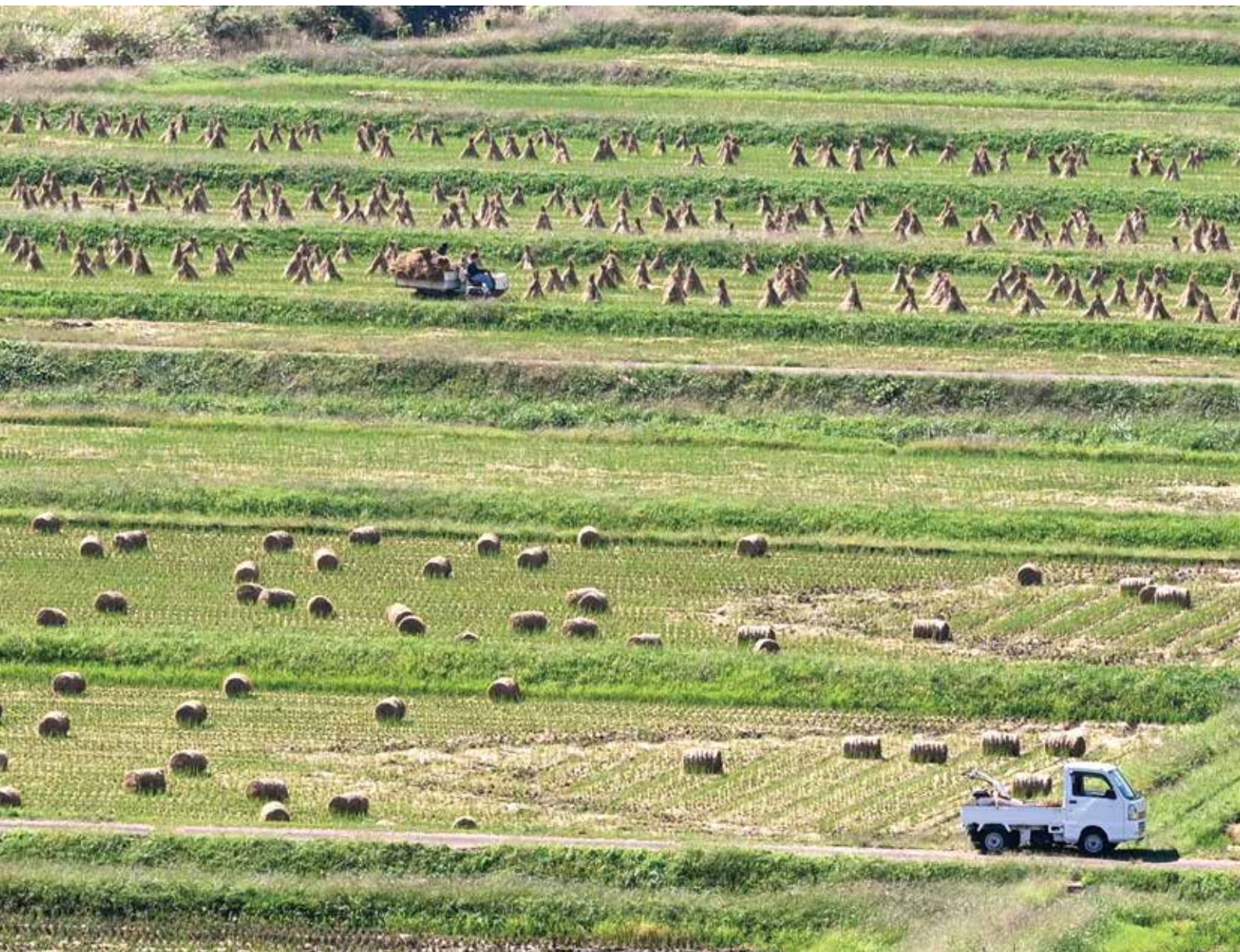


# EverGreen

エバーグリーン

特 集 **ぐり～んマイページ  
ご利用かんたんガイド**



# ITエンジニアから農家へ 地域に根ざし、次代へ つなぐ農業経営

野菜生産者 宮下 陽機さん



篠ノ井石川の地で、野菜づくりに情熱を注ぐ宮下さん。今年で就農4年目を迎え、ピーマンやキュウリをメインに、ナス、トマト、ダイコンなど多彩な野菜を育てる農家です。宮下さんの経歴を紐解くと、農業のイメージとは少し異なる意外な顔が見えてきます。

宮下さんは、かつて東京のIT企業で20年間、システムエンジニアとして働いていました。そのキャリアの半分は海外勤務で、インドネシアなどの現場で最先端のシステム開発をリードしてきました。そんな宮下さんが農業へ転身したきっかけは、コロナ禍でした。以前から抱いていた「いつかは地元で農業を」という想いを、人生の転機と捉えて実現させたのです。最初は実家のりんご園を引き継ぎましたが、山間部特有の環境や作業の難しさに直面し、現在は平地を中心に野菜づくりへと経営の軸足を移しました。

約60アールの広大な畑で日々奮闘する宮下さんの強みは、前職で培ったITスキルです。生成AIツールを駆使し、気象データや日々の売上を細かく分析しています。どの野菜がいつ、どれだけ売れるかをデータで予測し、栽培計画を最適化することで、勘に頼らない「データ駆動型の農業」を実践しています。

