

『みんなのために あなたといっしょに』

る RURAL らる

3

Vol.358
2026 March

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

『組合員懇談会』
『組合員の声を聴く活動』



令和8年度 農業振興
生産拡大支援事業など
の申請受付スタート！

22～25ページをご覧ください。



● 絶妙コンビで効率UP (伊藤 寛さん) ●



代表理事専務理事
下島 芳幸

農業分野での女性活躍時代

国連は毎年、時代を反映した国際年を定めています。2022年は『女性農業従事者年』を指定しました。食料安全保障や貧困撲滅などに対し、女性農業従事者が果たしている貢献を広く知らせることや農業施策の策定などに女性が積極的にかかわること、女性の可能性を引き出すことなどでより強靱な社会を築くことをめざしています。

上伊那地域の農業現場で女性の活躍がみられ、過去には男性だけだった生産部会の会議にも女性の姿が増えています。さらに新規就農者会議や指導会などでは夫婦で参加する場面も多く見られ女性の経営参加が進んでいることを感じます。

飯島町でアルストロメリアを栽培する有賀美和さんは長野県の花き品評会で4回連続最高賞の農林水産大臣賞を受賞されています。栽培を開始して13年経過しましたが今までにもたくさん賞を受賞されている優秀な経営で、日本一のアルストロメリア産地の先頭に立つのは女性経営者です。

農作業は年間を通して作業がありません。忙しい農作業の時だけアルバイト的に従事する女性も多く存在しています。私の知り合いは、春リンゴの花摘み、夏桜の葉の収穫、秋栗拾い、リンゴの葉摘、リンゴの収穫、冬は果樹の剪定の枝の片づけとまさに『経営を渡り歩く女性農業従事者』です。年間を通して作業のない農業で、忙しい時期に頼りになる存在で重要な農業従事者です。

人材不足が社会の共通語になっていますが、国民の食糧安全保障のための農を守るために、男性女性が持つ能力をいかに発揮できる取り組みを進めなければならない時代です。



剪定する枝を見極める赤羽さん



冬場のリンゴ園



『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!





笑顔で話す赤羽さん

農業に

夢中!!

辰野町
あかはねひろみち
赤羽洋道
さん(53)

父から受け継いだ 果樹園を守る!

1年間農業を経験して

「就農当初は、栽培での判断基準や物差しがなく、何をしたらいいかわからなかった」と振り返る赤羽さん。現在は、講習会などで学んだことを活かしながら作業をしており、栽培の難しさを感じている真最中だという。赤羽さんは、1年を通して少しずつ作業の流れがわかるようになり、以前と比べて細かな栽培管理ができるようになった。農業散布は時期や病害虫の発生を見極めながら行い、剪定作業では果実に十分な日光が当たるよう、丁寧に枝を切り分けている。「講習会への参加は、先輩農家やJA担当職員にアドバイスをもらえる絶好の機会であり、1人で考え込まずに周りに相談することが大切だ」と話す。

キッチンカーで販売

赤羽さんは果実の生産のみならず、キッチンカーで移動販売を行っている。以前ケーキ屋で店長として勤めていた奥さんには、自分の店を出したいという夢があり、さまざまな商品を広範囲に販売できる移動販売を始めた。販売しているのはスムージーやかき氷などさまざま、主にイベント会場に向いて販売を行っている。スムージーには自家製のリンゴを使用。今後はリンゴを使用したジャムやスイーツなどを企画開発し、商品化していきたいという。赤羽さんは「イベント会場

こだわりを持つ

赤羽さんは、自然の中で自由気ままに作業できることは、1人で農業をする魅力だという。本来であれば、さらに細かな栽培管理が必要なのはと考えることもあるが、自分が倒れてしまったら元も子もないとい、日差しが強い時間帯は作業を避けて体調管理を徹底しながら農園を守っている。試行錯誤しながら栽培した果実が収穫できたときは、喜びや反省など多くのことを学んだという赤羽さん。今後は「栽培管理の工夫ができるよう、こだわりを持つことを目標に1年間安定した出荷をめざしたい」と意気込んだ。

CONTENTS

March 2026 Vol.358

農業に夢中!!	父から受け継いだ果樹園を守る!	辰野町 赤羽洋道さん	2
特集	『組合員懇談会』『組合員の声を聴く活動』	組合員からの声とJAの回答	4
Topics & Event	史上初の4連覇を果たす 信州フラワーショーウインターセレクション		8
	我が家のげんキッズ!	今も輝いて...	12
ALL GREEN	良い作物は良い苗から! 野菜の育苗に挑戦してみよう	季節の変わり目にきのこを食べよう!	14
直売所情報	旬のおたより		16
エンジョイライブ	自給自足のよろこび		18
商品紹介	エーコープ エキストラバージンオーリーブオイル		36

Q 本所の農協祭といえば、昔は賑やかで農産物品評会を大きくやっていました。生産者としては、美篤手良支所管内だけだと、人も商品も限られる。上伊那全域から農産物を集めて

A 現在の軽量規格は白(9kg玄米10kg分)を提供させていただいております。11月から翌年9月まで毎月ご注文が可能ですので、そちらのご利用をお願いいたします。

Q CE保有米(玄米)の紙袋について現在の30kgは重くて持てないの、ぜひとも20kg袋に替えてほしい。

A 赤穂CEにつきましては、解体を含め、後利用を検討しております。宮田CEにつきましては、村へ宅

Q 赤穂CEにつきましては、解体を含め、後利用を検討しております。宮田CEにつきましては、村へ宅

A 赤穂CEにつきましては、解体を含め、後利用を検討しております。宮田CEにつきましては、村へ宅地買い上げ要請を行った経過もありますが、宅地利用までの整備に多額の費用が必要です。集荷などで利用ができるように一部修繕を模索中であり、併設の低温倉庫は不十分なハウスに貸し出しを行っております。

Q 宮田カントリーエレベーター(以下、宮田CE)や赤穂カントリーエレベーター(以下、赤穂CE)の今後についてはどうなっているのか。

Q 西箕輪羽広で施設野菜(イチゴ)を生産しております。観光と直

A 品評会は11月ごろに開催しておりますが、多くの品目が間に合わず、品目が限定的となります。生産者の意欲につながるよう30周年のイベントでは、JAの農畜産物を展示して、来場される消費者へのPRができるよう検討いたします。

Q 品評会は11月ごろに開催しておりますが、多くの品目が間に合わず、品目が限定的となります。生産者の意欲につながるよう30周年のイベントでは、JAの農畜産物を展示して、来場される消費者へのPRができるよう検討いたします。

A 本所で開催すべきと思う。今回、30周年記念をするのであれば、ぜひ上伊那全体の農産物品評会を行ってほしい。農家が一番関心を持っているものだと思う。



『組合員懇談会』『組合員の声を聴く活動』 組合員からの声とJAの回答

JAは組合員一人ひとりが主体的に参画して、みんなでつくり上げていく組織です。その中でも『組合員懇談会』『組合員の声を聴く活動』は組合員の声を事業に反映させるために大切な取り組みです。

令和7年度は『組合員懇談会』を12支所単位で開催し、同時に訪問日を活用した『組合員の声を聴く活動』を実施。双方から組合員の皆さまのご意見・ご要望をいただきました。今回は皆さまからいただいた貴重なご意見の中から抜粋してJAの回答を掲載します。

Q 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

A ①令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

Q 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

A ①令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

Q 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

A ①令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

Q 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。



Q 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

A 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。



Q 有機米栽培について、JAとしては今後どのような生産者(認定農業者)だけなのか、それ以外の生産者も含めてなのか(など)にどの程度、どのような方法で栽培を促していくのか。また、その流通はどうなっているのか。米を高く買ってもらいたいにも有機米はもっとブランド化、差別化を図って販売してはどうか。

A 有機栽培など(減肥・減農薬栽培含む)の試験を行う中で実証データの蓄積を行っております(令和7年初年度)。

Q 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

A 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

Q 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

A 令和7年度は最低賃金上昇にともない人件費(時給単価)が大幅に上昇したこともあり、事業管理費全体は12月〜1月も前年比プラスとなっています。人件費を除く12月〜1月の事業管理費は前年対比で、閉店時間を1時間早め、年末年始休みを長くした『あじふな』と『ファームテラスみのわ』が10〜20%削減できましたが、閉店時間を変更しなかった『とれたて市場』が概ね前年並みとなりました。

Q 令和7年度の宮田村水稲倒伏の原因について(土壌診断の結果について)何か分かったのか?

A (農みやだを主体として、村内10カ所でサンプルを採取し診断を行いました。先日結果が出ましたが、養分過多ではありませんでした。苗の徒長による倒伏が原因と推察できます。今後は通常通りの施肥を依頼します。また、場所や状況によっては個別診断を行い、減肥をしていただければと思います。

Q 令和7年度の宮田村水稲倒伏の原因について(土壌診断の結果について)何か分かったのか?

A (農みやだを主体として、村内10カ所でサンプルを採取し診断を行いました。先日結果が出ましたが、養分過多ではありませんでした。苗の徒長による倒伏が原因と推察できます。今後は通常通りの施肥を依頼します。また、場所や状況によっては個別診断を行い、減肥をしていただければと思います。



Q 先日、他社のガス屋さんからガス切り替えの勧誘を受けました。「ガスの自由化で、いくらでも単価は決められる。JAさんは高いお宅と安いお宅があり、お宅は高いお宅で長い間契約している。うちなら基本料金1,500円、1m³550円だと受けました。今までお世話になってきたJAさんに不信感を持ちました。JAさんだから安心と思っていい。私たちの想いを踏みにじらないでほしいです。」

A ガス事業者は、HPにガス料金を掲示することが法律で定められております。ご意見をいただきました



A 地区の営農センターでは出し手、受け手双方の農地意向の共有が重要です。地域計画策定会議に出席いただき情報提供をお願いいたします。また、JAでは人材派遣業務は取り扱えません。労働力確保の対応では、1日バイトアプリや外国人の特定技能団体へご案内させていただきます。



他社の勧誘内容は、HPに記載された料金と異なっております。勧誘時に虚偽を述べる行為は禁止されています。JAでは、ご利用のガス器具に応じて一般料金と給湯暖房料金の料金設定をしております。また、何か起きた際の対応も24時間対応しておりますので、引き続きご安心してご利用ください。なお、今後このような業者からの勧誘にはご注意ください。

Q 農地の集約、営農組合など休耕田の活用や高齢農家への人材派遣、農地保全を行い、地域の安全安心に協力してほしい。

Q 団体の通帳を2口座開設に窓口へ出向いた。最初の口座はスムーズに開設できたが、同団体の2つ目の口座開設の際、1つ目と同じ書類の提出を求められた。同じ団体なのに書類を取り直さなければいけないものなのか。融通が利かない。

A 現在、口座開設の対応については金融犯罪被害等防止の観点から非常に厳格な手続きとなっております。提出書類などのご不便をおかけしますがご理解をお願いいたします。

Q QR伝票作成ツールができた背景は何か。通帳への入出金・振替のコメント記入がPC処理をして窓口に行かないと実行できないことは利用者にとっては改善である。窓口職員は持ち込まれるQR伝票がすべてとなり処理され通帳が戻される。面倒なことであり利用者へのメリットもない。

A QR伝票作成ツールにつきましては、窓口でのお手続きのご負担・お待ちいただく時間を軽減するために、ご自宅で伝票を事前作成できるツールとして導入されました。手書きの伝票につきましても、引き続き、ご利用いただくことができます。

信用事業について

総務関係について

Q 組合員大学とはどのようなものか。

A 組合員およびJA職員で構成されており、令和7年に開校しました。JAを将来に向かってどのようにしていくべきかを学習、話し合いを行っており任期は2年。組合員とJAの関わり方などを講師から学び学習しているほか、参加者同士での意見交換を行っております。

