏糞堆肥は速効性があり窒素含有率が高いため、追肥などでの利用がおすすめです。また、未熟な堆肥を直接施用すると根を傷める可能性があるため、完熟したものを使用するようにしましょう。



石灰はpHを安定させるために必要に応じて施用し、土壌改良を行います。また、石灰には炭酸苦土石灰や石灰窒素など、さまざまな種類があり、用途が異なるためご注意ください。



## 畑の管理と点検

前年に栽培した作物の残渣は、圃場外に持ち出すなど片づけておきましょう。菌や害虫が残渣で越冬することがあるので、今年の作付け前にきれいにしておくことが重要になります。また、雑草が少ない今のうちに除草を行い、支柱やネット、農具の点検・修理を済ませておきましょう。

**栽培中の作物への作業**  
2月はタマネギやニンニクの追肥の時期になります。追肥は、今後の成育や収量に大きく影響しますので慎重に行いましょう。施肥量が少ないとトウ立ちを助長したり、収量を落としたりする原因になります。また、過剰な追肥は腐りや病気の原因になりますので様子を見ながら2〜3回に分けて行いましょう。寒さで生育が止まりがちな作物には、液肥などの適度な追肥が効果的です。



2月は育てるよりも、整える作業が中心の時期です。土づくり、苗づくりなど地道な作業を丁寧に行うことで、春からの農作業がぐっと楽になります。寒さに注意しながら、無理のないペースで進めていきましょう。



# 果樹園の野ネズミ対策

営農経済部  
園芸課  
兼子 敦



野ネズミ被害は1年中ありますが、周辺の餌が少なくなる冬から春にかけて被害を受けやすくなります。特に幼木は根が小さく野ネズミ被害により枯死する確率が高くなります。しっかりと対策を行い、健全な状態で収穫ができるようにしましょう。

## 【被害状況の確認】

木に触れたときに根元がぐらぐらしている場合は、根が食害を受けている可能性があります。根を傷めないように軽く土を掘り、様子を確かめてください。地表よりも少し深い部分が被害を受けやすく、野ネズミ被害の場合は鉛筆を削ったように根が無くなってしまいます。写真1の印部分が被害を受け、根がなくなっている部分です。



## 【野ネズミ被害防止対策】

### ① 殺鼠剤の利用

被害部周辺には必ず巣穴があります。小袋タイプの殺鼠剤はそのまま巣穴に少し押し込むように入れてください。カラスなどがイタズラすることがあるので、瓦のようなもので軽くふたをします。定期的に確認し、殺鼠剤がなくなっていれば再度投入します。これを



繰り返し、殺鼠剤が残るようになれば大丈夫です。巣穴の入り口は複数あるので、園地全体を確認して徹底的に行ってください。

### ② 薬剤や資材を用いた忌避

薬剤の散布などにより野ネズミを近寄りにくくする方法もあります。農薬以外にも、最近ではヒトデ粉末など、さまざまな資材があります。ただ忌避剤は効果が分かりにくいので注意が必要です。

### ③ 近寄りにくい環境づくり

園内に果実の残渣などをそのまま放置しておくと、餌を求めて有害鳥獣が集まります。面倒ですが収穫後はなるべく残渣が残らないように片づけましょう。また、草が長いまま放置したり、支柱などを株元に置いたりするのも良くありません。姿が見えにくい状態は野ネズミにとって行動しやすい環境となります。日頃から園地をきれいにすることが重要です。

対策は継続することが重要です。木の様子をよく観察するようにしましょう。

## 【被害後の対応】

根がないと回復はほぼ見込めませんが、根が残っている場合は回復する可能性があります。被害部分周辺

2月からの年金相談会一覧

相談会日程	開催支所
2月14日(土)	飯島支所
2月18日(水)	箕輪町支所
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
開催時間	
午前 9:30~12:00	午後 1:00~3:30

インターネットから仮申し込みのみ、期間中にお借入された方限定で、金利を年0.4%軽減します。※変動金利型のみが対象です。お借入時点の金利からの軽減となります。

本誌裏表紙にチラシがあります♪



©よりぞう

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でお気軽にご相談ください。

実施期間

令和8年2月1日(日) ~ 4月30日(木)

内容

JA上伊那は、今年6月に創立30周年を迎えます！30周年を記念した特別企画として、マイカーローンと教育ローンを対象にした「新生活応援キャンペーン」を実施中です！この機会に、ぜひご利用ください。

※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。あらかじめご了承ください。



仮申し込み方法  
左記の二次元コードを読み取り、必要事項を入力してお申し込みください。

必要事項を入力してお申し込みください。

JAバンク  
創立30周年特別企画  
『新生活応援キャンペーン』  
実施中！

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

共済部から

長野県限定  
ずっと支える家族の未来キャンペーン

JAの「こども共済」または「生命総合共済・建物更生共済」をお見積りされた方に素敵な賞品をプレゼントいたします！

実施中！

**Aコース**  
「こども共済」のお見積りをされた方に、もれなく賞品をプレゼント！  
JA共済オリジナルレジャーシート  
ご家族でレジャー時に活用いただけるオリジナルのレジャーシートです。  
もれなくプレゼント！  
こども共済のお見積り依頼をしていただいた方に、もれなく賞品を進呈いたします。  
※お子さま1名につき、1回までの応募とさせていただきます。  
※賞品がなくなり次第、Aコースは終了となりますので予めご了承ください。  
応募期間 令和8年2月28日まで