しかし、道は平坦ではありません。今年度は800本のピーマンを育てる大規模な栽培に挑んでいます。一人で担っています。繁忙期には収穫の作業スピードが追いつかず、せっかくなので野菜を泣く泣く廃棄しなければならなかった悔しい現実もあります。かつては通信販売も試みましたが、効率と収

益性の観点から、現在はJAや地域の直売所への出荷を主軸に切り替えました。

宮下さんが強くこだわっているのは「鮮度」です。収穫したての野菜が持つおいしさを消費者に届けるため、直売所

での販売には特に力を入れています。また、土壌改善や除草といった農業の基本を徹底し、収益性の高い質の良い「秀品」をいかに多く作れるか、環境整備にも注力しています。

宮下さんは今の状況を、「まだ前職のような大きなやりがいや満足感には至っていない」と冷静に分析します。宮下さんが見据えているのは自分自身の成功だけではありません。自身の構築したシステムやデータ分析の手法を地域に還元し、これから就農する若手農家にとっても有益なモデルケースとなることを目指しています。

天候や市場価格の変動という、農業ならではの大きなリスクと向き合いながら、データ分析と時代に即した柔軟な戦略で、持続可能な経営を目指す宮下さん。目の前の収穫を一つひとつ丁寧にしながら、試行錯誤を繰り返すその背中には、農業の未来を切り拓こうとする力強い意志が感じられます。地域に根を張り、かつスマートに。宮下さんの挑戦は、これから続いています。



氏名(年齢) 宮下 陽機(48)

栽培品目(面積) ピーマン(30アール)、キュウリ(30アール)、ナス、トマト、オクラ、ジャガイモ、ダイコン、ハクサイ、ブロッコリー

営農地域 篠ノ井

主な出荷先 JA流通センター、直売所  
農作業従事者 本人



## 旬の味覚を全国へ JAグリーン長野がぶどうの販売促進

JAと長野市は9月15日、市内の株式会社R&Cながの青果長野本社で「ぶどう消費宣伝・トップセールス」を行いました。当日は荻原健司長野市長をはじめ、村井善晃農林部長、JAグリーン長野の栗林和洋組合長、小林寛久常務、桑原栄治ぶどう部会長らが出席し、仲卸業者ら市場関係者に向けて出荷最盛期を迎えた地元産ぶどうの販売促進と消費拡大を呼びかけました。

会場には「ナガノパープル」「シャインマスカット」「クイーンニーナ」「クイーンルージュ®」を展示。今シーズンの出来栄えについて、各品種とも粒肥大が良好で、糖度も高く仕上がっています。

あいさつに立った荻原市長は、グリーン長野産ぶどうの品質の高さをアピールし、「関係者と連携して全国、さらには世界への販路拡大を目指す」と強調しました。栗林組合長は「今年のぶどうは粒が大きく立派に育った。農家がまごころ込めて育てた旬の味をぜひ味わってほしい」と力説し、桑原部会長は「生産者が朝から晩まで懸命に手入れした自信作。全国の食卓へ届けてほしい」と市場関係者に呼びかけました。

今年度、JAではぶどう全体で823トンの出荷を計画しており、今回のトップセールスを皮切りに、全国各地に向けたPRを強化し、積極的な販路拡大と消費喚起を図る方針です。



あいさつをする栗林組合長

## 出荷に向けて品質確認 JAグリーン長野がぶどう目揃会を開催



資料の説明を受ける参加者

JAは8月28日、篠ノ井の東部青果物流通センターで、「ぶどう出荷荷造講習会ならびに選果目揃い会」を開きました。

9月上旬に迎えたナガノパープルの重点販売期間に向け、営農技術員が注意事項や荷造り方法を説明しました。収穫に関しては、樹の外周から熟期が進む特性を踏まえ、未熟の房が収穫されないよう、一斉に収穫するのではなく樹の先端から順に行うよう呼びかけました。

荷造りについては、実際の出荷箱を用いた実演を通じて箱詰めの手順を解説しました。最後には、見本果実を用いてぶどうの等級を生産者と確認し、出荷基準の徹底を呼びかけました。特に導入から9年目となる赤系品種の「クイーンルージュ®」は、今年度の計画数量が1万1000ケースを見込んでおり、今後もさらなる増加を目指しています。

参加した生産者は、「シーズン終了まで食味の良い良質なぶどうを出荷したい」と意欲を示しました。

### 目次

|                   |    |
|-------------------|----|
| Green Spot 人      | 2  |
| Green Topics      | 3  |
| Special Issue 特集  | 6  |
| Member's Power    | 9  |
| 農力アップ塾            | 10 |
| 今月のオススメ!          | 12 |
| 健康長寿学             | 15 |
| JAポスト             | 16 |
| Green Information | 17 |

### 今月の表紙

### 第14回フォトコンテスト「稲藁田んぼアート」



褒賞 広報誌採用賞

撮影者 橋井今朝信

撮影地 信更

撮影月 10月

講評 (フォトコンテスト審査員)

田んぼの清々しさを稲わら風景で表現しています。コンパインで丸められて無造作に置かれたわらと人の手で組まれたわらが何かの群のように創造性をかき立てる構図です。田んぼを「風景」ではなく「パターン」「構造」として見せていて、視点の選択が明確です。