Q 拠点化が進むと支所が淋しくなる。支所の店舗にしても今の共済の場所が空いてしまいが空きスペースの再利用構想はあるのか。

A 支所内のレイアウト変更についてはこれから検討を行います。共済の相談スペースは居心地の良い場所を提供したいと思えます。引き続き、組合員の『抛り所』となる支所をめぐらせてまいります。



Q 金融店舗の見直しについて、時代の流れでやむを得ないと思えます。ネットバンクの利用を進めるべく、ネットバンクの定期率アップや通帳のペーパーレス化など対策構築をお願いします。

A タブレットの利用促進や、ATMなど非対面取引の拡大を図るとともに、引き続き組合員、利用者とのさまざまな接点を大切にJAとのつながりを広げ、深めてまいります。

(株)オートパール関係について

Q JAの燃料はとにかく高い。他社は安価でJAは高い理由は。仕入先はどこか。安く仕入れると工夫しているのか。安くする努力をしないと組合員は離れていく。今回のように人がいない理由で閉鎖となると年齢層が高い地域では大変心配だ。

A 安く仕入れる工夫は行っておりますが、現在の仕入先(全農)では現状の価格が限界です。仕入先を含めて今後検討してまいります。

Q 閉店店舗の使用していた器具などの有効活用をお願いしたい。

A 機械・器具など使用できるものは有効活用してまいります。

多くの貴重なご意見をいただきありがとうございます。今後もJA事業に対する貴重なご意見を賜りますようお願いいたします。

Q 金融店舗集約にあたり、団体の集金もあるので富農ATMは硬貨対応ATMになるのか(希望する)。勤め人は夜間持ち込むことになるが。

A 硬貨対応ATMの設置予定はございません。無人店舗では硬貨詰まりなどのトラブル対応などに課題があります。なお硬貨対応ATMでの硬貨お取扱いは8時~17時の間となります。



Q 共済事業がセンター化されるが、事業縮小ということですか？

A 縮小ではございません。人的資源の最適配置と管理コストの削減、事業のデジタルサービス化を目的としています。

Q センター化されるが窓口の予約は必要か？待つ時間が長いのか？

A 窓口のご利用について改めてご案内をさせていただきます。混雑時はお待ちいただく場合もございます。事前にご予約いただくようお願いいたします。

Q Webマイページから『年末調整(払込証明書)』の取得に1週間程度待たされた。集約などするならWebなどのサービスもスムーズに対応してもらいたい。

A ご不便をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。アクセス集中による混雑化の可能性もあります。今後もwebシステムなどについて、改善を要望してまいります。ご利用上でご不明な点は、相談受付センターでオペレーターの対応も承っておりますのでご利用ください。

▶ **作業性・日当たり・農薬のかかりやすさ
リンゴ高密度植栽培剪定指導会が開かれる**

JA営農経済部は2月3日から6日、管内6会場でリンゴ高密度植栽培剪定指導会を開きました。6日に箕輪町で開いた指導会には、生産者やJA担当職員ら23人が出席。管内で栽培が多い『シナノリップ』と『ふじ』の剪定をJA担当職員が実演しながら、要点を伝えました。JA担当職員は「作業性・日当たり・農薬のかかりやすさを考えながら剪定してほしい」と呼びかけました。



高密度植栽培の剪定方法を実演するJA担当職員



追肥の説明を聞く生産者ら

▶ **追肥の時期と量を見極めて
管内で大麦の栽培指導会が開かれる**

JA営農経済部米穀課は2月9日、大麦の栽培指導会を管内3会場で開きました。駒ヶ根市で開かれた指導会には生産者や上伊那農業農村支援センター、JA担当職員ら40人が参加。会場となった圃場の生育状況を見ながら、越冬後の管理について確認しました。担当職員は越冬後の追肥は生育状況によって散布時期や肥料の量が変わることや、早めの雑草防除を呼びかけました。

▶ **試験栽培で収量向上をめざす
キュウリ反省会・栽培研修会**

JA野菜部会は2月10日、駒ヶ根市アイパルでキュウリ反省会と栽培研修会を開きました。令和7年度は4月以降に気温が上昇したことで生育が前進し出荷数量は約262tと前年を上回りました。JAでは今後、梅雨時期や秋期の病害を抑制するため、試験的に実施している『簡易雨よけ栽培』の導入に向けて、品種試験を実施し管内で推進していく方針です。



栽培のポイントを説明する種苗メーカーの担当



グループワークで意見を出し合う生産者ら

▶ **出荷・販売に向けて意見を出し合う
ぶどう栽培推進大会が開かれる**

JA果樹部会ぶどう専門部は2月13日、駒ヶ根市アイパルで、ぶどう栽培推進大会を開きました。栽培を振り返って課題を整理し、生産拡大や品質・生産意欲の向上につなげることが目的。令和7年度は定植4年目ほどの木から採れた小さめの果実を『幼木房』として販売し、生産者の所得向上に取り組んだことを報告しました。その後、グループワークで出荷販売について意見を出し合いました。

▶ **史上初の4連覇を果たす
信州フラワーショーウインターセレクション**

JA全農長野とJA全農長野花き専門委員会は1月29日と30日、第55回信州フラワーショーウインターセレクションをJA南信会館で開きました。生産者の技術向上と消費拡大を目的に毎年、夏と冬の年2回開催。県産の花きの魅力を消費者にPRし、消費拡大につなげようと、会場では一般公開や花の販売を行っています。



出品された花を評価する審査員

今回はアルストロメリアやアネモネなどの切り花、レンギョウや桜などの花木類368点が出品され、会場を彩りました。29日の審査会の結果、最高位となる農林水産大臣賞は飯島町の有賀美和さんのアルストロメリア『ミストラル』が受賞。有賀さんは一昨年9月のサマーセレクションから続けて受賞し、フラワーショー史上初の夏冬合わせた4連覇となりました。また、入賞37品のうち、20品を上伊那の生産者が受賞しました。



農林水産大臣賞を受賞した有賀さん



部員に教わりながらアレンジメントを楽しむ児童

▶ **初めての小学生向け花育授業
フラワーアレンジメントで県産の花をPR**

JA全農長野の長野県本部花き青年部は第55回信州フラワーショーウインターセレクションに合わせて、フラワーアレンジメントをつくり、県産の花をPRしました。来場者に花を見るだけでなく自宅でも楽しんでほしいと作成し、販売しています。また今回初めて、地元の伊那東小学校3年生110人に花育授業を行い、児童たちは部員に教わりながらアレンジメントに挑戦しました。

▶ **『土と菌、食と体』を学ぶ
お話し会とランチ交流会を開く**

伊那谷ゆるっとつながる農業女子の会は2月3日、お話し会とランチ交流会を伊那市で開きました。この日は一般参加者を含む54人が参加し『土と菌、食と体』をテーマに講演を聞いたほか、地元農産物をふんだんに使った弁当を食べながら交流を深め、仲間の輪を広げました。また、会員が持ち寄った野菜などの農産物やクラフト作品を販売するマルシェも開かれました。



持ち寄った野菜などを販売したマルシェ

▶ 無添加の美味しいみそを味わって 『伊那華のみそ娘』仕込み作業

2月18日、伊那市の伊那華のみそ娘加工組合でJAのプライベートブランド『伊那華のみそ娘』の仕込み作業を行いました。『伊那華のみそ娘』は上伊那産の大豆を100%使用した無添加のみそで、芳醇な香りと深い味わいが特徴。組合員らは、自家製の米麹と大豆などを混ぜ合わせた後、熟成させるために空気を抜きながら樽に詰めました。今季は3月上旬までに5tを仕込む予定です。



米麹をつくる組合員ら

▶ 温度管理と灌水作業を徹底 白ネギ播種作業最盛期

管内では、生産者が個人で播種や育苗を行うほか、JAが事前に注文を取りまとめて指定の育苗所へ播種や育苗を依頼する『共同育苗』を実施しています。2月19日、委託育苗所のひとつである伊那市の池上育苗は、専用のチェーンポット約700枚へ播種しました。今年は、4月末頃までに計1万3000枚ほどを播種する予定です。



白ネギの播種作業の様子

▶ 試験結果などを共有 宮田村大豆生産振興検討会

宮田村農業農村支援センターは2月19日、宮田村大豆生産振興検討会を宮田村役場で開きました。栽培技術を共有し、村産大豆の生産拡大や品質向上を図ることが目的。生産者や農業農村支援センター、JA担当職員ら25人が出席し、令和7年度の作況を確認しました。また、狭畦晩播栽培による雑草処理や散布適期の試験結果を報告。新しい取り組みとして、緑肥輪作を紹介しました。



大豆の作況を確認する生産者ら

▶ 市民からおいしいと大好評 駒ヶ根市『子ども食堂』へ米200kgを贈呈

JAと上伊那農政対策委員会は2月22日、駒ヶ根市の『つながる食堂 おいでなんしょ 子ども食堂』に協賛し『今ずり米』200kgを無償提供しました。この日は、贈呈セレモニーを行ったほか、市民らに昼食を提供。協力団体の駒ヶ根ロータリークラブの会員で(株)オートパル上伊那の林治男社長は「ほかの企業と地域貢献活動をするのは大切。今後も続けていきたい」と話しました。



セレモニーで目録を手渡す倉田弘次理事ら（左）



研修会の様子を確認する参加者ら

▶ 米について情報を共有 明日に翔け！上伊那ファーマーズの集い

上伊那農業委員会協議会は2月16日、第22回明日に翔け！上伊那ファーマーズの集いをJA本所で開きました。この日は、農業功績者表彰や農業功績者感謝状、農業名人認定証を合計10戸に授与。その後の研修会では米政策についての講演や米農家の事例発表、パネルディスカッションでは米の生産や消費を維持するための意見交換をし、学びを深めました。

▶ 販売金額10億円をめざす 白ネギ生産振興大会

JA野菜部会白ねぎ専門部は2月12日、駒ヶ根市アイパルで白ネギ生産振興大会を開きました。令和7年度、JA全農長野の販売実績では過去最高の9.5億円を達成（令和7年4月～令和8年1月末）。当日は生産者ら76人が出席し、令和7年度の販売実績などの情報を共有したほか、専門部役員が実施した視察研修について報告。専門部全体で視察研修を実現できるよう意見を交わしました。



農業功績者表彰を受ける生産者

▶ POPで上伊那産の果実をPR 果樹女性部大会

JA果樹部会は2月16日、駒ヶ根市アイパルで果樹女性部大会を開きました。生産者ら80人が参加し栽培管理や農薬の基本を学んだほか、上伊那産の果実をさらにPRするためPOPづくりに挑戦しました。JA果樹部会の鈴木博士部会長は「日頃から、女性の皆さんに支えられており感謝している。既に1年の栽培がスタートしているが、楽しみながら作業に取り組んでほしい」と話しました。



POPづくりをする参加者ら

▶ 次年度の栽培に向けて意見を交わす JA野菜部会女性セミナー

JA野菜部会は2月17日、JA本所で女性セミナーを開きました。部会全体で女性を中心としたセミナーを開くのは今回が初めてです。実際に荷造り作業を行っている生産者同士が協力し合うことで栽培意欲を高め、利益向上と農業振興の拡充を図ることが目的。当日は、JA担当職員が次年度に向けて各品目の栽培対策について説明したほか、ストレッチをして日頃の疲れを癒しました。



ストレッチをする参加者ら

健康情報局



西箕輪診療所
理学療法士 平出 怜

今月の情報は
**寒いときこそ
できることがある**

皆さんは冬の寒い日をどのようにお過ごしでしょうか。令和7年の真冬は最低気温-6度を記録していましたが、令和8年2月には-10度に達する大寒波が到来しました。これほど寒いと、温かい部屋から動きたくないと感じるものですが、実はそれには身体の仕組みに基づいた理由があります。