**Bコース**  
「生命総合共済」「建物更生共済」のお見積りをされた方に、毎月当たる！  
JAタウンギフトカード(3,000円分)  
新鮮な農産物が購入いただける産地直送サイト「JAタウン」のギフトカードです。  
毎月50名様(合計150名様)  
生命総合共済(こども共済を除く)※、または建物更生共済のお見積りをいただいた方の中から、抽選で毎月50名様(合計150名様)に賞品を進呈いたします。  
※生命総合対象共済種類 終身共済、引受緩和型終身共済、一時払終身共済(平28.10)、生存給付特付一時払終身共済、養老生命共済、定期生命共済(通減期間設定型を含む)、医療共済、引受緩和型医療共済、がん共済、特定重度疾病共済、生活障害共済、認知症共済、介護共済、一時払介護共済、予定利率変動型年金共済  
応募期間  
第1期:令和7年12月1日~12月31日  
第2期:令和8年1月1日~1月31日  
第3期:令和8年2月1日~2月28日

Aコース・Bコースの両方にご応募いただくことも可能です！  
専用のWEBページに必要事項をご入力、または専用応募用紙に必要事項をご記入のうえご応募ください。  
※Bコースの当選者の発表は、賞品の発送またはJAからのお届けをもって代えさせていただきます。※通信料等は、利用者ご自身の負担となります。  
※JA系統役員およびその家族は応募対象外です。 ※ご提供いただいた個人情報は、JA・JA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。



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。

Seasonal Vegetables  
旬のおたより  
直売所情報

花を飾って心を豊かに

JA農産物直売所では旬の野菜や果実のほかにも、上伊那で栽培された花も取り扱っています。年間を通して、皆さんに花を楽しんでいただけるよう、JA花卉選花場から主力のアルストロメリアをはじめ、ランタンキュラスやストックなど、さまざまな花を入荷しています。



気温の低いこの時期は、花の発色が良く、長持ちしやすいため、ぜひご自宅に飾ってみてはいかがでしょうか。ぜひ、JA農産物直売所でお買い求めください！

ファーマーズあじ~な

2月14日(土)『提携 JA フェア』  
2月21日(土)、22日(日)  
『農畜産物フェア』  
毎週土・日曜日(3月末まで)  
『野菜直送市』

『提携 JA フェア』では、バレンタインデーに合わせて、沖縄チョコレートをご用意！『野菜直送市』では、名古屋市場から直送された野菜や果物が並びます。お買い得商品をたくさんご用意してお待ちしています！

【定休日 3月10日(火)】



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

3月7日(土)、8日(日)  
『みはらしファーム  
チューリップ祭り』

毎年、大人気のチューリップ祭りを今年も開催！2鉢以上お買い上げの方には、両日先着300名様限定で粗品をプレゼントします！  
店内には、みはらしイチゴ・ドライいちご・イチゴロール・イチゴ大福など、今が旬のイチゴ商品が大好評発売中です。ぜひ、お越しください！



LINE 公式アカウント  
営業時間 9:00 ~ 17:00  
定休日 年末年始  
所在地 伊那市西箕輪 3416-1  
電話番号 0265-74-1805

ファームテラスみのわ

2月14日(土)、15日(日)  
『農畜産物フェア』  
酪農家のおもてなし牛乳を税込250円で販売。また、信州産牛豚肉を大特価で販売します！

3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・詰め放題を実施予定！たくさん詰めてお得に購入しよう！ほかにも、農畜産物フェアに続いて、信州産の牛豚肉を大特価でご用意いたしますので、ぜひお買い求めください！

【定休日 3月11日(水)】



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

## 仲間と学び、社会貢献に取り組んでいます

伊那支所 組合員組織課 岡庭由枝

JAでは2月が令和7年度の最後の月となります。生活部会の活動を振り返ると、今年度も多くの学びと出会いがありました。生活部会の新しい活動テーマ『♡(あい)があふれる 元気な地域を みんなの力で』のもと、6月から始まった班別懇談会では『野菜で地域を盛りあげよう!』と題して、上伊那の野菜の現状を学習しました。また、伊那支所の班活動では、もう着なくなった着物をリサイクルするため、JAカルチャーリーダーさんに教わりながら素敵なエプロンづくりや、部会員の「郷土料理を学びたい」との声からおやきづくり講座などを開催しました。

JA女性組織5原則には『社会貢献活動を行う組織』と明記されています。近年騒がれ続けている環境問題は、人間が便利で豊かなくらしを追求するために、自然をかえりみず、地球上の限りある資源を消費し続けてきたことが原因のひとつです。生活部会では例えば、班別懇談会で仲間と私たちにできることを話し合います。そこで学習したことを活かし、使わなくなった物を再利用する努力や、郷土料理を実際につ

くって味わい、料理に込められた意味を知り、改めて食材を無駄なく使うように心がけます。

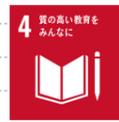
生活部会は仲間と学び、身近なところから問題解決に取り組んで活動しています。



着物リサイクルでエプロンをつくる様子



おやきづくり講座の様子



## リレーエッセイ 笑顔のごちそう

### 生活班の今昔

伊那支所生活部会長 重盛美代子

JAの生活班を夫の母から引き継ぎ、はや30数年が過ぎました。引き継いだころは毎月班会があり、冬になると毎回お茶の時間がありました。当番がその家自慢の漬物やお茶請けを持参し、みんなでお茶を飲みながらいただくというものです。自分が当番になると大変でしたが、他のお家の料理は普段食べることがないのでとても楽しかったです。

それから段々生活様式も変わって班のメンバーも入れ替わり、お茶の時間もなくなり、コロナ禍以降は班会の回数も減りました。それでも班長さんやお茶会を企画してくださったり、支所祭の作品展に向けての手芸を楽しんだりと班員同士のお付き合いを大切にしています。

新しい年が明け、もうすぐ年度末になります。1年間の楽しかったこと、がんばったこと、いろんなことを振り返り来年度も地域のみなさんとの絆を大切に、元気に楽しく活動をしていきたいと思いません。