## 第30回フラワーショー開催!!



花き部会は9月18日、篠ノ井の営農センターで「第30回JAグリーン長野フラワーショー」を開催しました。部会員の栽培技術向上と花きのPRを目的に毎年行われています。

会場にはトルコギキョウや菊、ユーカリなど計111点が出展されました。審査の結果、上位入賞者として4人の方が表彰されました。

当日は近隣住民や「女性カレッジ」の受講生、地元の「こどもの園保育園」の園児らが来場し、会場を彩る色とりどりの花々を楽しみました。同部会は、今後もこうした取り組みを通じて産地全体の品質向上と生産意欲のさらなる醸成につなげていく方針です。

長野市長賞：太田隆弘さん(リンドウ)

長野農業農村支援センター所長賞：青木三枝さん(コギク)

JA全農長野北信事業所長賞：宮尾英一さん(フウセントウワタ)、桑原一利さん(ユーカリ)



フラワーショーを楽しむ園児

## りんご部会が「シナノドルチェ」と「紅玉」の収穫出荷講習会を開催



選別基準を説明する営農技術員

りんご部会は9月上旬、出荷を迎えた「シナノドルチェ」と「紅玉」の収穫出荷講習会を管内の流通センターでそれぞれ開きました。

講習会では各会場で担当の営農技術員が収穫と出荷の要点を説明し、早採りによる食味の低下や過熟による生理障害を懸念し、両品種ともに適期収穫の徹底を強く呼びかけました。また、連日の降雨に伴う病害虫の発生が予想されるため、適切な防除を行うよう説明しました。

出荷規格の確認では実物の果実を用いて選別基準を再確認し、「シナノドルチェ」は2会場、「紅玉」は3会場で実施され、本格的な出荷シーズンを前に品質維持と安定供給へ向けた準備を整えました。

## ももの品質向上と樹勢維持へ、秋季せん定のポイントを解説



もも部会は9月8日・9日の両日、管内各園地にて「もも・ネクタリン秋季せん定及び園地管理講習会」を開きました。

講習会では営農技術員が秋季せん定のポイントを解説しました。秋季せん定は樹を落ち着かせることを目的としており、樹勢が落ち着くと糖度の高い良質な果実生産につながるほか、生理落下の防止に寄与します。また、葉が残る時期に行うため枝の繁茂状態を把握しやすいという利点があります。

一方で注意点として、徒長枝を全て切るのではなく間引く程度にとどめるよう指導しました。樹勢が弱い樹については、凍害やさらに樹勢低下を招く恐れがあるため実施を控える必要があります。

あわせて、病害虫防除の徹底も呼びかけました。コスカシバ対策としてヤニや粗皮を取り除く作業や、灰星病などの腐敗防止、せん孔細菌病の防除といった対策を説明しました。

参加した生産者は講習内容を速やかに実践し、来年度の生産に向け意欲を高めました。



講習会を受ける生産者

## 秋の農業機械展示相談会が開催される



J Aは9月4日・5日の2日間、真島臨時駐車場で「秋の農業機械統一展示相談会」を開きました。会場には農業機械メーカーなど12社が出展し、トラクターや草刈り機など約200台の最新機械が並びました。2日間で272人が来場し、J A農業機械センター職員やメーカー社員による説明に熱心に耳を傾ける姿が見られました。実際に機械を操作して使い心地を確かめる来場者も多く、会場は終始活気にあふれていました。

また、両日を通じて管理機やバインダーのセルフメンテナンス講座と、5日にはチェーンソーのチェーン目立て無料サービスを実施しました。農業機械の価格高騰を背景に、機械を長く大切に使用したいと願う参加者からは好評を博しました。メンテナンス講座に参加した農業者は「機械の価格が上がる中、自分で整備技術を身につけ、一台を長く使い続けていきたい」と意欲を語りました。



最新農機具の説明を受ける来場者

## 軽量化による実質的なコスト削減と新商品の展開



J Aは9月14日に篠ノ井のグリーンパレスで、令和9年度に向けた施肥防除基準策定研究会を開催しました。長野農業農村支援センター、J A全農長野、関連メーカー、および営農技術員ら68人が参加し、本年度の防除課題の振り返りと、次年度の基準作りについて議論を行いました。今回の大きな議題の一つは、中東情勢の影響による肥料価格の高騰への対応です。J Aは生産者のコスト負担を軽減するため、オリジナル肥料の規格を見直すことを決定しました。具体的には、従来の「BBグリーン長野果樹専用有機入り72」と「BB果樹の力」について、内容量を20キログラムから15キログラムへ軽量化します。施肥する袋数はこれまでと



施肥防除基準策定研究会の様子

変わらない設定を維持することで、実質的な資材コストの削減を図ります。これにより、新商品「BB果樹専用有機入りLight」および「BB果樹の力2」として展開されます。会議の後半では、「水稻・野菜・花き」と「果樹」の2つのグループに分かれて分科会が開かれました。各部門の専門家が、現在の栽培環境における課題やその対策について詳細な検討を行いました。J Aでは、今後も刻々と変化する農業環境に適した施肥防除基準を策定し、生産者や組合員の所得向上を支える取り組みを続けていきます。