寒いと「動きたくない」と感じる3つの理由

エネルギーの節約

身体は体温を維持しようとするため、動くことを『無駄なエネルギー消費』と捉え、できるだけじっとしてようとします。

筋肉の硬直

寒さで血管が収縮して血流が減り、筋肉が緊張します。柔軟性が低下することで、動くことへのハードルが高まります。

幸せホルモンの減少

日照時間が短い冬は、太陽の光を浴びる機会が減ります。その結果、セロトニンやエンドルフィンといった『幸せホルモン』の分泌が減り、気分の落ち込みややる気の低下につながります。

今こそ『運動』が大切な理由

こうした状況を打破する鍵は『運動』です。運動をすることで、以下のような効果が期待できます。

- ・血流促進と体温上昇
 - ・免疫力の向上
(白血球の動きが活発になり、感染症への抵抗力が強まる)
 - ・幸せホルモンの分泌による気分のリフレッシュ
- 『運動』には、これからの生活を前向きに後押ししてくれる力があります。

自宅でできる簡単エクササイズ (目安: 各30秒×2~3セット)

無理のない範囲で、以下の運動に挑戦してみましょう。

- ・足踏み: 立った状態、または座ったままでも構いません
- ・膝の曲げ伸ばし: 椅子に座り、膝を伸ばせるところまで伸ばします
- ・かかと・つま先上げ: 足首をしっかり動かします
- ・腕・肩回し: 肩甲骨の周りをほぐします
- ・軽いウォーキング: 家の中を歩くだけでも十分な運動になります



【アドバイス】

大切なのは、急に負荷を上げるのではなく、自分のペースで始めることです。慣れてきたら徐々に時間を延ばしたり、セット数を増やしたりして工夫してみてください。
※健康状態に不安がある方は、事前にかかりつけの医療機関へご相談ください。

少しでも『運動』の大切さを感じていただければ幸いです。このコラムが皆さんの背中を押し、健やかにくらしの支えとなることを願っています。

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

老人保健施設すずたけ
☎0265-74-0201

老人保健施設きりとう
☎0266-46-2041

介護サービスステーション伊北
(JA辰野支所構内)
☎0266-41-5522

介護サービスステーション伊那
(伊那市上牧)
☎0265-72-6015

訪問看護ステーションすずたけ
☎0265-74-0301

医師担当表(3月11日~4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)	3月吉廣(内科) 藤岡(整形外科)3/12・3/26 4月~:吉廣(内科)	3月:麻沼(内科) 4月~:麻沼(内科) 井村(第2週)胃カメラ	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・4/4休診
午後	麻沼(内科)	3月小診察+予約のみ 4月~小池(整形外科)	小川(内科)(第1・2・3・5週)3/11・4/1休診 岡本(整形)3/11・4/1 小川(内科)(第4週-予約のみ)		3月塩澤(内科)胃カメラ3/27 4月~:小川(内科)(予約のみ)	

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

西箕輪診療所 ☎0265-73-3351

	月	火	水	木	金	土
午前	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科)	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)(内科)	唐澤(第1・3週)(内科)	唐澤(内科)	3/28まで4月以降休止 原田(第2・4週)(泌尿器科) 唐澤(第4週)(内科)

受付時間...午前 8:30~11:30 午後 2:30~4:30
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
4月~木曜日午後(第1~第4週) 整形外科診察開始

両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(第1・3週)(内科)
午後	岩脇(内科)	井上(第3週)(内科)	矢澤(第4週)(内科)	伊澤(内科)	岩脇(内科)	小松(第3週)(消化器内科)

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
休日当番医...3月15日(日)

我が家の げんキッズ!

仲良し3きょうだい!



【南箕輪村】
(淳樹さん・美鈴さんのお子さん)
眞島 大地くん(10歳)
梓ちゃん(8歳)
つばさちゃん(5歳)

やさしい性格の大地くん。算数の授業が好きで、週末には近所のお友だちと公園でサッカーや野球をしたり、お家でゲームをしたりして遊んでいる☆梓ちゃんはしっかり者で、きょうだいを引っ張っていく存在。おてんばな性格のつばさちゃんと同じダンスクラブに入っていて、上伊那中にお友だちがたくさん!伊那まつりなど年3回ある発表会に向けて練習をしているよ!つばさちゃんはかわいいものが大好き。誕生日プレゼントのメイク用品でお化粧しているときが楽しいんだ♡性格はぜんぜん違うけど、まとまりのある3人。4月から3人で登校できるのも楽しみだね。

両親から
ひとこと
3人仲良く、すくすく育ってね♡



手づくりの竹製品といっしょに

もともと工作には興味なかったと話す小島さん。約30年前に息子のPTAの研修に参加し、藤づるでかごづくり挑戦したのが物づくりを好きになっただけだといふ。空いた時間を使い、身近にある竹を使った物づくりを開始。伐採されたままの竹がもったいない、見れば見ればつくりに始め、今では年間竹ぼうきを約80本、ゴミかきを約50本つくっています。完成品は地区の文化祭や運動会の景品として寄付。丈夫で使いやすいと評判で、知り合いから寄せられる「ゴミかきの幅が狭いのがほしい」「座って使うから、柄の短いのがいい」などの希望にもなるべく応えているといふ。小島さんは「竹は藤のよ



▲竹ぼうきをつくる小島さん

竹ざると竹かご

うなクセがなく、素直で扱いやすい。道具もたくさんは必要ないため簡単に始められるが、きれいに作るには手間と技術が必要。使いやすいように、よく乾燥させて軽くし、しっかりと締め付けて結んで丈夫になるよう心がけている」と話しました。

小島さんは、公民館の講座として年7回の授業を開催。駒ヶ根市各地から参加申し込みがあり、特に12月の門松づくりは、自分づくった門松で年越しができるという好評です。また、最後の授業である1月には、自分でつくった竹の器と箸で、地元のそば打ち道場の先生が打ったそばを味わっています。

小島さんは「昔は、こいのぼりの柱や物干し竿、畑のトンネルなど、さまざまなものに竹が使われていた。つくることが楽しみながら、身近にある竹を無駄なく使いたい」と話しました。

今も輝いて...

無駄なく活用

駒ヶ根市中沢 小島幸恵さん(72)

「竹ざると竹かごに置くだけで上品に見える」と笑顔を見せる小島さん。ほづきやゴミかき、ざる、かごなどのつくり方を独学で習得し、現在は公民館の講座や青年海外協力隊の研修なども受け入れています。



良い作物は良い苗から！ 野菜の育苗に挑戦してみよう

営農経済部
南部営農センター
中畑裕雅



春になり徐々に暖かくなる3月は、園芸野菜の種まきや育苗の時期になります。苗半作という言葉があるように作物の成りは、良い苗をつくることから始まります。しっかりと準備をして野菜の苗づくりに挑戦してみよう。

育苗の計画

育苗期間は、野菜の種類や育苗容器の大きさ、育苗環境などによって変わりますが約1〜3カ月かかります。定植する時期から逆算して、種まきが遅れないように注意しましょう。また育苗中は温度管理が重要になります。3月は冷え込みが強い日もあるため大きな寒暖差をつくらないように注意しましょう。

準備するもの

- ・野菜の種
- ・育苗用培土（たね一番・J Aファーム種まき培土など）
- ・育苗用容器（ポリポット・セルトレイなど）
- ・温度計
- ・保温、保湿資材
- ・水やりができるもの（じょうろなど）

定植までの手順

- ①ポットやトレイに育苗用培土を押し込まずに、軽くトントンしながら詰める（あまりにも培土が乾いている場合は別の容器へ移して水と混ぜ合わせてから詰める）。
- ②培土を詰めただけにしっかりと水をやる（下からしみ出る程度）。
- ③培土をへこませて種をまき、種が隠れる程度の培土をかけて軽く押さえつけ、乾かないように新聞紙などを被せる（光が必要な野菜の場合は新聞紙をかけない）。
- ④発芽までは直射日光を避けて涼しい場所に置き、温度・乾燥に注意して管理する（発芽には温度・水分・酸素などが重要）。
- ⑤種が発芽し全体がそろってきたら新聞紙を外して、日が軽く当たる場所で管理する（日照が不足すると徒長した苗になってしまう）。
- ⑥定植できる大きさになるまで、水やりや温度管理を続ける（苗が完成してから定植までの期間が長いと老化し、根が茶褐色になるので、なるべく早めに植える）。



苗づくりにメリット

自分で苗をつくるのは上手にできるか不安なうえ、手間がかかるように思いますが、種でしか買えない野菜を好きな時期に植えつけしやすく、苗を買うより安くなるなどのメリットがあります。

品目	発芽温度(℃)	発芽後の管理温度(℃)		育苗日数(日)
		(昼)	(夜)	
トマト	20~30	25~26	12~15	50~60
ナス	20~30	25~28	14~15	80~90
ピーマン	20~30	27~28	16~18	70~80
キュウリ	25~30	28~30	15	30日前後
スイカ	25~30	28~30	15	30~40
カボチャ	25~28	23~25	12~13	30日前後
ゴーヤ	30~35	28~30	18	30日前後
オクラ	28~30	25~30	20~23	15~20
エダマメ	25~30	20~25		20~25
トウモロコシ	20~30	20~30		20~30
インゲン	20~25	15~25		20~30



季節の変わり目に きのこを食べよう！

営農経済部
園芸課
大槻洋介



季節の変わり目は体調を崩される方も多いのではないだろうか。

きのこは疲労回復に効果のあるビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、便秘予防に効果のある食物繊維など、生活習慣病の予防に効果のある食材としても注目されています。

また、きのこのうま味成分であるグルタミン酸・グルタミン酸が料理に加わると、味の相乗効果が生まれうま味が強くなります。昆布やかつお節、数種類のきのこを合わせるとさらにうま味がUP！お料理にドンドン入れていきたいですね。

身体にも、お料理にも良いとされているきのこですが、1日にどのくらい食べればいいのか気になると思います。一般的な生のきのこの状態で25〜100gを毎日食べると健康に良いとされています。スーパーで売っているきのこ100gパックを2日間で3食に分けて食べると考えれば簡単な量だと思いませんか？

毎日食べて健康生活を送りましょう！

おすすめの上伊那産きのこ

◎ブナシメジ

- ・香りはあまりありませんが『味シメジ』と言われる、うま味のグルタミン酸・アデニル酸が豊富です
- ・水からじっくり煮込み、冷凍保存すればうま味がたくさん出ます
- ・鍋物、炊き込みご飯、汁物、炒め物などにおすすめです



◎エノキタケ

- ・さつと加熱するとシャキシャキ食感、水からじっくり煮込むとうま味とめりが出ます
- ・鍋物、汁物、お浸し、天ぷら、肉巻きなどにおすすめです



◎なめこ

- ・全体がヌルヌルとした粘質で覆われ、食物繊維が豊富です
- ・袋詰め洗いなめこは汁物、和え物に、株なめこは根元を切り落して炒め物、揚げ物などにめり気が気になる方は株なめこがおすすめです

紹介したきのこも含め、地元のおいしい上伊那産がおすすめ！



きのこの栄養成分は時間が経てば経つほどなくなっていくます。きのこは地産地消を基本にして、新鮮なものを食べるように心がけましょう。

《長野県はきのこ王国！》

きのこにあまり興味がなかった方や苦手な方も好きになれるきのこが必ずあります！！

新鮮なきのこを日々の食生活に取り入れ、おいしく健康的な生活をはじめてはいかがでしょうか！

3月からの年金相談会一覧

相談会日程	開催支所
3月14日(土)	伊那支所
3月26日(木)	箕輪町支所
4月8日(水)	美篤手良支所
4月9日(木)	中川支所
4月11日(土)	本所
4月15日(水)	西箕輪支所
4月18日(土)	飯島支所
4月22日(水)	辰野支所
4月25日(土)	宮田支所
開催時間	
午前 9:30~12:00	
午後 1:00~3:30	

・JAまごころ商品券3,000円分
・すずらんギフトセット3,000円分
ごちらかをお選びいただけます。



©よりぞう

選べるプレゼント内容

令和8年3月2日(月)
〜令和9年2月26日(金)

対象期間

期間中、新たにJAで公的年金のお受け取りを開始されたお客さま、またそのお客さまを「ご紹介いただいた方、それぞれに『選べるプレゼント』を差し上げます。
※JAで年金をお受け取りいただいている方に限ります。

年金でご新規&ご紹介で
みんなハッピーキャンペーン
実施中!