冬においしい根菜といえば大根ですね。今まで「ダイコンはサバ缶と煮る!」と思っていましたが、20年前にCMでダイコンと豚肉をお出汁で煮ているのを見て目から鱗が落ち、私の定番になりました。

# 旬 クッキング

## ハクサイと豚肉の塩こんぶ炒め

宮田支所 組合員組織課 北澤夏実



### ◆材料 (4人分)

- 豚肉 (こま切れ・バラ肉などお好みで) ..... 200g
- ハクサイ ..... 1/4 株
- 塩こんぶ ..... 15g ~ 20g
- ごま油 ..... 大さじ 1
- みりん ..... 大さじ 1
- 片栗粉 ..... 小さじ 1

### ◆つくり方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を振り全体になじませる。
- ② ハクサイは芯の部分を1cm幅、葉の部分は2~3cm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ④ ハクサイを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 塩こんぶとみりんを加え、さっと炒めたら完成。

お鍋で余った材料を塩こんぶで簡単リメイク!

豚肉のビタミンB1、ハクサイのビタミンC、こんぶのミネラルにより、疲労回復・風邪予防が期待できます。

ハクサイをダイコンに置き換えてもおいしいです。



## 豚バラダイコン



### 〈つくり方〉

- ① ダイコンは1~1.5cmの厚みの半月切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。ショウガは皮をむき千切りにする。
- ② ダイコンを固めに茹でザルにあげる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ショウガを炒め香りが立ったら豚肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら②を入れ炒め合わせる。
- ⑤ 合わせた調味料を入れ煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ⑥ 器に盛り付けてできあがり。

### 材料 (4~5人分)

- ダイコン ..... 800g
- 豚バラ肉うす切り ..... 200g
- ショウガ ..... 1 かけ
- 調味料 (合わせておく)
  - 顆粒だし ..... 小さじ 1
  - 水 ..... 大さじ 3
  - 酒 ..... 大さじ 2
  - 砂糖 ..... 大さじ 1 と 1/2
  - みりん ..... 大さじ 2
  - しょう油 ..... 大さじ 2
  - ごま油 ..... 大さじ 1/2



# ケーブル TV で放送中!! ふるふるコミュニティ 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**  
2月5日(木)より  
JA上伊那の動き ~1月~  
2月19日(木)より  
『JA上伊那合併30周年』

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

※辰野ほたるチャンネルは毎週金曜日7:00~24:00まで1時間ごと放送しています。  
※テレビ局の都合により、内容・時間などが変更になる場合があります。



## パソコンやスマホからもアクセス!

番組コーナーの一部が JA 上伊那のホームページからも見られます!



JA 上伊那ふるふるコミュニティ **検索**

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



# 上伊那米だより

令和 8 年 2 月  
第 326 号  
発行 JA 上伊那  
米穀部会

## 《令和 8 年産米生産販売方針と水田活用米穀への取り組み》

令和 8 年度の上伊那地域における米の生産数量目安値が示され、需要に応じた生産を行っていくこととなります。食糧部会で示された令和 8 年 6 月末民間在庫量は 215 万 t を超える水準の予測がされており、引き続き米需要の均衡と米価維持のため適正生産が必要となります。JA では『売れる米』による生産者の所得向上を考え、地帯別・用途別・品種別に生産計画を樹立し『水田活用米穀(加工用米・輸出用米・飼料用米等)』を含む水稲生産の維持と、有利販売に取り組みます。令和 8 年度米穀・野菜施肥基準『米・麦・大豆・そば』栽培指針指導会資料の 2~3 ページに水稲生産販売方針を記載しましたのでご確認ください。水稲では 24 万俵の集荷をめざします。

## 《麦の生育状況について》

### 令和 8 年産伊那米総合試験地麦類奨奨決

品目	品種	調査日					
		令和7年12月19日 (小春二条は令和7年12月23日)			前年 (令和6年12月20日)		
		草丈 (cm)	莖数 (莖/m <sup>2</sup> )	葉齢 (枚)	草丈 (cm)	莖数 (莖/m <sup>2</sup> )	葉齢 (枚)
大麦	ファイバースノウ	8.4	135	4.4	10.7	180	3.5
小麦	ハナチカラ (10/20 播種)	10	198	4.3	10	250	3.9
	ハナチカラ (10/31 播種)	9.2	97	2.9	-	-	-
二条大麦	小春二条	7.7	173	3.5	9.2	159	3.3

大麦『ファイバースノウ』、小麦『ハナチカラ』: 令和 7 年 10 月 20 日播種、播種量 5g/m<sup>2</sup>  
大麦『小春二条』、小麦『ハナチカラ』: 令和 7 年 10 月 31 日播種、播種量 6g/m<sup>2</sup>

越冬前の生育調査から令和 8 年産麦の生育は、大麦は前年より草丈が短く、莖数は少なくなっています。小麦は前年と比べ草丈は同等で、莖数が少なくなっています。例年よりも 11 月から 12 月上旬まで低温で経過したことから前年よりやや生育が遅れており、ここ数年は播種後の気温が高く生育が進んでいたため、本年の生育は平年よりやや悪いと判断しています。越冬後の生育調査は 2 月 3 日に行いました。

令和 7 年産麦は 4 月の低温と収穫時期の降雨の影響がありました。小麦では赤かび病防除について生産者の皆さまにもご協力いただき、DON 検査による赤かび病の検出はありませんでした。小麦の赤かび病は県内や他産地でも発生しており、基準値以上検出されると販売ができなくなります。令和 8 年産小麦の栽培では引き続き、開花期と登熟期の赤かび病防除(2 回防除)を徹底し、出荷販売が安心してできるよう取り組んでいきますのでご協力をお願いいたします。