## 新米の季節が到来 今井ライスセンターで本年度 初の農産物検査を実施



J Aは9月14日、川中島の今井ライスセンターで、本年度の新米初検査を行いました。当日はJ Aの農産物検査員が、管内で収穫された品種「つきあかり」15袋(1袋30キロ)を対象に検査を実施しました。検査員が目視で玄米の粒の色や形質を確認したほか、専用の検査機を用いて水分量を丁寧に計測しました。

各地で新米の収穫・出荷を迎えています。今後の日程は、うるち米が10月末ごろまで、酒米やもち米については11月末まで続く予定です。



新米の検査をする農産物検査員

## 南水の品質向上を目指して 第5回品評会を開催



特産果樹部会なし専門部は9月15日、篠ノ井の東部青果物流通センターで第5回南水品評会を開きました。南水の栽培技術向上と生産意欲の喚起を目的とし、管内から18点が出品されました。

審査には長野農業農村支援センター、東京青果株式会社、J A全農長野、同専門部役員らがあたり、果実の大きさや糖度、硬度、着色などを厳正に評価しました。

審査員からは、昨年よりもさらに品質が向上した南水であるとの講評が寄せられました。

宮崎淳一専門部長もこの品評会を通じて、昨年に比べて出品物の水準が高まっていると評価し、品評会を通じたさらなる品質向上へ強い意欲を示しました。同部会は、産地全体で栽培技術の研鑽に励み、高品質な南水の安定供給とブランド力強化を目指します。

(敬称略)

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 東京青果株式会社代表取締役社長賞        | 西澤 浩子 |
| 長野農業農村支援センター支援センター所長賞   | 西澤 俊幸 |
| 全国農業協同組合連合会長野県本部北信事業所長賞 | 西澤 克敏 |
| グリーン長野組合長賞              | 宮澤 仁美 |



なし専門部役員3人と入賞品

保存版(令和8年10月)

# ぐり〜んマイページ

## ご利用かんたんガイド



### 現在利用可能なサービスのご紹介！



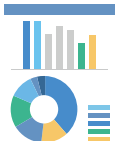
#### point 1 購買請求情報

- JAから口座引き落としで購入した購買品の請求書をスマートフォン等で確認できます。
- 明細の閲覧やデータダウンロードが可能です。



#### point 2 栽培アシスト情報&管内の気象観測情報

- 当JAオリジナルコンテンツをスマートフォン等で閲覧可能です。
- 気象観測情報では管内10地点の気温が10分ごとに表示されます。



#### point 3 販売精算情報&市況情報

- JAに出荷いただいた農産物の販売代金明細をスマートフォン等で確認できます。
- 一部農産物の市況情報も閲覧可能です。



#### point 4 いつでもどこでも。必要な情報をお手元で確認

- JAからのお知らせをお届けします。
- 広報誌(EverGreen)をスマートフォン等で見ることができます。
- 現在閲覧可能な関連リンクサービス(ソリマチWeb農業簿記、JAグリーン長野の話題、JAグリーン長野のお知らせ、JAグリーン長野栽培情報、JAグリーン長野ネットショップ)

### その他にも今後さらに順次機能追加を予定しております

- JAバンクアプリやJA共済アプリ、その他関連アプリ等のリンクの連携

左面へ

当ガイドでは、ぐり〜んマイページをよりスムーズにご利用いただくために、「ログイン・操作方法」をお示ししております。 **ぜひ保管をいただき、ご活用の際に参照ください。**

# 4 ステップでかんたん! ぐり〜んマイページ登録ガイド

## スマートフォンからの登録方法

### STEP 1 QRコードを読み込む

#### ① QRコードを読み込みます



こちらのQRコードを読み込みます。  
※標準のカメラアプリなどで読み取ってください。

●●●●@co.jp

\* \* \* \* \*

あらかじめ、ご自身の「メールアドレス」  
や「組合員コード」をご準備いただく  
と登録がスムーズです。

#### パソコンからの登録方法

当JAホームページの「ぐり〜んマイページ」欄  
からパソコンから会員登録をクリック。「ログイン」  
ボタンを押下します。

登録方法 STEP 2 ~ STEP 4 までをパソ  
コンの画面上でお手続きください。

または次のURLにアクセスしてください  
[https://supportweb01.nd-agri.jp/ja\\_grn?id=registration\\_choice](https://supportweb01.nd-agri.jp/ja_grn?id=registration_choice)

### STEP 2 メールアドレス、パスワードの登録

#### ②ご自身のメールアドレス から登録します

#### ③パスワード設定

メール送付後、5分以内にパスワードの設定メールが  
届くのでメール本文のURLをクリックし、パスワード  
を設定します。

次のページへ



## 富山の百貨店でグリーン長野産果物をPR 青壮年部が物産展に参加



青壮年部は9月18日から23日まで、富山県富山市の百貨店で開催された物産展に、JAの営農販売部と合同で参加しました。青壮年部員4人が生産者を代表して消費者へ直接産地の思いを伝えながら、グリーン長野産の果物をPRしました。今回の物産展では、シャインマスカット、ナガノパープル、クイーンルージュ®、クイーンニーナといった人気のぶどうを中心に、りんごやももを販売しました。6日間の期間中、ぶどうは計235ケース(1,175キロ分)が完売するなど大盛況となり、グリーン長野産果物の味と品質の良さを、現地の多くの消費者に届けることができました。