JAバンク
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



©よりぞう

ご夫婦、お友だち、ご近所の方など、年金のお受け取りは、みんなですしよにJA上伊那で！
当キャンペーンに関するお問い合わせは、お近くのJA金融窓口または渉外担当者までお気軽にご相談ください。
チラシについては、本誌28ページをご覧ください。

共済部から

“ご自身の自動車共済・保険、最適ですか？”
自動車共済・保険を見直して
固定費を節約しませんか？

CHECK!

自動車共済・保険のチェックポイント

- 運転される方の年齢条件*は合っていますか？
*記名被共済者またはその配偶者（内縁および同性パートナーを含む）、同居の親族等が運転していた場合のみ年齢条件を適用します。
- ご家族で2台以上のお車を所有していませんか？
- 運転されるのはご家族*だけですか？
*ご家族とは、記名被共済者またはその配偶者（内縁および同性パートナーを含む）、同居の親族および別居の未婚の子（婚姻歴なし）をいいます。
- 農業用貨物自動車をお持ちですか？
- 自賠責共済・保険と自動車共済・保険の加入先は別々ですか？
- ひとつでも当てはまる方はJAの自動車共済で共済掛金がお得になる可能性があります！

自動車共済・保険を見直すと、
今必要な保障を準備できる
だけでなく、
家計にも役立つのは
うれしいですね!!



今なら! JAの自動車共済の
お見積りをさせていただくと
抽選で総計1,000名様に
素敵な賞品が当たる!

さらに 自動車共済・保険証券を
スマホで読み取ると当選確率5倍!



[25161980355]

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。



直売所情報

旬のおたより



皆さまのおかげで5周年!!

JA農産物直売所『ファームテラスみのわ』が入っている箕輪町のみのわテラスが4月3日に、オープン5周年を迎えます!

日ごろの皆さまへの感謝を込めて4月4日(土)には『5周年祭』を開催します! ファームテラスみのわでは、酪農家のおもてなし牛乳やきのこセットなど、お買い得商品を多数ご用意いたします! 多くの皆さまのご来店をお待ちしています!!



ファーマーズあじ~な

3月28日(土)、29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、皆さまのお越しをお待ちしています!

【定休日 4月14日(火)】



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 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

いちご狩り 受付中!

毎年大人気のいちご狩りは、まだまだ受付中! 50分の食べ放題で3種類を味わうことができます。皆さんは、甘味の強い『章姫』、甘酸っぱい『女峰』、糖酸のバランスが良い『紅ほっぺ』どの品種がお好きですか? ぜひ、味の違いを楽しんでみてください!

詳しくは、みはらしファームのホームページをご確認ください。



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

ファームテラスみのわ

3月14日(土)、15日(日)

『春彼岸フェア』
上伊那が切り花生産量日本一を誇るアルストロメリアを中心に、春彼岸用のお花が大集合します!

3月20日(金・祝)~22日(日)

『農畜産物フェア』
信州産牛豚肉を大特価でご用意! 酪農家のおもてなし牛乳も特別価格で販売します! ぜひ、おいしい地元産の農畜産物やお花をご家族みなさんでお楽しみください!

【定休日 4月8日(水)】



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 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

仲間と過ごす学びの場へ

美篤手良支所 組合員組織課 向山由美

JA女性組織は『健全な食と農を次代に引き継ぐため、JAに結集して活動する組織』であり、その原則⑤番目は、政治的に中立の組織。それぞれの立場や思想の方の意見をまとめ地域や自治体などへ提言することができます。

JAは、上伊那全体、または各地区や支所において食農教育の取り組みに力を入れています。美篤手良支所では24年前から続く『親子青空教室』を地域と連携しながら開催し、多くの方々に食と農の大切さを伝えてきました。今につながる、その発端は地域住民の声と我々JA生活部会の先輩方の強い要望により実現したものです。

私たちが携わっているくらしの活動は、このような食農教育をはじめとするJAのさまざまな取り組みをひとりでも多くの方に知ってもらい、利用してもらおうきっかけをつくるため、集いの場、学びの場を提供しています。3月、新年度がスタートしました。今年もさまざまな事業を計画して皆さんをお待ちしています。女性が元気な地域は子ども活気に満ちています。さあ、地域の仲間とともに力を合わせ『♡(あい)』があふれる元気な地域をみんなの力でつくりましょう。



ナイスズーム講座



親子青空教室

4 質の高い教育をみんなに

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナースHIPで目標を達成しよう

旬 クッキング

春キャベツの豆乳坦々風スープ

南箕輪支所 組合員組織課 神原理絵



◆材料 (4人分)

- 春キャベツ …… 1/3 個
- 豚ひき肉 …… 160g
- 白ネギ …… 1 本
- ごま油 …… 小さじ 2
- ショウガ(すりおろし) …… 小さじ 1
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ 2
- 水 …… 400cc
- 無調整豆乳 …… 400cc
- 白すりごま …… 大さじ 2
- みそ …… 大さじ 2
- 塩コショウ …… 少々
- ラー油 …… 少々(お好みで)

◆つくり方

- 春キャベツは食べやすい大きさに切る。白ネギは斜め薄切りにする。
- 鍋にごま油を入れて熱し、豚ひき肉、ショウガを入れて中火で炒める。
- 肉の色が変わったらキャベツを加えて油が全体に回るまで炒め、鶏ガラスープの素、水を加える。
- 煮立ったら豆乳を加え、沸々としてきたら白ネギ、白すりごまを加え、みそを溶き入れて塩コショウで味を調える
- 器に盛り、お好みでラー油をかける。

キャベツの芯は硬くて食べにくいイメージがありますが、葉の約2倍のカリウム、カルシウム、食物繊維が含まれています。生だと少し青臭く感じる芯も、加熱することでグツと甘みが強くなります。余すところなくおいしく食べて、フードロス削減につなげましょう！



リレーエッセイ 笑顔のごちそう

自給自足のよろこび

美篤手良支所生活部会長 小林禮子



思い起こせば今から40数年前、農業の『農』の字も知らない私が、一町歩超えの農家に嫁いできました。義母は三峰川の平から六道原まで、しよいびくを背負って農業をしていました。主人は勤めていたので、運転できる私は都合よく使ってもらいました。お陰様で少しずつ農業を覚えしました。そのころ、当たり前だった若妻会にも入って、あちこち出かけた。食事にしたり、先輩たちいろいろなと教えていただきました。

野菜づくりはやってみると「自分で育てたものを自分で食べられる！」こんなうれしいことはない気がしました。『自給自足』ですね。田畑のない家に育った私だからその喜びでしょうか…。旬には旬の物を食べる。なかなかそうばかりはいきませんが、旬でたくさん採れるときは、干したり、冷凍保存したりしながら、無駄なく上手に使う…。育てて食す。を続けたいと思います。

今回私が紹介するレシピは、サトイモのタツ(親芋)を使った料理です。タツは捨ててしまうという話も聞きますが、おいしいので、ぜひお試しください。

自分で、育てて食す。稼がなきゃという心配のない、楽しみだけの野菜づくりをこれからも続けたいと思います。



サトイモの甘辛揚げ



〈つくり方〉

- サトイモは皮を剥き、1~1.5cmくらいの短冊切りにする。
- ①をまぜ、タレをつくっておく。
- ①にかたくり粉をまぶし、サラダ油で揚げ、②のタレを絡める。
- いりごまをかける。
- 季節の青物(ブロッコリー、山椒の葉など)を添えてどうぞ。

材料 (4人分)

- サトイモのタツ(親芋) …… 大きめ 1 個 (皮つきで 500g 程度)
- ①タレ
 - 砂糖 …… 大さじ 1
 - みりん …… 大さじ 1
 - しょう油 …… 大さじ 1 弱
 - 水 …… 大さじ 2
- かたくり粉 …… 適量
- サラダ油 …… 適量
- いりごま …… 適量



ケーブルTVで放送中!! 3~らるコミュニティ 連絡所

上伊那地区3局のケーブルテレビ局を通じ、JA上伊那の話題、農業・くらしの情報などを放送しています。今からの放送内容(予定)をご紹介します。ぜひご覧ください。

	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。

今月の特集 『第20期 あぐりスクール総集編』

3月19日(木)から放送!

令和7年度、JAの食農教育『あぐりスクール』が20周年を迎えました。20年を振り返り、活動の歴史をダイジェストで放送します!

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!

パソコンやスマホで! すぐに見られる!

JA上伊那の3~らるコミュニティ 検索

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

二次元コードから簡単アクセス!



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	13:30~14:30
	ファミリーマート小野たのめ店	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	13:30~14:30
	ファミリーマート小野たのめ店	旧東箕輪支所
木曜日	10:00~11:30	13:30~14:30
	旧東伊那支所	旧七久保支所
金曜日	10:00~11:30	13:00~14:30
	伊那藤沢バス停横	片倉多目的集会所

■暴風雨・大雪・道路凍結など交通渋滞の影響により営業時間の遅れ、または運休となる場合があります。
■年度中途において運営コース・時間・場所を変更する場合があります。
(注1) 長谷総合支所営業日 3月17日、3月31日、4月7日、4月21日
(注2) 旧手良支所営業日 3月10日、3月24日、4月14日、4月28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8年1月

農畜産物販売高	173億1,141万円
貯金高(平残)	3,083億2,459万円
貸出高(平残)	820億0,071万円
長期共済保有高(長期保障)	8,211億3,406万円
購買品取扱高	84億3,628万円
(組織の状況)	
正組合員	13,747人
准組合員	17,004人
組合員戸数	24,961戸
出資金	78億5,000万円
固定資産(帳簿価格)	75億0,753万円
職員数(臨時職員含む)	671人

理事会報告 令和8年2月24日

(決議事項)

- 第1号議案 令和7年度 第3四半期監事監査処理類未報告について
- 第2号議案 上伊那農業協同組合定款変更について
- 第3号議案 役員賠償責任保険の継続加入について
- 第4号議案 出資口数の減少について
- 第5号議案 第30回通常総代会開催期日について
- 第6号議案 共済窓口の集約ならびにLAの拠点場所について
- 第7号議案 令和8年度 コンプライアンス・プログラムについて
- 第8号議案 貸出審査について
- 第9号議案 組合と理事との契約(利益相反取引:貸出)について
- 第10号議案 組合と理事との契約(利益相反取引:事業受託)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8年3月 第327号 発行 JA上伊那米穀部会

《JA上伊那水稻共同育苗価格の改定について》

令和8年度の共同育苗配布苗について、昨今の光熱費、資材費の高騰や種子代の値上げにより1枚当たりの苗代金が値上げとなる見込みです。正式な価格については3月23日(月)水稻共同育苗センター施設運営委員会にて決定されます。決定事項は追ってご連絡させていただきます。組合員の皆さまにはご負担をおかけしますが何卒ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