## 《大豆の生産拡大に向けて》

令和 7 年産大豆は令和 5 年産の不作の影響もあり、作付面積は減少傾向で推移しています。生育では播種直後は順調でしたが、7~8 月中旬の開花期には著しい高温と干ばつになったことや、カメムシの吸汁害により子実が加害され肥大不足で青立ちとなりました。近年はカメムシ被害による減収が続いているため、カメムシの発生密度が高い場合は 2 回防除を行うなど、防除適期を逃さないように傾向と高温対策を踏まえた令和 8 年度の指導を実施していきます。

大豆については、外国産大豆の値上がりや輸送コストの高まりから、国産需要が高くなっています。発酵食品などのブームもあり、安定的な味噌需要のほかに、国産を使用した納豆や豆腐の需要が高まっており、供給が足りていないのが現状です。需要に応えるべく、令和 8 年度は前年の収量低下の要因をふまえ、高品質と収量アップに向けた栽培指導を実施していきますので、大豆の作付面積拡大をお願いいたします。

## 今月の特集

『JA上伊那合併30周年』

2月19日(木)から放送!

皆さまに支えられて JA 上伊那は、今年 6 月に合併 30 周年を迎えます。合併からこれまでの歩みを紹介します!

クルマ買取・委託販売の専門店 **カーリンク CAR LINK**  
0265-78-0880

クルマのことなら **オートパル上伊那**  
<https://auto-pal.co.jp/>

もしものときは **株式会社グレース**  
<https://grace-ja.com/>

### 金融移動店舗『かみま〜る号』運行予定表

月曜日	10:00~12:00 ファミリーマート小野たのめ店	13:30~14:30 川島介護予防センター
火曜日	第 1・3・5	(注 1) 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 片倉多目的集集施設

■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 2月17日、3月3日、3月17日、3月31日  
(注 2) 旧手良支所営業日 2月10日、2月24日、3月10日、3月24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12月

農畜産物販売高	164億2,147万円
貯金高(平残)	3,080億4,514万円
貸出高(平残)	818億3,942万円
長期共済保有高(長期保障)	8,229億5,711万円
購買品取扱高(組織の状況)	77億3,502万円
正組合員	13,766人
准組合員	16,990人
組合員戸数	24,883戸
出資金	78億4,988万円
固定資産(帳簿価格)	75億3,308万円
職員数(臨時職員含む)	671人

## 理事会報告 令和 8 年 1 月 27 日

- (決議事項)
- 第 1 号議案 令和 8 年度内部監査計画について
  - 第 2 号議案 令和 8 年度事業計画について
  - 第 3 号議案 令和 8 年度借入金の最高限度額の決定について
  - 第 4 号議案 令和 8 年度貸付金利率の最高限度並びに信用供与等の最高限度額について
  - 第 5 号議案 米穀類最終精算について
  - 第 6 号議案 組合と理事との契約について (貸出)
  - 追加議案 1 職員表彰規程の改正について
- 以上理事会にて決定いたしました。

# 農業機械の点検・整備で快適な作業を ～格納点検整備のおすすめ～

農業機械は『忙しい時に、確実に使用できる機械』であることが最も重要です!! いざ使おうと思ったらエンジンが掛からない、使用中に機械が故障し計画通りに作業ができないなどのトラブルを未然に防ぐために、春シーズンの作業前に農業機械の格納点検整備をJAにお申し込みください。



## 格納点検整備4つのメリット

- 節約** 定期的な点検を行うことで、故障を未然に防ぎ、修理にかかる費用負担を軽減します。
- 安心** 作業の遅れや思わぬ事故を軽減するなど、突如の故障によるリスクを減らします。
- 確実** 経験豊富な整備士が点検するため、機械を良好な状態に保ちます。
- 効率** ご自身でのメンテナンスの手間や時間が節約でき、計画的な作業につながります。

## JA農機センター おすすめ格納点検整備機種 ～主な点検ポイント～



### トラクター

- ラジエーター付近の清掃
- エアエレメント、燃料フィルターなどの点検・交換
- ロータリー爪点検・交換
- タイヤの空気圧、亀裂・摩耗の確認



### コンバイン

- ベルト、チェーン、切断刃部、回転部に巻き付いた雑草やわらくずの清掃・点検
- 刈取部のデバイダ、フレームの変形点検
- 選別部のチャフシーブの点検・交換
- 配線のショートによる各部の破損、作動不良の点検



### 田植機

- 施肥機の肥料詰まり警報、モニターの点検
- 植付爪の変形・摩耗などの点検・交換
- 苗受板、苗台支持シューの摩耗や調整などの点検・交換

その他共通の点検項目として・・・  
・各種オイル交換 ・バッテリー状態確認 ・グリスの注油 ・不凍液の確認 など…  
大型機械はセルフメンテナンスでは随えない箇所が多いため、是非この機会にJA農機センターの格納点検整備をご利用ください。  
その他何かお困りのことがありましたら、気軽に最寄りの農機センターまでお問い合わせください。

**春の農機展示会**  
3月7日(土)開催!

**スパイダーモア 買い換えキャンペーン**  
3月上旬開催!

お問い合わせ先 **JA上伊那 農業機械課**  
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  
農機南部工場 TEL 0265-86-3177

# 春の駒ヶ根市東町9番地フェア

令和8年3月7日(土)9:00～16:00 (店舗により終了時間が異なります)

## ① 南部営農センター

- (1)家庭野菜・果樹栽培教室  
時間▶10:00～13:30～  
場所▶南部営農センター会議室
- (2)9番地4店舗めぐり  
スタンプラリー (②～⑤の4店舗)  
景品として農産物をプレゼント