ぶどうをPRする部員

## 親睦を深める日帰り研修旅行を開催



女性部各総支部および支部では、7月から9月にかけて日帰り研修旅行を実施し、県内各地を巡りました。各地の名所旧跡を訪ねたり、地元の旬の食材を味わったりと、充実したひとときを過ごししながら、参加者同士の絆をより一層深める機会となりました。



篠ノ井総支部



松代支部



川中島町総支部



更北総支部



若穂支部

## 85人の受講生が新たな挑戦へ、令和8年度「女性カレッジ」開講



参加した受講生と講師



JAは9月18日、令和8年度「女性カレッジ」を開講しました。女性カレッジは、管内にお住まいの女性を対象に、各自の「やってみたい」という思いを叶える場として毎年開催しています。今年は新入生を含め85人が在籍し、これから1年を通して様々な活動に取り組みます。開講初日は、同日開催された「JAグリーン長野フラワーショー」の見学と、同イベントの花材を使ったフラワーアレンジメント製作を行いました。受講生は講師のお手本を参考にしながら、好みの花を選び、参加者同士で教え合いながらリースづくりに挑戦しました。製作を終えた受講生からは「きれいな花が多くて選ぶのに迷いましたが、無事にリースが完成してとても嬉しいです」といった喜びの声が聞かれました。



## グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

大阪

## 第9期農業塾第7回講座と閉講式を開催！

JAグリーン大阪では、第9期JAグリーン大阪農業塾(担い手サポートスクール)が、9月8日(火)、7回目の最終講義を終え、受講生へ修了証を授与しました。

農業塾は、農産物直売所「フレッシュ・クラブ」や支店朝市への出荷を目指す新規就農者・定年帰農者・農業後継予定者を対象に、野菜づくりを基礎から学習することを目的としています。

講義後挙行了した閉講式では、出口組合長が受講生へ修了証を授与した後、「皆様には今後、この農業塾で身に付けた知識を活かして、安全・安心でおいしい農産物を作っていただき、朝市や「フレッシュ・クラブ」へ是非出荷をお願いします」と、あいさつしました。



修了証を掲げる受講生ら

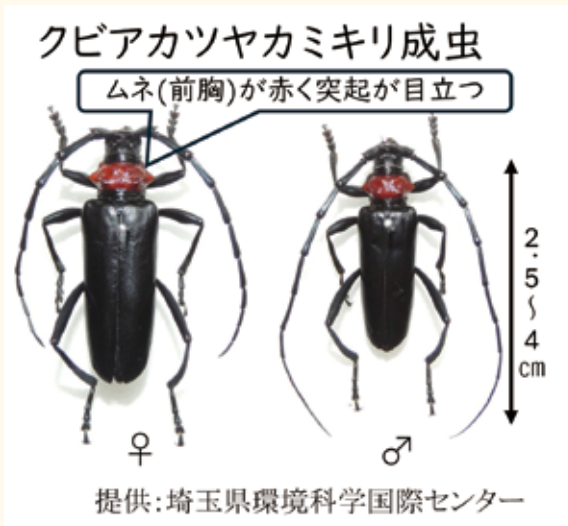
**果樹塾  
2026**

お問い合わせ  
営農販売部  
tel.292-0930

今月号の果樹塾は、**特定外来生物**の「クビアカツヤカミキリ」についてお知らせします。農地で発見した場合には、お近くのJA果樹営農技術員、または、通報先までご連絡をお願いします。

**！ 発見したら  
踏みつぶして通報を！**

## 特定外来生物 クビアカツヤカミキリ



### 【特徴】

- 主に核果類(もも、ネクタリン、日本すもも、ブルー、あんず、うめ、おうとう)を加害する。
- 幼虫が主幹を食害し、大量のフラス(虫糞)を排出する。(木くずが多く含まれるかりんとう状のフラス)  
⇒核果類の主幹性害虫のコスカシバのフラスとは排出量が異なる(コスカシバは排出量が少ない)
- 成虫の発生は6～8月。幼虫は春～10月にかけて食害し、フラスを排出する。
- 被害樹は樹勢の低下や枯死に至る。

### 【現状】

- 当JA管内では、9月下旬に住宅で確認された。農地では確認されていない。

### 【発見したら】

- まずは、通報先へ連絡する。
- 成虫を見つけた場合は、捕殺\*する。  
※特定外来生物のため、生きたままの持ち運びは法律で禁止されている。

### 【フラスが確認された樹への今秋の対応】

- 幼虫が活動を休止する前の、10月までにフラスを取り除き、食入孔へ針金等を差し込んで幼虫を刺殺する。  
または、食入孔から注入する薬剤や、樹幹散布する薬剤を用いて幼虫の駆除を行う。

## 早期発見・早期防除が大切です！



提供:埼玉県環境科学国際センター

### 農地で発見された場合 通報先

- ◆JA果樹担当営農技術員(各流通センター・共選所、営農センター)
- ◆長野県農業試験場 病虫害防除部 Tel.248-6471
- ◆長野県長野農業農村支援センター Tel.234-9536

### 庭木・街路樹など農地以外で発見された場合 通報先

- 農地以外では、桜や花桃などで発生が確認されています。  
庭木・街路樹など、農地以外で発見された場合は関連機関の対応が異なるため、下記に直接ご連絡をお願いします。
- ◆長野県環境部自然保護課 Tel.235-7180