《水稻育苗のポイント》

項目	作業内容	ポイント
種子の準備	稚苗 乾粉量 160~180g/箱 18~21箱/10a (60~70株植)	浸種開始までの保管に注意。風通しの良い日陰で、自家採取の籾や稲わらなどといっしょにしないよう分けて保管する。 JA長野県安心基準米100%の取り組みを行うため、 全量種子更新をお願いいたします。
	中苗 乾粉量 80~100g/箱 25~30箱/10a (60~70株植)	
種子消毒	温湯消毒: 60℃の湯に10分間浸種する。消毒終了後は直ちに水で冷やす。すぐに浸種しない場合は風通しの良い日陰で保管する。	浸種時間はすべての品種で10分間とします。時間が長くなると発芽が悪くなる場合があるので10分間を厳守する。温湯消毒後は直ちに冷水で冷やす。
	農薬消毒: テクリードCフロアブル200倍液に24時間浸種する。みのる式の場合は根上がり防止のためホーマイ水和剤を使用。消毒後は風通しの良い日陰で24時間乾かす。	消毒後の残液は適正に処理する。 もみ枯れ細菌病対策。
浸種	発芽に必要な水分を吸収させるため、積算温度で100℃になるまで水につける。水温13℃で8日・10℃で10日。なるべく一定の温度での積算が好ましい(目安: 11℃~13℃の間)。1日に2~3回攪拌すると温度変化が少なくなる。浸種中は種粉が酸欠にならないように2日ぐらいの間隔で水換えを行う。 ※晩生品種(風さやか、ひとごごち、モリモリモチ)は積算温度120℃を目安に行う。	種粉への吸水を良くするため、水の量は種粉に対して3~4倍の量で行う。 発芽をそろえるためには低水温や高水温での浸種は避ける。十分吸水されると籾殻が透き通ってアメ色になり胚が見える。 近年は高温により休眠が深い傾向にある。浸種積算温度は必ず100℃以上を確保する。
催芽	ハトムネ程度に催芽させるため、29℃の温湯に20~24時間浸種する。もみ枯れ細菌病対策として、催芽時の温度は29℃以下で行う。	もみ枯れ細菌病の対策で催芽時の水をタフブロック200倍液で行うと同時に作業ができる。浸種時の温度や吸水の具合で、催芽にかかる時間が変わるので催芽を始める時間に注意する。
播種	稚苗: 催芽粉量 200~225g/箱 育苗日数20~23日	浸種・催芽後の籾は重量が25%ほど増えるので播種するときに気をつける。
	中苗: 催芽粉量 100~125g/箱 育苗日数30~35日	高密度播種育苗(密苗、密播など)の場合はさらに多い催芽粉の播種量(催芽粉300g以上)となる。
出芽から育苗時の温度管理	育苗期間中は、もみ枯れ細菌病などの発生を抑えるため、苗箱内の温度が高温にならないように注意する。特に播種後~出芽揃いになる間は、30℃以上にならないように注意する。箱内に棒状の温度計などを設置し温度の確認をこまめにし、病害などの発生リスクを少なくする。	稚苗仕上げの目標 草丈10~15cm 葉数2~2.5葉 中苗仕上げの目標 草丈15~20cm 葉数3~3.5葉

《令和7年産水稻種子発芽調査について》 2月18日実施

調査品種: コシヒカリ、あきたこまち、もちひかり、モリモリモチ、美山錦、ひとごごち、風さやか
調査結果: 催芽は29℃24時間で行ったが、芽の動きにバラつきがあり、1時間の再加温を行い全品種90%以上のハトムネを確認しました。中晩生品種(コシヒカリ、モリモリモチ)は休眠が深く、芽の動きが遅い結果となりました。もちひかりは芽の動きが早く催芽時間は22時間で終了しました。
※高温により休眠が深い傾向があります。種粉がアメ色になるのを確認して催芽をしてください。

★出芽のそろいをよくするため上記表を基本に、下記の点に注意して作業を行ってください

- ・低水温(3~5℃以下)で浸種を行った場合、発芽勢が低下する危険があるので注意してください(発芽時のムラを少なくするためには一定の温度での積算が理想です。11~13℃で100℃以上の積算が望ましい)。
- ・催芽は29℃で20~24時間が目安ですが、浸種の際の籾への吸水が不十分だったり、品種によって発芽勢の弱いものや特性のあるものは終了時間が前後しますので、催芽を始める時間に気をつけ、必ずハトムネ程度にそろったのを確認してください。出芽のそろいや病気の発生を抑えるため29℃以下の温度で催芽を行ってください。

籾に水分を吸収させるため浸種は長めに行い、しっかりハトムネ程度に催芽してから播種を行いましょう。

令和8年度 JA上伊那農業振興生産拡大支援事業(未来Aサポート) 実施方法書(メニュー)

対象事業	事業番号	対象品目	項目	要件	支援内容
野菜振興に関わる支援事業	1	アスパラガス	ハウス導入による生産拡大支援	ハウス面積10a以上または5a以上	10a以上：購入額の40% 上限：300万円 5a以上：購入額の40% 上限：200万円
	2	キュウリ	ハウス・アーチパイプ導入による生産拡大支援	2a以上	新規生産者：購入額の30% 上限：100万円 面積拡大者：購入額の20% 上限：50万円
	3	重点品目	防除・灌水・出荷機械類導入支援	新規3a以上30a以上拡大(キュウリのみ新規2a以上、20a以上拡大)	当JAが認めた機械類 購入額の10～30% 上限：50万円
	4	アスパラガス・キュウリ・白ネギ	中古ハウス移転建設費用支援	2a以上	移転建設費用の20% 上限：50万円
	5	白ネギ	白ネギ大型収穫機導入支援	10a以上拡大	当JAが認めた機械 購入額の10～30% 上限：50万円
果実振興に関わる支援事業	6	リンゴ『シナノゴールド』『ふじ』	契約販売用園地新設助成として苗木及び棚新設に関する費用助成	10a以上	当JAが認めた苗木及び棚新設に関する費用の25% 上限：100万円
		ナシ『幸水』『南水』『南農なし6号』ほか		10a以上	当JAが認めた苗木及び棚新設に関する費用の25% 上限：100万円
		ブドウ『シャインマスカット』『ナガノパープル』『クイーンルージュ』		10a以上	当JAが認めた苗木及び棚新設に関する費用の25% 上限：100万円
7	リンゴ団地化	園地増設(新植)による生産拡大支援	30a以上	当JAが認めた苗木及び棚新設に関する費用の30% 上限：350万円または80万円/10aのいずれか金額の小さい方	
	ナシ団地化		30a以上	当JAが認めた苗木及び棚新設に関する費用の30% 上限：250万円または60万円/10aのいずれか金額の小さい方	
花き振興に関わる支援事業	8	アルストロメリア	生産拡大及び新規作型の導入支援	1a以上	苗の購入額の30% 上限：100万円
	9	アルストロメリア・トルコギキョウ	暖房機(ヒートポンプ含む)・地中冷却装置機械の導入支援		当JAが認めた機械 新規購入 購入額の10～30% 上限：100万円 更新 購入金額の5～10% 上限：50万円
	10	アルストロメリア・トルコギキョウ	ハウス導入による生産拡大支援	1a以上拡大	新規ハウスの購入額の30% 上限：200万円 中古ハウス移転建設費用の20% 上限：50万円
きのご振興に関わる支援事業	11	きのご全品目	生産性、安全安心の向上を目的とした機械器具・備品の導入・更新支援	生産性の向上	購入額の30% 上限：100万円 (1経営体当たり3年間で1回) (ピン・キャップ・コンテナ・生育棚の更新、包装ライン、LED照明、予冷庫の導入など)
畜産振興に関わる支援事業	12	酪農	後継牛導入支援(成牛)	維持	5万円/1頭 上限：10頭
	13	酪農	後継牛導入支援(スモール)	維持	1万5千円/1頭 上限：5頭
	14	肉牛	和牛スモール導入支援	維持	3万円/1頭 上限：35頭
	15	肉牛	F1スモール導入支援	維持	2万円/1頭 上限：25頭
16		防疫資材の購入及び業者への防疫対策支払の支援	維持	1経営体 上限：2万円	
農業機械の共同利用推進事業	17	重点品目	重点品目に係る規模拡大のための共同購入(正組合員2戸以上)により農業機械を導入し生産コストを引き下げる取組支援	拡大	当JAが認めた機械 購入額の10～30% 上限：50万円
スマート農業振興に関わる支援事業	18		スマート農業用機械導入支援①(ラジコン草刈機・ロボット草刈機)	作業効率化	当JAが認めた機械 購入額の10～30% 上限：50万円 (通信機器・使用料・工事費などは支援対象外)
	19		スマート農業用機械導入支援②(温度・土壌水分量 リモート通知機器)	作業効率化	リモート温度計・リモート土壌水分計 1先各2台まで (リモート温度計 1台3,000円、リモート土壌水分計 1台5,000円) (通信使用料・工事費などは支援対象外)
農業経営に関わる支援事業	20		設備・施設など導入支援	拡大	農業設備や農業機械の取得に限る資金使途としてのJAアグリマイティーローン、JA農機ハウスローン・豊年満作の借入金200万円以上に対して0.5%(上限額10万円) *証書貸付かつ3～12月に借入完了したものが対象

本事業の申請書の受付期間は令和8年3月1日から8月31日とし、12月31までに事業完了報告書を提出いただきます(期限前に予算達成次第打ち切りといたします)。
 本事業運営会議の審議を経て、支援の可否を決定します。
 重点品目：アスパラガス・白ネギ・ブロッコリー・キュウリ・リンゴ早生種(シナノリップ・つがる)・リンゴ中生種(秋映・シナノスイート)・ナシ(幸水・南水・南農なし6号ほか)・ブドウ(シャインマスカット・ナガノパープル・クイーンルージュ®)アルストロメリア・トルコギキョウ・乳牛育成牛・肉牛
 支援事業を利用された方は、収穫開始から3年間、生産販売実績などを報告していただきます。支援後の営農状況によっては、支援金を返還していただく場合があります。
 支援金の千円以下単位の金額は切り捨てとします。
 業者などを通さず個人売買された物件については本事業の対象となりません。
 本事業の利用は、1組合員3年間(令和7～9年)で3回以内(畜産、種苗代、スマート農業用機械導入支援②、設備・施設など導入支援以外)とします。きのごは3年間で1回とします。
 支援額は、本体価格(税抜価格)を対象とし支援します。
 リース事業を使用した場合、リース会社への供給額を購入金額として支援します。
 中古ハウス移転建設費用助成は、移転元所有者の承諾書が必要です。
 中古機械については支援対象外となります。
 任意団体や共同購入の場合、名簿と購入を決定した会議の議事録の提出が必要です。
 ほかの(国、県、市町村など)補助金などの重複は、補助金交付機関が重複支援を認めた場合のみ支援します(支援金額を減額する場合があります)。
 共同購入による農業機械導入は、2戸(2経営体)での購入については、1年間に1回とします。また、支援後の稼働日誌コピーの提出が3年間必要です。
 畜産の要件は、3月1日基準で完了報告書提出日までの増減数を確認します。
 JA全農長野やJA共済など、本事業に支援いただく組織のステッカーを、支援対象物品に貼付いただく場合があります。
 また、本事業につきましては、JAグループの協力のもと行っている旨ご理解賜りますようお願い申し上げます。
 上記以外の支援については、営農指導員などにご相談ください。



令和8年度 農業振興生産拡大支援事業の申請受付スタート!