## ④ 南部LPガスセンター

春のガス器具フェア

## ⑤ オートパル駒ヶ根

春のさくら相談会



## ② JAファーム南部店

春の感謝セール

## ③ 農機駒ヶ根センター

春の農業機械展示・即売会



## 事業分量配当の税務申告について

昨年6月に通知しました事業分量配当は、事業収入に計上することとなります。対象となる方は確定申告時にご留意ください。  
下記に申告時の例をお示しします。

配当項目	購買事業		販売事業		共済事業		信用事業				
	青色 一般用 農業所得用	雑収入	青色 一般用 農業所得用	雑収入	青色 一般用 農業所得用	雑収入	当座性貯金 定期性貯金	貸出金利息 貸越利息			
個人の場合	青色	一般用	雑収入	青色	一般用	雑収入	源泉徴収 済みです		青色	一般用	雑収入
		農業所得用			農業所得用					農業所得用	
	白色	一般用	その他の収入	白色	一般用	その他の収入			白色	一般用	その他の収入
		農業所得用			農業所得用					農業所得用	
法人の場合	『雑益、雑損失等の内訳書』に雑収入として		『雑益、雑損失等の内訳書』に雑収入として		『雑益、雑損失等の内訳書』に雑収入として		別表六(1) 公社債及び預貯金の利子欄	『雑益、雑損失等の内訳書』に雑収入として			

※給与所得者で給与所得および退職所得以外の所得の金額の合計額が20万円を超えない方は確定申告は不要です。  
※詳しくは税務署、税理士にご相談ください。

給湯省エネ2026事業 **ECO ONE X5** **12万円補助金** 購入するなら今!!

施工期間: 2025.11.28日以降  
交付申請期間: 2026.4月以降~予算上取尽するまで

多なら補助金と給湯光熱費削減でハイブリッドがおトク!

エコワン導入によるコストメリット

■年間ランニングコスト	
ECO ONE X5	61,400円 ← 51%削減 (※4,100円増)
エコウォース	112,300円
従来型ガス給湯機	125,500円

ハイブリッド給湯機 ECOONEの仕組み

- 電気のヒートポンプでお湯をつくり、タンクに貯蓄してお湯を使い出す。お湯をたくわん使う時は、ガスエコウォースでパンプアップしたくわんお湯を使う時お湯はれから配りありません。
- 電気のヒートポンプが必要に応じてお湯をつくり、タンクに貯蓄する。
- 貯めていたお湯が足りないうちにパンプアップしてガスエコウォースでパンプアップしたくわんお湯を使う時お湯はれから配りありません。

フルオート 24時間

エコワンX5(70L)+マルチリEコンMBC-341VC+連結配管セット(ヒーター入)セット希望小売価格: 1,006,900円(税込)

**SALE 698,000円** (税込) (取付工事費・部材費別)

**補助金120,000円活用で**

**実質 578,000円** (税込) (取付工事費・部材費別)

ガス衣類乾燥機 **Rinnai**

乾太くん DELUXE TYPE 多彩な機能で、より使いやすく、お手入れのしやすいデラックスタイプ。

あつという間に乾燥

洗濯物を干さなくていいから簡単ラク!

洗濯機乾燥機との比較

乾太くん	6kg×60分
電気ヒートポンプ式全自動洗濯乾燥機	6kg×185分
電気ヒーター式全自動洗濯乾燥機	6kg×312分

80℃以上の高温によるパワフル乾燥で、生乾き臭の原因菌を除去、外干しや日光消毒でも除去できないニオイさえ、取り除きます。

乾太くんなら菌の減少率 **99.9%**

乾太くん乾燥機: 211,200円(税込) (取付工事費別)

**SALE 148,000円** (税込) (取付工事費別)

新築・リフォームをご検討の皆さまへ **Takara standard**

タカラスタンダード キッチン・バス・洗面台出張展示会 同時開催

Tresasia, PREFERENCE, Famile

Rinnai × Takara standard

# 春の伊那フェア2026

日時 **3/14(土)** 10:00~17:00

会場 **伊那商工会館 (イベントホール)** 伊那市中央 4605-8

MAP

ご来場特典

当日ご来場のお客さまへ **BOXティッシュ2個プレゼント!!**

お見積特典

当日システムキッチン、システムバス、エコワン、乾太くんをお見積依頼のお客さまに **素敵な景品が当たる大抽選会に挑戦!**

1等 焼肉セット (10,000円分)

2等 豪華グルメセット (5,000円分)

3等 ビエトロパスタ 4種セット

4等 キッチンバラエティ BOX3点セット

ご来場予約特典

事前にQRコードからご来場予約されたお客さまは **抽選会に1回ご参加いただけます!!**

ご成約記念品

当日ご成約いただいたお客さま、また前売期間内に成約でご来場いただいたお客さまに **カタログギフトプレゼント!!**

JA上伊那 生活エネルギー課

**くらしのセンター** ☎0265-76-1941

**上伊那LPガスセンター** ☎0265-78-1165

〒396-0006 伊那市上牧6530 皆さまのご来店を心よりお待ちしております

配達します

# 広島県産 しらぬひ

甘味と酸味のバランス、そして食べやすさが人気の柑橘です。外皮にすれやヤケなども含まれますので、自家用としてお楽しみください。

## ワンポイント

『しらぬひ』の凸について必ず凸が出来る訳ではなく、比較的若い木ほどその発生が高いとされています。凸が無くても食味に変わりはありません。

自家用 約5kg (M~2L級)

1箱

※サイズの指定はお受けできませんので予めご了承ください。

# 3,880円 (税込)

\*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され、商品の確認をお願いします。納品後7日以上経過した商品に異常があった場合、現物確認前にお客さまにて廃棄などされた場合につきましては、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3月上旬~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)

注文締切日 2月24日(火)

ご注文はお電話で

くらしのセンター  
上伊那

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

ご注文・お問合せいただいた個人情報は、申込みの受付、注文品の配達・代金決済、関連する各種サービスの提供に利用します。

ご購入の方古いマットレス処分します。(1台6,000円・税込)

# マットレス買い替えフェア

実際に寝てみて確かめられます!