下記QRコードからも連絡いただけます。  
(ながの電子申請サービス(長野県))



長野県より農業生産者のみなさまへ

## 長野県 農業用生産資材価格高騰対策補助金 資材費高騰に対する県の助成制度のご案内

肥料や資材の値上がりで経営の負担が大きくなっている農業者の方を対象に、長野県が生産資材費の一部を助成する制度です。対象となる方は、ぜひご活用ください。

### ① 対象となる方(次のすべてに当てはまる方)

- ✓ 長野県内に住所(法人は主たる事業所)があり、直近の決算書で農業所得が総所得の半分以上
- ✓ これからも長野県内で農業を続けていく意思があること
- ✓ 対象経費(下記②参照)が5万円以上であること
- ✓ 長野県税を滞納していないこと など

### ② 助成の内容

決算書に記載されている「諸材料費」(下記の資材の購入費)の2割を助成します(上限10万円)。  
※助成額の1,000円未満は切り捨てになります。 ※対象経費が5万円未満の場合は対象外です。

| 対象経費(年間)   | 助成金額         |
|------------|--------------|
| 50,000円    | 10,000円      |
| 100,000円   | 20,000円      |
| 300,000円   | 60,000円      |
| 500,000円以上 | 100,000円(上限) |

#### 対象となる資材の例

被覆用ビニール マルチ用資材  
結束用・誘引用資材 支柱類  
縄・釘・針金 など

### ③ 申請について 【重要】

この補助金の申請は農業者の方お一人おひとりが、長野県へ直接手続きいただく制度です。

- ・申請期間 令和8年9月28日(月)～令和8年12月下旬まで(予定)
- ・申請方法 郵送またはオンライン(申請書類は県のホームページから入手できます)
- ・必要書類 申請書、誓約書、直近の決算書の写し、振込先口座が分かる書類 など
- ・お一人(1経営体)につき1回限りの申請です。予算がなくなり次第、期間内でも受付終了となる場合があります。

### ④ お問い合わせ先

制度の詳しい内容、申請方法、必要書類等のご質問は、長野県へ直接お問い合わせください。

長野県 農政部 園芸畜産課 TEL 235-7228 FAX 235-7481

\*\*\*\*\*

詳細・様式のダウンロードは長野県ホームページ「農業用生産資材価格高騰緊急支援事業」(園芸畜産課紹介ページ)をご覧ください。

※このご案内は令和8年9月時点の長野県公表情報(正式名称:農業用生産資材価格高騰緊急支援事業)をもとに作成しています。

制度の詳細や締切は変更となる場合がありますので、最新情報は長野県の発表でご確認ください。

※今月号の野菜・花き塾はおやすみいたします。

## 生産 資材

## ファームカレッジにご参加ください

J Aファーム店では、家庭菜園を始める方や楽しむ方に向け、「ファームカレッジ」を開講します。ぜひご参加ください。

### ファームカレッジ内容(予定)

| 講座名                            | 内容                      | 開催日       | 料金     | 時間・場所            |
|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------|------------------|
| 冬仕事に備えよう<br>～剪定用品の選び方～         | 鋸、鋏の用途別使い方、電動鋏の紹介       | 10月22日(木) | -      | 10:00 JAファーム篠ノ井店 |
| 一生モノに変える。サビ・ガタつき・折れを防ぐ「長持ち」道具術 | シーズンオフの農具(鋏・鋸)などのメンテナンス |           | -      | 14:00 JAファーム松代店  |
| お正月飾りに 手作りしめ縄リースを作るう           | -                       | 11月19日(木) | 1,000円 | 10:00 JAファーム篠ノ井店 |
| 驚きの収穫量! 元が取れる菌床シイタケの育て方        | -                       |           | 500円   | 14:00 JAファーム松代店  |

### 会場(時間)

JAファーム篠ノ井店会場  
(10:00～)  
JAファーム松代店会場  
(14:00～)

### 備考

・前日までにお申込みください。  
・内容は予定であり、変更となる場合があります。内容については本誌にて毎月ご案内していく予定です。

### お問い合わせ・申込み

JAファーム篠ノ井店  
TEL299-3311  
JAファーム松代店  
TEL290-6363

## 生活

## 組合員健康企画「秋の松代町清野 歴史ウォーク」

J Aでは、組合員のみなさまの健康維持・増進を目的に、「組合員健康企画」を開催いたします。地元ガイドの案内を聞きながら、松代町清野地区をウォーキングで巡ります。新たな発見や歴史を学ぶ機会にもなります。ぜひお誘いあわせてご参加ください。

**日 時** 11月17日(火)AM9:30～12:00

**集合場所** 松代公民館清野分館

**参加費** 組合員600円、組合員以外800円

(拝観料、飲料、傷害保険等)