未来Aサポート

**申請書提出期限
令和8年
8月31日(月)**

※期限前に予算到達した時点で打ち切りとなります。

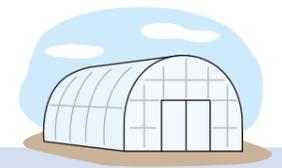
JAは事業計画の中で設定した重点品目について、生産を拡大される方を応援します。施設や機械、種苗などを導入して、農業生産の拡大を予定されている方はぜひご利用ください。

支援事業をご利用いただける方

JA上伊那の正組合員(正組合員が主たる構成員の団体も利用できます)

支援対象について

- 令和8年12月31日(木)までに購入予定の施設、機械、種苗などが対象になります(期間内に工事・導入などを完了することが支援の条件)。
- 支援対象については次ページの支援メニューをご確認ください。
- 支援額は、本体価格(税抜価格)を対象とします。



お申し込みについて

- 各営農センターが窓口となります。申請書類は最寄りの窓口、または各支所組合員組織課でお受け取りください。
- 支援事業の利用には、利用申請書、本人確認書類(免許証など)を提出いただきます。申請される方の年齢によっては、後継者の有無などをお伺いする場合があります。
- 申請書の提出期限は令和8年8月31日(月)です。期限前に予算到達した時点で打ち切りとなりますので、お早めの提出をお願いします。

支援金の交付などについて

- JAの生産拡大支援事業運営会議の審査により、支援できない場合がございます。審査決定後に『決定通知書』をお届けします。
- お手元に『決定通知書』が届き、対象物の工事・導入が完了しましたら、令和8年12月31日(木)までに『事業完了報告書』を提出してください(期日までに提出いただけない場合は、支援が取り消しとなることもございますのでご注意ください)。
- 支援金は『事業完了報告書』を提出いただいた後に、ご本人の口座にお振込させていただきます。

販売実績などの報告について

- 支援事業を利用された方は、収穫開始後から3年間、生産販売実績などを報告していただきます。
- ※支援後の営農状況によっては、支援金を返還していただく場合があります。



支援事業(未来Aサポート)についてご不明な点は、各営農センターまたは各支所組合員組織課へお問い合わせください。

◎ 営農事業継承支援事業

国の制度やJAの過去の支援制度でも、新規就農者への支援に比べて、親元就農などの事業継承に対する支援が手薄でした。安定兼業地帯である上伊那の農業基盤を維持していくために、親元就農・第3者継承など、事業継承への支援を行います。

以下のすべてに該当する方が事業を利用できます

- ・JA上伊那の正組合員。
- ・先代事業者から、前年の1月1日以降にその経営の移譲を受けた後継者。
- ・先代から規模拡大、出荷量増大を計画する者。
- ・後継者本人名義で出荷販売する者。
- ・先代事業者の経営規模が販売高300万円以上の者、または5年以内に販売高300万円以上の計画を有する者。
- ・国の『経営継承・発展等支援事業』などの補助を受けていない者。

支援対象について

- ・事業継承に必要な機械、設備、種苗の導入費用、および事業継承にともなう新たな品目、品種などの導入にかかわる費用が対象になります。
- ・令和8年12月31日（木）までに工事が完了した施設、導入された機械、設備、種苗などが対象です。
- ・上記費用の30%以内かつ上限50万円の範囲で支援します。
- ・支援額は、本体価格（税抜価格）を支援対象とします。



お申し込みについて

- ・各営農センターが窓口となります。申請書類は最寄りの窓口、または各支所組合員組織課でお受け取りください。
- ・支援事業の利用には、利用申請書、先代事業者の経営規模が分かる書類（青色申告決算書写しなど）、本人確認書類（免許証など）を提出いただきます。申請される方の年齢によっては、後継者の有無などをお伺いする場合があります。
- ・申請書の提出期限は令和8年8月31日（月）です。期限前に予算到達した時点で打ち切りとなります。



園地継承・園地管理支援事業、営農事業継承支援事業

近年、上伊那でも生産者の高齢化や減少により生産部会員数が減少しており、集落営農組織の設立・法人化や、1経営体当たりの生産規模の大型化が進んでいます。

経営規模の拡大や効率化・高収益化については、農業振興生産拡大支援事業（未来Aサポート）などで、今後も強力に支援いたしますが、既存の経営体数の維持や農業生産基盤の維持にご活用ください。

◎ 園地継承・園地管理支援事業

生産者の高齢化や減少により生産部会員数が減少している中、既存の経営体数、農業生産基盤を維持していくために、耕作者不在となる園地管理・園地継承の支援を行います。

支援事業をご利用いただける方

JA上伊那の正組合員（正組合員が主たる構成員の団体も利用できます）。

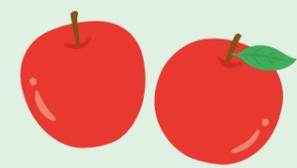
支援対象について

園地継承：果実ではリンゴまたはナシ、野菜ではアスパラガス、花ではアルストロメリアが対象で、耕作者のいなくなった園地を継承するにあたって必要となる施設・資材の費用の30%以内かつ上限50万円の範囲で支援します。

園地管理：担い手に継承するためのリンゴまたはナシ園地の新植および管理に対して10万円/10aの支援を行います。

リンゴやナシ、アスパラガス、アルストロメリアの園地での農業経営の引退を考えている方、まずは一度各営農センターにご相談ください。

※園地の条件によっては支援を受けられない場合もございます。



第20期 JA上伊那ミドルミズ大学 カリキュラム

開講式

ワクワク☆ミニ運動会!

5月9日(土) 10:00~

- ★3校同時開催
- ★場所 JA上伊那本所3階

第20期のスタートは運動会に挑戦!
チームの仲間と協力して賞品をゲット☆

押し花プリントで彩る☆ 布小物ポーチ

講師 吉沢 麻由美 先生

北部 6月16日(火)
中部 6月15日(月) 各校
南部 6月17日(水) 18:30~

押し花をデザインしたシートを転写。
かわいいオリジナルポーチをつくります。

つくって・かけて・おいしい♡ 手づくりドレッシング

講師 吉澤 小百合 先生

北部 7月15日(水)
中部 7月16日(木) 各校
南部 7月14日(火) 18:30~

手づくりドレッシングで広がる食の学び。
旬の野菜をおいしくいただきます!

1日1万歩より効果がある?! インターバル速歩

講師 新田 ひとみ 先生

北部 8月18日(火)
中部 8月21日(金) 各校
南部 8月20日(木) 18:30~

インターバル速歩で、効果的に体力向上!

大人の修学旅行2026 長野社会科見学

9月26日(土)

- ★3校同時開催
- ★場所 長野市方面

1400年以上の歴史をもつ善光寺や長野市
内を巡る旅に出かけましょう♪

女性まつりで発表! レッツ!コーラス♪

講師 音tomoのみなさん

10月20日(火) 18:30~
★3校同時開催
★場所 JA上伊那本所3階

心をひとつに、女性まつりにむけて
想いを歌声にのせて届けましょう♪

上伊那のお花で彩りのある暮らしを◇ フラワーアレンジ

講師 城倉 由妃 先生

北部 11月11日(水)
中部 11月12日(木) 各校
南部 11月10日(火) 18:30~

お部屋も明るく気分もアップ!
フラワーアレンジを楽しみましょう。

閉講式

も~っと学ぼう!上伊那の農畜産物 ~米粉deスイーツづくり~

講師 瀬戸 真由美 先生

令和9年 1月30日(土) 10:00~
★3校同時開催
★場所 JA上伊那本所3階

第20期の締めくくりは、地元の材料を
使った米粉のスイーツづくり♡

※状況により変更となる場合があります。

第20期 JA上伊那ミドルミズ大学 受講生募集

年齢の幅を広げ
参加しやすく
なりました!

楽しく学んでハッピーに! 自分らしく輝くために♪

期間	令和8年5月 ~ 令和9年1月(全8回)
対象者	40~60代(令和8年3月31日現在)のJA上伊那の組合員及びその家族で、JA家庭雑誌『家の光』年間購読者 ※『家の光』は毎回講義で使用します。
会場 募集定員	北部校(箕輪町支所)・中部校(本所)・南部校(駒ヶ根 アイバル) 各校 おおむね30名 ※各校10名以上で開講。人数によって会場を変更して開催する場合があります。
内容	カリキュラムは左面に掲載のとおりです。
年間 受講料	4,000円(カリキュラムにより別途材料費などが必要な場合があります) ただし、受講するご本人様がJA上伊那の組合員の場合は3,000円です。 この機会にぜひ組合員としてご参加ください。 ※受講料および材料費などは口座振替をしますので『口座振替依頼書』を ご提出いただきます。すでに提出済みの方は再提出不要です。 ※開講後の受講料の返金はいたしませんのでご了承ください。
お問い合わせ先	JA上伊那各支所 組合員組織課 または 本所総務企画部総務課 電話:0265-72-6224
締め切り	令和8年4月17日(金) ※お申込みいただいた方には、後日詳細をご案内いたします。



第20期JA上伊那ミドルミズ大学 受講申込書

こちらのQRコードから
からお申込みできます。 Google Forms

(ふりがな) お名前	ご住所	電話番号	生年月日	希望校	ご本人の 組合員資格	家の光 購読
				北部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込

※ご記入いただいた個人情報は『ミドルミズ大学』以外の用途には使用しません。

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!!

JA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
JAでんき 中部電力との比較	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

のご利用で **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 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

ご新規&ご紹介で

みんなハッピーキャンペーン

対象期間 2026年 3月2日(月) ~ 2027年 2月26日(金)

期間中、新たに長野県下JAで公的年金のお受け取りを開始されたお客様、またそのお客様をご紹介いただいた方のお二人に、「選べるプレゼント」を差し上げます。ご夫婦、親子、お友達に、ご近所さん、長野県JAバンクで一緒に。【ご紹介者は、県下JAにて年金をお受け取りいただいている方に限ります】

present 1 **JAまごころ商品券 3,000円分**

present 2 **地元JA オリジナルギフト**

どちらか選べる プレゼント!

※ご利用可能場所について詳しくは各JAへお問い合わせください。

※本キャンペーンにおける景品は予告なく変更することがあります。※本キャンペーンは予告なく変更・延長・中止することがあります。

長野県JAバンク 長野県JAバンク 株式会社

『県民を守る 県民からはじめる』林野火災防止共同宣言

～ひとつの火が、すべてを変える。だから今、みんなで防ぐ～

令和8年(2026年)1月28日
長野県・長野市長会・長野県町村会
長野県農業協同組合中央会・長野県森林組合連合会
長野県消防長会・長野県消防協会

たき火、火入れ、たばこなどの火の不始末といった一人ひとりの行為が林野火災につながる危険があることから、県民の生命・財産を守るため、我々が総力を挙げて林野火災の防止に取り組むことを決意し、ここに宣言します。

- 1 県民の皆さんとともに、屋外での安全・適切な火の取扱いを、あらゆる場面で徹底します
- 2 乾燥や強風など林野火災の危険性が高まった時は、タイミングを逃すことなく、林野火災注意報、(林野)火災警報を発令・周知します
- 3 県民の皆さんが火災の危険性を認識し、防火意識を高めることができるよう、呼びかけを強化します

私たちができる！林野火災を防ぐポイント

林野火災は2月から5月にかけて多く発生する傾向があります。この時期は、降水量が少なく、空気が乾燥し、強風が吹くことが多く、火災のリスクが高まるので、特に注意が必要です。

林野火災は、枯れた草や葉を焼却するための『たき火』や、害虫駆除などを目的として草や木などを広く焼却する『火入れ』が原因になることが多いほか、レジャーでの火の不始末が原因になることもあります。