特別大特価セール

このチャンスをお見逃しなく!

マットレスが変わると睡眠も変わります

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

他にも多数ご案内できます!ぜひこの機会にご利用ください

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

JA上伊那

くらしのセンター

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

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

## ZENRIN 住宅地図のご案内



地震や豪雨などの思いがけない災害時や防犯活動などに備えて、この機会にぜひお求めください。定番のB4判。冊子版とバインダー版が選べます。地図本体は同価格。  
・バインダー版... 冊子版を裁断・穴あけ加工したものです。  
専用バインダー 別売 8,800円 (税込) に綴じてご利用ください。

★2023年8月発行

<p>ゼンリン 長野県 伊那市1 [伊那]</p> <p>通常価格 26,400円 割引価格 23,760円 (税込)</p>	<p>ゼンリン 長野県 伊那市2 [高遠 長谷]</p> <p>通常価格 13,200円 割引価格 11,880円 (税込)</p>
---	--

★2024年4月発行

<p>ゼンリン 長野県 長野市</p> <p>通常価格 17,600円 割引価格 15,840円 (税込)</p>	<p>ゼンリン 長野県 駒ヶ根市 飯島町 中川村 宮田村</p> <p>通常価格 25,300円 割引価格 22,770円 (税込)</p>
---	--

★2025年3月発行

<p>ゼンリン 長野県 箕輪町</p> <p>通常価格 17,600円 割引価格 15,840円 (税込)</p>	<p>ゼンリン 長野県 南箕輪村</p> <p>通常価格 14,300円 割引価格 12,870円 (税込)</p>
---	--

\*\*ご注文はお電話で\*\*

くらしのセンター  
JA上伊那

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

※いただいた個人情報は、申込商品等の発送、代金決済、関連するアフターサービスの提供及びその他当組合の提供する商品、サービスのご案内に利用させていただきます。

# 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！



《出張料金は無料です！》

新規ご相談、聴力測定、電池のご注文、音の調整、お掃除など…お気軽にご相談下さい。  
ひまわりめがねでは、お客様がお買い求めになりたい補聴器での**無料お試し**ができます！  
また一定レベル以下の聴力の方には各市町村より**補助金**が支給される制度があります。

◆お問合せ◆ JA上伊那 暮らしのセンター  
☎0120-972-223 TEL. 0265-76-1941

下記の日時に開催いたします

3月 4日(水) 箕輪町支所

3月10日(火) 美篤手良支所

3月11日(水) 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がございます。

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



## 頭の体操

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

ルール

- 空いているマスに、1 から 9 までの数字のどれかを入れます。
- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。



Q1

		3		1
9			7	8
5	3		4	
	8	2		
		4	9	3
				6
				2
				5
		5		
				9
	7		3	
				1
2			1	

Q2

		6	3			1
				7		4
3			5	6		
6		1			7	
		4	2	5		
	2			3		8
		5	4			
1		6				1
	7			9	8	

答えは「今月のる〜ら〜さん」のコーナーにあるよ

組合員・地域のみなさまへ

## 春のさくら相談会

2026 3/7(土)・8(日) 3会場同時開催

ご来場記念品  
ボックスティッシュ [3箱] 進呈

**NEW**

MITSUBISHI MOTORS  
**DELICA**  
ミニデリカミニ

G 2WD CVT  
メーカー希望小売価格(消費税別)  
**1,964,600円**~  
※写真は4WD

**NEW**

SUZUKI  
**XBEE**  
クロスビー

HYBRID MZ  
2WD CVT  
メーカー希望小売価格(消費税別)  
**2,335,300円**~

**NEW**

SUZUKI  
**CARRY**  
キャリイ

KC農繁 4WD 5MT  
メーカー希望小売価格(消費税別)  
**1,360,700円**

**NEW**

DAIHATSU  
**MOVE**  
ムーヴ

RS 2WD CVT  
メーカー希望小売価格(消費税別)  
**1,897,500円**~

ご成約記念品 A B どちらかお選びいただけます

**A** ガソリン軽油 **7円/リットル引きカード進呈!**

新車で購入 ▶ 初回車検迄有効 | 中古車で購入 ▶ 次回車検迄有効

※オートパル上伊那給油所でご利用いただけます。\*ご購入車両が対象です。\*法人・事業用車両は除きます。\*他の割引との併用は出来ません(特売日及びQRクーポン)。\*クレジット決済も可能です。但し、エネキーはご利用いただけませんので、元々のカード(エネキー作成時のクレジットカード)をご利用ください。

今なら 車検ご入庫のお客様にも **7円/リットル引きカードプレゼント中!**

(次回車検まで有効!)

**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!

2026 春のなつたけドーナツモーターキャンペーン

県下JAグループ統一キャンペーン | キャンペーン期間 ~3/31(火)まで

- 期間中車検実施のお客様の中から抽選で **JA特産物 100名様 プレゼント!!**
- 期間中JAオートパルまたはJA自動車整備工場にてお車をお買い上げのお客様の中から抽選で **旅行券 2万円×20名様 プレゼント!!**
- まごころ商品券 3千円×50名様**

※当選者の発表は通知書及び賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※保険料、税金(消費税を除く)、自動車リサイクル料金、登録等に伴う費用等は別途申し受けます。\*掲載車両は取り扱い車種の一例につき展示車種は異なる場合があります。\*ポトカーラーによっては別途有彩色となります。\*車種により、納車まで長期間を要するものや、受注を一時停止しているものがあります。\*記念品の写真はイメージです。\*ご来場及びご成約記念品は予告なく変更する場合があります。