当日、現金で集金します。

**定 員** 15名

**申し込み** 左記へお電話にてお申し込みください。

**締め切り** 11月6日(金)

※参加者には後日案内通知をお送りします。



### お申込み・お問い合わせ

経済部くらしの支援課 TEL293-2061

## 農業 機械

## 農業機械センター土・日・祝日の営業日程

農業機械センターの土・日・祝日の営業日程は次の通りです。お近くのセンターが休みの場合は他センターでも受付いたしますので、ご相談ください。

○…営業8:30～17:10

△…午前営業(8:30～12:00) —…休業

| 農業機械センター<br>連絡先   | 10月     |         |           |         |         |         |         |         |  |
|-------------------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|--|
|                   | 10<br>土 | 11<br>日 | 12<br>月・祝 | 17<br>土 | 18<br>日 | 24<br>土 | 25<br>日 | 31<br>土 |  |
| 篠ノ井 (TEL292-1369) | ○       | △       | △         | -       | △       | -       | -       | -       |  |
| 川中島 (TEL284-1671) | △       | -       | -         | -       | -       | △       | -       | -       |  |
| 松代 (TEL278-8601)  | ○       | △       | -         | -       | -       | -       | △       | -       |  |
| 更北 (TEL283-5043)  | △       | △       | -         | -       | -       | -       | -       | △       |  |
| 若穂 (TEL282-6025)  | ○       | △       | △         | -       | -       | -       | -       | -       |  |
| 信田 (TEL299-2225)  | -       | -       | -         | △       | -       | -       | -       | -       |  |

### 冬期(農閑期)の対応について

農業機械センターでは、11月から2月末までのあいだ、土・日・祝日は休業となります。平日のご利用をお願いいたします。

## 伊香保温泉&amp;水澤観音1泊2日

平素よりJAグリーン長野をご愛顧賜り、誠にありがとうございます。このたび、年金受給者のみなさまを対象に、旅行を開催いたします。みなさまのご参加心よりお待ち申し上げます。

## ～行程全体の魅力～

群馬の食・文化・景観を巡る2日間の旅行です。冬でも快適な屋内施設を中心に、水沢うどんや工場見学、温泉旅館での宴会など充実した内容です。初めての方も安心して参加できる満足度の高い行程となっています。

- 開催日 令和9年1月14日(木)～15日(金)
- 募集人数 先着80名(最低募集35名以上)
- 料金 35,000円(4名1室ご利用時お一人様料金/2名1室+5,500円)
- 締切日 令和8年11月30日(月)



伊香保温泉

## 1/14(木)

JAグリーン長野管内---榛東ワイナリー---水沢うどん昼食---伊香保おもちゃと人形自動車博物館---水澤観音---法水寺---ホテル天坊

## 1/15(金)

ホテル天坊---上州物産館---道の駅まえばし赤城---群馬県庁展望フロア---鶏めし重屋食---ガトーフェスタハラダ本社工場---めんたいパーク群馬---JAグリーン長野管内

(食事)1/14昼・夕 1/15朝・昼 ---バスにて移動

お問い合わせ・お申し込みは金融営業担当者、支所、よりそい店にてお待ちしております

## JAの相続・終活セミナー開催のご案内～これからのことをJAと一緒に考えてみませんか～

JAグリーン長野 参加費無料

JAの 家族が迷わない、最後の思いやり

# 相続・終活セミナー

## 開催のご案内

— これからのことをJAと一緒に考えてみませんか —

開催日 令和8年 11月25日(水)

開催場所 JA虹のホール篠ノ井  
長野市篠ノ井布施五明 3409

受付開始時間: 午前9時30分～  
定員: 50名(定員になり次第募集を終了)  
参加費: 無料

相続・遺言 基礎知識セミナー  
演題「円滑な相続の実現のために」  
講師: 長野県信用農業協同組合連合会1層タテ長瀬士  
宮川ルリ子 氏  
時間: 午前10時～11時

終活セミナー  
演題「元気な時に考える 家族へのメッセージ」  
講師: JA虹のホール篠ノ井部長  
中澤高二 氏  
時間: 午前11時10分～12時10分

申し込み締切日: 令和8年11月20日(金)

11月25日(水) イベント参加者限定の「個別相続相談会」開催  
開催日: 12月10日(木)  
開催場所: JAグリーン長野本所  
※詳しい内容はセミナー当日のご案内いたします。 JAグリーン長野

お問い合わせ・お申し込みはお電話で  
JA虹のホール篠ノ井 TEL.026-299-7070

主 催: JAグリーン長野・(株)長野エコーサブライ

開催日 令和8年11月25日(水)

場 所 JA虹のホール篠ノ井  
長野市篠ノ井布施五明3409

時 間 受付開始時間: 午前9時30分～

定 員 50名(定員になり次第募集を終了)

参加費 無料

申し込み締切日: 令和8年11月20日(金)

## ●相続・基礎知識セミナー

演題 「円滑な相続の実現のために」  
宮川ルリ子 氏  
時間 10:00～11:00

## ●終活セミナー

演題 「元気な時に考える家族へのメッセージ」  
中澤高二 氏  
時間 11:10～12:10

11月25日(水) イベント参加者限定の

「個別相続相談会」開催

お問い合わせ・お申し込みはお電話で  
JA虹のホール篠ノ井 TEL.026-299-7070

特に  
水害・風害

近年頻発している

自然災害による車両への損害リスクを!

車両保障を付けていないと **全額自己負担** になります!!



困った!

自然災害による車両の損害は交通事故と違い、  
いくら気をつけていても防ぐことが困難。

解決!

自己防衛の手段として、  
**車両保障**への  
ご加入を  
おすすめします。

自然災害による車両へのお困り事も**車両保障**で強力サポート!