イラスト出典：政府広報オンライン『山火事を防ぐためにできること。乾燥・強風の季節は特に注意!』

屋外での火の取扱いの際には、次の点を必ず守ってください。

- ① 乾燥・強風の日は火を使わない ※
- ② たき火や火入れは複数人で行う
- ③ 火から目を離さない
- ④ 消火用の水を準備する
- ⑤ 使用後は完全に消火する
- ⑥ たばこの投げ捨ては絶対にしない

※ 乾燥や強風などで火災発生の危険が高い場合には、林野火災注意報・(林野)火災警報が発令されます。屋外での火の制限を守ってください。



県内では令和8年1月1日から運用が始まっています。詳しくは管轄の消防本部などにお問合せください。

林野火災注意報 ▶ 火の使用制限の努力義務

(林野)火災警報 ▶ 火の使用制限の義務 = 違反した場合、罰則(30万円以下の罰金又は拘留)が適用されます。

労災保険のご案内

ー労災保険は国の制度ですー

農業者のための労災保険の特別加入制度

労災保険は、本来、労働者の業務災害に対して保険給付を行う制度ですが、労働者ではない農業者の方も一定の要件のもとに特別に加入が認められています。

農業者の場合には『指定農業機械作業従事者』『特定農作業従事者』『中小事業主等』の3つの区分のいずれかに加入することができます。

JA上伊那では、上伊那農協労働保険事務組合を設置しており、国の労災保険制度に加入できます。

この件について
お問い合わせ

JA 上伊那本所 営農経済部営農企画課
TEL:0265-72-8833 まで

資材店舗営業時間変更のお知らせ

いつもJA上伊那資材店をご利用いただき誠にありがとうございます。
JA上伊那資材店(基幹3店舗)では3月より営業時間を変更させていただいております。
皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

定休日について

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

無休営業期間 ▶ 3月1日(日)～6月30日(火) (5月31日(日)を除く)

営業時間について

店舗名称	期間	営業時間	期間	営業時間
いな竜西店 南部店	3/1～9/30	8:30～ 18:00	10/1～2/28	8:30～ 17:00
北部店	3/1～8/31	8:30～ 18:00	9/1～2/28	8:30～ 17:00
春富店 中川店	3/1～2/28	8:30～ 17:00		

※ 5月31日(日)、8月31日(月)、11月30日(月)、2月28日(日)は全店棚卸日のため、休業となります。
※ 出張店(春富店、中川店)の定休日は変更ありません。



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

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
6800倍の水溶性

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



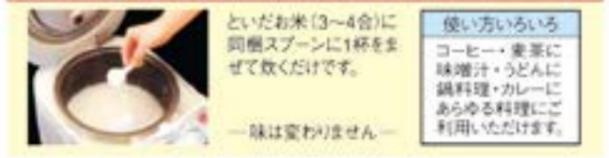
毎日の食事から十分なカルシウムを摂るのは大変です

乳製品や小魚で摂っているつもりでも、カルシウムは吸収されにくい。しかも、吸収率は年齢によって異なる。...

■各世代のカルシウム必要量

世代	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	800～750mg	25%

さあ、今から健康生活を始めませんか



L型発酵乳酸カルシウムは、私達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「人間の摂取可能摂取量に対して制限の必要無し」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 暮らしのセンター
フリーダイヤル：0120-972-223
お問い合わせ：0265-76-1941

長野県警察と一般社団法人長野県LPガス協会からの **お知らせ**

悪質な訪問販売 にご注意ください
「しつこい」「強引」などの不適切な勧誘にご注意ください

STOP

今この販売店の検針票を見せてください!
検針票は個人情報です。取り扱いには十分注意しましょう

もっと安くなりますよ!
最初は安くても値上げを繰り返す例も確認されています。「石油価格情報センター」を参考に、根拠のない「適正価格」に惑わされないようにしましょう

契約中のガス会社からうちが委託されました!
虚偽の営業トークです。事実確認しましょう

委任状を書くだけ!あとはお任せください!
契約中の販売店へ連絡させないセールスは要注意です。清算が発生する場合がありますので、ご自身で連絡を取ることが大切です

近所の皆様も申し込んでいますよ!
典型的な営業トークです

これらの行為は **特定商取引法違反** です

怖い・迷惑と感したら、警察署へご連絡ください。

- 氏名等の明示違反**
勧誘時、勧誘目的を隠す行為や事業者の名前を名乗らない行為は違法です。
- 再勧誘の禁止**
勧誘時、勧誘を断ったお客様への勧誘継続や再勧誘は禁止です。
- 不実告知の禁止**
勧誘時、契約締結の動機となる事実について、虚偽を述べる行為は禁止です。
- 不当な行為の禁止**
勧誘時、契約の申込みの撤回を妨ぐために、相手を威迫して困惑させることは禁止です。

困った時は、まず、「ガス販売店」や「お客様相談所」へ相談しましょう。
LPガス(プロパンガス)のことで不明な点がありましたら、「長野県LPガスお客様相談所」にお問い合わせください。
長野県LPガスお客様相談所
0120-915-400 受付時間8:30～17:00 (土・日・祝日除く)

販売店
上伊那農業協同組合
上伊那LPガスセンター
伊那市上牧6530 TEL 0265-78-1165
南部LPガスセンター
駒ヶ根市東町9-2 TEL 0265-83-6839

メガネ・補聴器 展示相談会

ご自宅訪問 補聴器個別相談

専門担当者が
ご自宅へお伺いいたします！



「家まで来てくれて助かる！」
そんな声がたくさん寄せられています！

《出張料金は無料です！》

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

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

下記の日時にて開催いたします

- 4月 2日(木) 南箕輪支所
- 4月 3日(金) パレスたつの
- 4月 7日(火) 中川支所
- 4月 8日(水) 飯島支所

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



電動ベッドフェア

心地よく眠るためのベッド。健やかな眠り、爽やかな目覚め!

ラクラク 快適~!

実際に寝心地をお試しいただけます!

特別大特価セール

このチャンスをお見逃しなく!

<p>①電動収納ベッド</p> <p>¥86,900を ¥48,000 (税込)</p>	<p>②電動リクライニングベッド</p> <p>1 モーター マットレス付</p> <p>¥175,200を ¥87,000 (税込)</p> <p>3色対応</p>	<p>③電動リクライニングベッド</p> <p>2 モーター マットレス付 セミダブルあり</p> <p>¥249,500を ¥124,500 (税込)</p> <p>2色対応</p>	<p>④電動リクライニングベッド</p> <p>3 モーター マットレス付</p> <p>¥335,200を ¥167,000 (税込)</p>	<p>⑤電動リクライニングベッド</p> <p>3 モーター マットレス付</p> <p>¥388,000を ¥170,000 (税込)</p> <p>2色対応</p>	<p>⑥電動リクライニングベッド</p> <p>6段階高さ調整可能</p> <p>フランスベッド製</p> <p>2 モーター マットレス付 現品限り</p> <p>¥508,000を ¥298,000 (税込)</p>	<p>⑦電動リクライニングベッド</p> <p>4段階高さ調整可能</p> <p>フランスベッド製</p> <p>ワイヤレスリモコン 現品限り</p> <p>¥685,300を ¥398,000 (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。ベッド処分も承ります(有料)ご相談ください。

※画像はイメージです。マットレス等異なる場合があります。

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 暮らしのセンター ☎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。

国産大豆
国産米使用

好評 おすすめ仕込み味噌

令和8年
3月末日
まで

① ~ ⑫の商品は4月1日注文分から値上げさせていただきます。
ぜひ3月末までにご注文くださいますようお願い申し上げます。

ダンボールのまま熟成タイプ ダンボールのまま置いておくだけで手造りの味が楽しめます



少人数のご家族や県外発送用にもおすすめします。

- ① エコープ仕込み 10割こうじ 20kg 桶詰替不要 **8,660** (税込)
- ② エコープ仕込み 10割こうじ 10kg 桶詰替不要 **4,830** (税込)
- ③ エコープ仕込み 12割こうじ 10kg 桶詰替不要 まろやか **5,220** (税込)

容器に移し替えていただくタイプ

- ④ エコープ仕込み 10割こうじ 20kg 桶づくり **8,540** (税込)
- ⑤ エコープ仕込み 7割こうじ 20kg 田舎づくり **8,210** (税込)
- ⑥ エコープ仕込み 12割こうじ 20kg まろやか **9,270** (税込)

⑦ ~ ⑫の商品は、すぐお召し上がりいただけます。

<p>⑦ 食べ頃仕込み味噌[赤]</p> <p>⑧ 食べ頃仕込み味噌[白]</p> <p>1.8kg 4個入 4,730 (税込)</p>	<p>⑨ 食べ頃仕込み味噌[赤]</p> <p>⑩ 食べ頃仕込み味噌[白]</p> <p>1kg 4個入 2,790 (税込)</p>	<p>⑪ 食べ頃仕込み味噌</p> <p>塩分20%カット 減塩</p> <p>風味そのまま!! 食べ頃仕込み味噌の「減塩」です!!</p> <p>750g 6個入 3,440 (税込)</p>	<p>⑫ 食べ頃まろやか仕込み味噌</p> <p>1kg 4個入 2,790 (税込)</p>
--	--	--	--

仕込み味噌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名様にプレゼント!!

対象: 令和8年1月~3月末日までにエコープ仕込み味噌・食べ頃シリーズを2,000円以上ご購入の方

応募方法: 商品お届け時にお渡しする、応募はがきに必要な事項をご記入の上ご投函いただくか、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: 令和8年5月下旬

※商品券の発送は6月中の予定です。

価格改定のご案内

この度、令和8年4月ご注文分より、原料の値上げに伴い、味噌各商品の価格を改定させて頂くことになりました。

組合員様にはご負担をお掛けしますが、どうか事情をご賢察のうえご了承いただき、早期ご予約の程お願い申し上げます。

……………* お申し込みはお早めに *……………

お問い合わせ
ご注文は
お電話で

JA上伊那 暮らしのセンター

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

いよいよ畑の作業も始まる時期となります。そろそろタマネギの追肥をしなければなりません。今年も収穫の成果を、子どもたちの家庭に配ることをめざして、がんばろうと思います。

.....辰野町 PN たっかちゃん

これからの収穫の時期になりますね。今年の出産はいいかな。お子さんも毎年楽しみにされているのではないですか。

年々雪が減っているのも、温暖化の影響でしょうか。降りすぎも困りますが、水不足も心配ですね。何事もほどほどが一番！

.....中川村 PN 春待ち草さん

立春も過ぎ少しづつ春が近づいてきているかと思う最近です。雪がたくさん降っている地域があるのに、この辺りは寒さはあるのに雪は降らず。春になり農作業をするのに、水がなく困るのかなあと思います。大雪でも今は困りませんが、早く春が来い。

.....中川村 PN M・Yさん

イチゴがおいしいですネ♡通常の2倍以上は大きなものも！97歳のお爺さんに小さく切つてあげようとしたら、そのままいいと！大きな口を開けて全部食べられて満足そうでした!!

よかったです！よかったです！

.....中川村 PN M・Yさん

せっかくなので大きいイチゴをそのまま食べたかったですね。もちろん、小さくてもおいしいですが、大きいとより幸せを感じる気がします。

近年の夏の暑さは厳しく、夏の始まりも早まっていますね。夏場はもちろん、身体が暑さに慣れる前の時期も熱中症に注意しましょう。

.....飯島町 PN ドレミちゃん

節分が過ぎると、何となく陽差しが春っぽくなりますね。朝もだいぶ早くから明るくなるようになり、夕方陽が長くなりうれしいですね。そろそろ、春の準備をして行かなくては...と気持ちだけは前向きですが、またあの暑さがやって来ると思うと、気が滅入ります...