ISO 14001 認証工場

## 株式会社 オートパル上伊那

**JA自動車共済代理店**

車検・点検 | 一般修理

**新車・中古車**

钣金・塗装

**オートパル伊那** 伊那市上牧6404-1

整備 ☎0265-78-0849  
販売 ☎0265-76-0231

**オートパル駒ヶ根** 駒ヶ根市東町9-11

整備 ☎0265-81-1110  
販売 ☎0265-81-1111

**オートパル南部** 飯島町飯島154-3

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
- SUBARU
- SUZUKI
- DAIHATSU
- MITSUBISHI MOTORS

友人にいただいた『ろう梅』が3年目にして、蕾をつけました。今年が良い年になりそうです。……… 駒ヶ根市 倉田ミエ子さん  
 蕾も開き始めているでしょうか。なんとなく春を感じさせてくれる薄黄色の花が可愛らしいですね。お花を見ると幸せをおすそわけしてもらえた気分になりますよね。

ひさしぶりに風あげをしている光景を見ました。いい光景ですね。……… 伊那市 平澤芳春さん  
 「お正月といえば…」な風あげ。電線などの問題からあまり見かけなくなりましたよね。かくいう私も、あげたことはありません…

新ロゴマークの投票で二次元コードの読み取りがうまく操作できないので、ハガキでもできるようにしていただけたらありがたいです。……… 宮田村 竹村初美さん  
 「うまく読み込みません…」の声、いくつかいただきました。ロゴマークは「JA上伊那」のホームページからでも投票いただけます。もちろんハガキでも可能です！ぜひ、皆さんご参加ください！

フォトコンテストの写真、どれもとてもいいですね。伊那地方にはこんなにたくさんのお客様のステキな場所があるんですね。どこも1度は行ってみたい。……… 伊那市 PN さちさん  
 そうなんです！ステキなお写真はかりで、私も上伊那の魅力を再発見しました！同じ場所でも時間帯や撮り方によって、見え方が違うのも面白いですね。

暖かいときは外に出て草取りをしますが、冬の間は無職となって、ぜいたくな時間を過ごします。……… 南箕輪村 PN Mさん  
 冬は農作業が落ち着くという方も多いのではないのでしょうか。つかの間のひととき。この時間があるから、がんばれますよね。

昨年はカボチャがおいしくつくれ、今年もつくろうと春が待ち遠しいです！……… 伊那市 PN 桜の花待ちパーバさん  
 おかずからスイーツまで、さまざまな料理に使える便利な野菜！今年もおいしいカボチャができますように…！

……… 伊那市 PN さちさん  
 そうなんです！ステキなお写真はかりで、私も上伊那の魅力を再発見しました！同じ場所でも時間帯や撮り方によって、見え方が違うのも面白いですね。

フォトコンテストの写真、どれもとてもいいですね。伊那地方にはこんなにたくさんのお客様のステキな場所があるんですね。どこも1度は行ってみたい。……… 伊那市 PN さちさん  
 そうなんです！ステキなお写真はかりで、私も上伊那の魅力を再発見しました！同じ場所でも時間帯や撮り方によって、見え方が違うのも面白いですね。

商・品・紹・介



エコーブ こめ油 750ml 本体価格 659円 (参考税込 711円)

今回ご紹介する商品は「エコーブ こめ油750ml」  
 ~商品特徴~  
 「こめ油」は、玄米を削って精白米にするときにできる「米ぬか」を原料につくられる植物油です。そんな「こめ油」には、玄米が持つ健康パワーが凝縮されています！  
 【安心】  
 原料は、日本人の主食であるお米100%。植物油には、菜種油・大豆油・コーン油・こめ油・サフラワー油・ゴマ油など、いろいろな種類がありますが、このうち唯一国産原料だけで製造されているのがこめ油です。

【おいしさ長持ち】  
 こめ油は高温での調理に強く、香ばしくカラッと揚がるので、揚げ物に最適！冷めてもべたつきが少なく、おいしさが長持ちします。また、くせのないまろやかな風味が特徴で、素材の味を引き立てるため、風味を味わうマヨネーズやドレッシング、お菓子づくりなど、いろいろなお料理にお使いいただけます。  
 【油酔いしにくい】  
 揚げ物などの調理の際にも、クツイ臭いが立ち込めることが少なく油酔いしにくい！これは油酔い物質の発生が、ほかの食用油に比べて少ないからです。また、泡立ちが少なく、揚げ鍋への付着物も少ないので、後片付けにも手間取りません。  
 【天然栄養成分がたっぷり】  
 オレイン酸とリノール酸をバランスよく含んでいます。また、こめ油に特徴的な栄養成分「γ-オリザノール」や油の食物繊維の異名をもつ「植物ステロール」もたっぷり含まれています。そして、酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける「ビタミンE」も豊富で、スーパービタミンEと呼ばれる「トコトリエノール」も含まれています。  
 【天ぷらに】  
 高温に強いこめ油なら、素材の旨味を逃さずカラッとおいしい天ぷらに仕上がります。また、べたつきや油っぽさが少なく、冷めてもおいしくお召し上がりいただけます。

【長野県A・コープからのお知らせ】  
 長野県A・コープでは2月12日(木)~2月15日(日)冬の【信州農畜産物フェスタ】を開催します。20周年を迎える「牛・豚・鶏精肉 100%県産・国産宣言」に合わせ「豚肉生産者」による消費拡大イベントも行います。12日(木)は友の会ポイント5倍、13日(金)~15日(日)の3日間は友の会ポイント3倍を実施しますので、ぜひご期待ください。また、2月20日(金)~22日(日)は【めんそーれ 沖縄フェア】を開催します。毎年好評の「ちんすこうまつり」や22日(日)には「全国有名弁当まつり」も開催いたします。期間中は友の会ポイント3倍デーも開催していますので、ぜひこの機会にA・コープへお越しくださいませ。