.....飯島町 PN ドレミちゃん

まだまだ寒い日が続きますが、暖かくなってきたら、どんな花壇にしようか、どのお花の種類を買おうか、あれこれ考えるのが楽しいです。

.....飯島町 渡辺美喜さん

考えている時間がワクワクしますよね！お花の種類もたくさんあって迷ってしまいます！

日が暮れるのが遅くなりました。春が近いようですね。やりたいことが山積みです。福寿草が咲いています。

.....南箕輪村 PN Mさん

今月は春を感じさせる話題が多く寄せられました！日も長くなり、暖かくなってきました。やりたいことが増えますよね。咲き始めた花を見ながら、ゆっくり考えるのも素敵な時間になりそうですね。

日差しが暖かくなって、鳥が庭に来て良くさえずっています。今年は寒さが厳しかったせいか「春」がきたことが、とてもうれしく感じます。子どもたちやみんなにいい春が来ますように。

.....伊那市 PN 豆さん

厳しい寒さを乗り越えたからこそ喜びが皆さんが良いスタートを切れますように！

だんだんと色鮮やかになる春。花が咲くと気持ちまで明るくなりますよね！ばかばか陽気の日にもちよっとお出かけするのも、楽しそうですね。

.....伊那市 伊藤正子さん

梅の花のつぼみが膨らんで数日で咲きそう。水仙もチューリップも冷たい土から頭を持ち上げ、本当の春を待っている。南からの花だよりが待ち遠しい、今日この頃です。

.....伊那市 伊藤正子さん

母は93歳！間違いなく足腰は弱っているけど、暖かくなって野良に出るのを楽しみにしている。母にはいつまでも元気でいてほしいと私は願っています。

.....辰野町 PN ほおずきさん

お母さん、まだまだお元気そう！農家の皆さんは身体を動かしているおかげか、お元気な方が多いような気がします。楽しみがあるのも元気の秘訣かもしれませんね。

表紙紹介【絶妙コンビで効率UP】



撮影者：伊藤 覚さん
撮影地：伊那市

編集者のポツリ

▼2月下旬ころから、最高気温が10度以上と暖かくなりましたね。広報誌の「お楽しみパズル」で届くハガキには、「桜の開花が待ち遠しい」「フクジュソウが咲きはじまりました」など、春を感じるメッセージがたくさんありました。3月といえば、菜の花やタラの芽、アスパラガスなど旬の野菜も盛りだくさん。皆さんの温かいメッセージで春が待ち遠しくなりました。

(飯島)

▼だんだんと暖かい日が増え、桜の開花が待ち遠しい季節になりました。桜は標本木に5〜6輪以上咲くと開花宣言となるそう。今年管内のお花見スポットをたくさん巡ってみたいと思います。桜は入学を連想させますが、春は新しいことを始めるのに、ちょうどいい季節。はじめの一步はドキドキしますが、踏み出すことで新しい自分にも出会える気がします。新たに迎える生活が笑顔あふれるものになりますように。

(上條)



A-coop 安全安心エコーブマーク品
商・品・紹・介

今月のイチオシ!

エコーブ エキストラバージンオリーブオイル 400ml 本体価格 1,090円(参考税込 1,177円)

今回ご紹介する商品は『エコーブ エキストラバージンオリーブオイル 400ml』です。

~商品特徴~
オリーブの実をそのまましぼりました。パスタはもちろんサラダや炒め物にもどうぞ。

【おすすめレシピ】
アサリときのこの和風スープパスタ

つくり方

- ①砂抜きしたアサリを日本酒で煮て、殻から身を取り出す。煮汁は取っておく。
- ②フライパンに『エコーブ エキストラバージンオリーブオイル』を入れ、みじん切りにしたニンニクを焦がさないように炒める。
- ③ブナシメジ、エノキタケなどお好みのきのこを入れて炒める。
- ④そこにひたひたになるくらいの水とコンソメを入れ、煮立ったらアサリと煮汁を入れる。
- ⑤茹で上がったパスタ、刻んだ大葉を入れて、バター、塩コショウ、しょう油で味を調える。
- ⑥器に盛り、大葉ときざみ海苔をトッピングしてできあがり。

【A・コープからのお知らせ】
長野県A・コープでは3月20日(金・祝)より【春のお彼岸 心をつなぐおもてなし】を開催いたします。彼岸花、天ぷら材料とお彼岸商材を豊富に取りそろえております。また、3月27日(金)からはA・コープ大決算市を開催。期間中は友の会ポイント3倍を実施します。お買い得商品盛りたくさんをご用意してまいります。A・コープでは毎週日曜日A'kuboスマイルサンデーを開催しております。A'kuboマネー支払金額に応じてボーナス還元しております。大変お得な企画となっていますのでぜひご利用ください。



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

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?

お楽しみパズル

ヨコのカギ
①お雑様にひな——をお供えた
②力士が土俵にまくもの
③オーストリアの首都
④眉間に寄せるもの
⑤スケジュール帳に書き込みます
⑦——は小説よりも奇なり
⑧——、雷、火事、親父
⑫タロットカードや水晶玉などを
使っておこないます
⑬出身校をこういふことも
⑭パーが紙ならチョコキは
⑯ショートケーキの真っ赤な彩り果実
⑰鳴門海峡には大きなものが発生
⑱神社の参拝時に鳴らすこともあります

タテのカギ
②卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
⑥チューナーで選局して聞きます
⑧わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
⑨精算するために並びます
⑩アルファベットの7番目
⑪通知表ともいいます
⑮走ること。ウイニング——
⑯日本庭園の池に似合う魚
⑰熱波師が活躍しているところもあります
⑱糖度計の——を読み取ります
⑳夫婦——で旅行に行きます

締め切り 3月31日(火)
●当選は5月号で発表します。
●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291 JA上伊那本所 る~らる編集係

●応募方法 ハガキに ①答え ②住所・氏名・年齢・職業・電話番号 ③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。お送りいただいたものは『今月のる~ら~さん』への掲載(匿名を希望の方はペンネームを記入してください)や、本誌編集の参考とさせていただきます。※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからどうぞ。※応募で記載された個人情報には『今月のる~ら~さん』への掲載、プレゼントの抽選、当選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!

右の二次元コードからもご応募できます。

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

1月 お楽しみパズル当選者 正解 サンガニチ(応募122通)
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

田中勝 北條まゆみ 高木美都子 小笠原美佐子 青木寛子 春日なお子 小原徹史 増澤央子 小池紀和子 北澤美里

POST CARD 85 3968510

伊那市狐島4291
JA上伊那本所
る~らる編集係

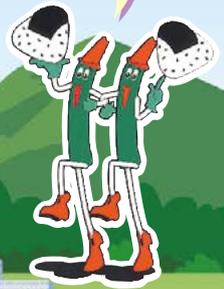
ごたえ
○○○○○

住所
氏名
年齢 職業
電話番号

あぐりスクール 開校!

「いただきます」の
向こう側へ

第21期生



JA上伊那では毎年「食」と「農」をテーマに、小学生を対象としたあぐりスクールを開校しています。上伊那の小学生の皆さんに、「いただきます」が言える子に育てほしい。そして「食」の背景にある大切な「農」に実際にふれて感じて欲しい。そんな願いを込めて今年もJA上伊那のあぐりスクールが開校します!

実施期間 2026年 4月~12月
入校料 年間 10,000円



- 教材としてJAグループのこども雑誌『ちゃぐりん』の購読料を含みます。
- 参加児童の傷害共済掛金を含みます。
- 保護者の方、または同居のご家族がJA上伊那の正組合員または准組合員の場合、入校料を年間9,000円とします。

対象者 上伊那の小学生新3~6年生(現2~5年生)

募集定員 先着 50人(定員になり次第締め切ります)

募集締切 2026年 3月31日(火)

- その他**
- 毎回、JA職員などスタッフ20人程度が対応し、安全管理に努めます。
 - 参加お申し込みをいただいた方には、後日くわしいご案内を送ります。
 - JA広報誌・番組やInstagramに参加児童の活動の様子を掲載しますのでご了承ください。

お申し込み 入校料と申し込み用紙・保護者同意書をJA本所、または各支所窓口へご提出ください。申し込み用紙はJA本所、または各支所にあります。JA上伊那HPからもダウンロードできます。

現地集合
現地解散
となります



ちゃぐりん
5月号~1月号が
もらえるよ!



去年の活動は
あぐりスクール
instagramを
チェック!!



JAグループの
こども雑誌

(社)日本PTA
全国協議会推薦

年間スケジュール

あぐりスクール第21期生 検索

回	日 時	場 所	カリキュラム	内 容
1回	4月25日 9:00~12:00	(株)JA菜園	●開校式 ●アスパラガス収穫・試食 ●ブロッコリー植え付け	今年も開校あぐりスクール。第1回は株JA菜園にて開校式・アスパラガス収穫・ブロッコリーの植え付け。1年間仲間といっしょに農業について学ぼう!
2回	5月16日 9:00~12:00	伊那市内 圃 場	●田植え	田植えに挑戦!日本人には欠かせない主食のお米をみんなで育てよう。9月の稲刈りにたくさん収穫できるといいね。汚れてもよい服装で参加するように!
3回	6月6日 9:00~12:00 [収穫日]	(株)JA菜園	●さつまいも植え付け ●ブロッコリーの収穫	毎年恒例のさつまいもの植え付け。さつまいもは10月に収穫して焼き芋大会に使うよ~根が付くようしっかり植えよう。ブロッコリーの収穫もあるよ!
4回	7月18日 9:00~12:00	JA本所	●畜産学習&バターづくり	この日は畜産について学ぶよ。 「酪農家のおもてなし牛乳」を使ってバターづくりをしよう!
5回	8月22日 9:00~12:00	(株)JA菜園	●金融特別授業 ●上伊那郷土料理(五平餅)	金融特別授業で金融の仕組みを学ぼう! 授業の後は上伊那の郷土料理「五平餅」をつくろう。
6回	9月19日 9:00~12:00 [収穫日] 予備日9月26日	伊那市内 圃 場	●稲刈り	5月に植えた苗がどんな風に成長してるかな? 稲刈り鎌で稲刈りに挑戦。おいしいお米に育てているかな?
7回	10月17日 9:00~12:00 [収穫日]	(株)JA菜園	●さつまいも収穫 &焼き芋大会	皆で植えたさつまいもを収穫して、焼き芋を食べよう! 焼き芋を焼いている間は、体験日記をみんなで描こう。
希望者 参加	10月31日 9:00~12:00	大芝高原	●JA上伊那30周年記念イベント ●あぐりスクール 出張店販売体験	JA上伊那30周年記念イベント開催!!あぐりスクールでは出張店を開店だ。育てるだけでなく販売についても学ぼう。
8回	11月21日 9:00~12:00 [収穫日]保護者参加	JA本所 伊那市内圃場	●花育、フラワーアレンジメント ●きのこの授業 ●リンゴの収穫	11月は盛りだくさん!フラワーアレンジにリンゴの収穫。今年はこの授業も開催するよ!
9回	12月12日 9:00~13:00 保護者参加	JA本所	●しめ飾りづくり ●餅つき ●閉校式	しめ飾りをつくって新年を迎える準備をしよう!恒例の餅つきもやります。しっかりとおいしいお餅を食べよう。1年間楽しかった「あぐりスクール」の開校式です。

*天候・その他事情により、日程・内容などを変更することもあります。 ※[収穫日]の授業については天候により日程が前後する可能性があります。予めご了承ください。

お問い合わせ JA上伊那 総務企画部 総務課 電話 0265-72-6224

■後援: 伊那市教育委員会・駒ヶ根市教育委員会・辰野町教育委員会・箕輪町教育委員会・飯島町教育委員会・南箕輪村教育委員会・中川村教育委員会・宮田村教育委員会