A・コープ七久保店 古川莉子さん

A・コープ店		ファミリーマートJA各店			
●伊那中央店	●美すず店	●西箕輪店	●平出店	●小野たのめ店	●大芝高原店
●宮田店	●ファーマーズ	●こまがね店	●いな店	●中川店	
●七久保店	こまがね店	●いな電東店	●伊北インター店	●いいじま店	※一部取り扱いがない店舗があります

頭の体操の答え

Q1

2	7	8	3	6	9	4	1	5
9	4	1	2	7	5	8	3	6
5	3	6	8	1	4	9	7	2
3	8	2	6	5	7	1	4	9
1	5	4	9	2	3	6	8	7
7	6	9	1	4	8	2	5	3
6	1	3	5	8	2	7	9	4
8	9	7	4	3	6	5	2	1
4	2	5	7	9	1	3	6	8

答え 14

Q2

9	5	6	3	8	4	2	1	7
2	8	1	9	6	7	3	5	4
3	4	7	2	5	1	6	8	9
6	3	8	1	9	5	4	7	2
7	1	4	8	2	6	5	9	3
5	2	9	4	7	3	1	6	8
8	6	5	7	4	2	9	3	1
1	9	2	6	3	8	7	4	5
4	7	3	5	1	9	8	2	6

答え 5

表紙紹介【冬のカントリーエレベーター】

撮影者：中島祥夫さん  
 撮影地：飯島町

編集者のポツリ

▼1月20日は暦通りの「大寒」で、とても身に染みる寒さでした。2月4日の立春は「季節の元旦」といわれ、1年で最もエネルギーが強い縁起のいい日です。大寒を乗り越えて春の農業が本格化する時期の目安でもあるといわれています。越冬野菜の収穫や管理、春野菜の種まきや植えつけを始める方もいるのではないのでしょうか。立春は、1年間の運気を方向づける大切な日。明るい気持ちで、日々過ごしたいと思います。(飯島菜摘)

▼「神様が歩いた跡」と言われている御神渡り。今年は3シーズンぶりに諏訪湖が全面結氷し、8年ぶりの出現が期待されました。調べてみるとマイナス10度以下の日が数日続くだけでなく、朝晩と日中の気温差があることも重要なポイント。次に見られるのは、いつになるのでしょうか。雪解けて春近しい「サクラサク」季節が待ち遠しいですね。(上條梨緒)

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？

お楽しみパズル

ヨコのカギ  
 ①節分にまるかぶりします  
 ②働き者のイメージがある昆虫  
 ③羽根つきに使う道具  
 ④保育園の——に手編みの帽子を出品した  
 ⑥張り上げたりひそめたり  
 ⑨強い風に雪が舞います  
 ⑩作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします  
 ⑪金太郎が担いでいるもの  
 ⑬ドアをコン、コン  
 ⑭魚へんに付と書く魚  
 ⑯寒いところやすくなる人もいます

タテのカギ  
 ②東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街  
 ⑤はたきで払うもの  
 ⑦い草などで編んだ敷物  
 ⑧天井や空がある方向  
 ⑨長さの単位のひとつ。記号はft  
 ⑪眠くなると下がってきます  
 ⑫外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地  
 ⑭鬼は外、——は内  
 ⑮日本刀の手で握る部分  
 ⑯すべては忘却の——だ  
 ⑰チョコレートケーキの——をスマホで調べた

1	5	8		12		17
			B			
	6			13	15	
2				11		C
			9			
3						16
			A			
4					14	
		10				D

●締め切り 2月28日(土)  
 ●当選は4月号で発表します。  
 ●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291 JA上伊那本所 へ  
 ●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、当選発表以外には利用いたしません。

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

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

右の二次元コードからもご応募できます。

12月 お楽しみパズル当選者

正解 ボタンナベ(応募155通)  
 JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

小澤みどり 宮崎玲子 北原照代 神田美代子 白鳥紀子 北原明美 塩澤和幸 齋藤由美子 下平寛 羽柴永年

創立30周年特別企画

# 新生活応援キャンペーン!!

組合員・地域の皆さまに支えられ、おかげさまで30年! 皆さまの新生活を応援します!!

令和8年2月1日(日) ▶ 令和8年4月30日(木)

インターネットで  
仮申し込みいただき  
期間中にお借入  
された方限定!!

## マイカーローン 教育ローン

# 金利 年0.4%軽減!!



乗りたい車が  
決まったら!

進路が  
決まったら!



仮申し込みはこちらから



**マイカーローン**

ご融資金額  
最高1,000万円  
ご融資期間  
最長15年

**教育ローン**

証書貸付型

ご融資金額  
最高1,000万円  
ご融資期間  
最長16年10ヶ月

**教育ローン**

カードローン型

貸越極度額  
最高700万円  
お借入可能期間  
ご家族またはご本人が学校を卒業するまで  
(在学期間中の元金返済は据え置きとなります)

●変動金利型のみ対象となります。 ●お借入時点の金利を適用します。(お借入時点の金利から軽減) ●ご融資金額はJA所定の基準金利を基準として、年2回見直しを行います。 ●長野県農業信用基金協会、三菱UFJニコス(株)、(株)ジャックスのいずれかの保証を受けていただきます。 ●別途保証機関に応じた保証料(マイカーローン0.5%~0.79%・教育ローン0.36%~1.35%)がかかります。 ●審査の結果、ご希望しない場合がございます。 ●ご利用中、繰上返済される場合や、返済条件を変更される場合には、JA所定の手数料がかかります。 ●金利、保証料、その他詳しい内容はお近くのJA金融窓口までお問い合わせください。(店頭に各商品の説明書をご用意しているほか、返済額の試算も承っております)

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  
美壽手良支所: 伊那市美壽 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: 辰野町大字伊那館 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  
ローンセンター: 伊那市狐島 4381 JA南信館1階 TEL.0120-972-677

ホームページは  
こちら

JA上伊那  検索 <https://www.ja-kamiina.ijjan.or.jp>