### 全損害担保の場合



電柱・ガードレール等  
に衝突・墜落・転覆



車庫入れに失敗



あて逃げ



相手自動車との衝突・接触※1



火災・爆発



荷台からはみ出している  
積載物との接触※1



台風・洪水・高潮・落雷等の自然災害  
(地震・噴火またはこれらによる津波を除きます※3)



盗難・落書き・いたづら※2



動物との衝突・  
接触事故※4



窓ガラスの破損・  
物の飛来・落下

〔注意事項〕共済金がお支払いできない主な事由

酒気帯び運転の間の損害、ご契約のお車に存在する欠陥、自然消耗、故障被害、タイヤの単独被害(火災・盗難を除きます)などは保障されません。

※1 損害限定担保(車両損害限定特約)の場合、相手自動車ならびにその運転者または所有者の氏名もしくは名称および住所が確認できた場合に限りです。

※2 盗難による損害については、車上荒らし目的によるお車の損害を含みます。なお二輪自動車および原動機付自転車については盗難は保障されません。

※3 地震・噴火またはこれらによる津波によって損害が生じた際に随時必要となる費用への備えには、「地震等車両全損時給付特約」をご用意しております。

※4 人との衝突・接触による損害は含みません。

### 車両保障にかかる支払例について

○: ご自身のお車への車両共済金のお支払いあり。

×: ご自身のお車への車両共済金のお支払いなし。

| 事故例/車両保障                | 車両保障なし | 損害限定担保 | 全損害担保 |
|-------------------------|--------|--------|-------|
| ①前方停車中の車に追突した...        | ×      | ○      | ○     |
| ②相手方が分からない「あて逃げ」にあった... | ×      | ×      | ○     |
| ③電柱・ガードレールに衝突してしまった...  | ×      | ×      | ○     |

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

お問い合わせは各支所・各センターへ

26164940359

## 脳トレーニング（脳トレ）について

～認知症予防 生活の中での工夫で脳も体も元気に～

JA 長野厚生連 長野松代総合病院  
リハビリテーション部 作業療法士

加齢とともに脳の機能は低下しますが、日々の脳トレや生活習慣の改善で認知症のリスクを軽減し、進行を遅らせることが可能です。いつまでも健やかに過ごすためのポイントをまとめました。

## そもそも脳トレって？

- ・脳機能や記憶力、創造性、学習能力など各種知的能力を向上させるためのトレーニング法。脳の老化を抑えるといわれています。
- ・認知症予防のためのトレーニング＝脳トレーニング ※ここでいう「予防」とは、発症を遅らせること

## 認知症についての知識

## ・認知症とは？

脳細胞の死滅や活動の低下によって認知機能に障害が起き、日常生活・社会生活が困難になる状態の総称。記憶の消失だけでなく理解力や判断力にも大きく影響します。

## ・65歳以上は5人に1人が認知症に？！

日本における65歳以上の認知症有病率は、2012年は462万人（高齢者の7人に1人）でしたが、2025年には650～700万人（高齢者の約5人に1人）に増加。

## ・軽度認知障害（MCI）

MCIは、健常な状態と認知症の中間の状態をいいます。この状態における早めの対策が認知症予防のカギとなります。

## ・認知症発症の関連因子

「危険因子」（聴力低下、高血圧、肥満、うつ、身体活動低下、社会的孤立など）と「保護因子」（服薬管理、食事と運動、身体活動の向上、認知的活動の実施、社会参加など）があり、保護因子を積極的に取り入れることが、発症リスクを抑え、予防につながります。

## 認知症予防

## 予防法は日々の生活の中にあります！

日頃から脳をよい状態に保つこと、認知症で低下しやすい機能を鍛えておくことが大切です。

## ・適度な運動

身体を動かしながら（＝身体運動）何かを考えること（＝認知課題）は脳の多くの機能を同時に使うため、効果的です。

## ・十分な食事と睡眠

運動や脳トレだけでなく、栄養と睡眠で脳の機能を維持することが大切です。生活のリズムを整え、抗酸化食品の摂取も心がけましょう。

## ・知的活動

読書や手工芸、コンピューター作業、趣味や家事、住民会への参加などの社会活動を指します。脳の機能の多くを占めるのは手の感覚と運動です。手指を使う知的活動は脳に良い刺激となります。また、活動を通して人とのつながりができ、多くのコミュニケーションをとる機会にもなります。

## 脳トレをやってみましょう！

## おすすめ脳トレ

## ①買い物の計算

いくら持っていたか、何を買ったかなど、多くのことを同時に覚えておく必要があり、脳トレに向いています。

例）1000円を持っているとして、広告を見て、トマトと牛乳とお肉を買えば、合計はいくらでおつりはいくらか考えます。

## ②間違い探し

視覚的に絵を覚え、それが間違っているかをこれまでの経験や絵から考え、何度も比較することで、注意力や空間認識能力を鍛えることができます。

## ③ゲーム・アプリ

脳トレと銘打ったゲームソフトや携帯アプリが数多くありますが、それらも認知症予防に活用することができます。

## みんなでやってみよう脳トレ

## ・うさぎきつね体操

右手で「ピース」、左手で「キツネ」の形を作り、合図に合わせて左右の手を入れ替えます。まずゆっくり練習し、慣れたらテンポを上げてやってみましょう。



## みんなで考えよう脳トレ

## ・あたまおしりゲーム

例）「た」で始まり「こ」で終わる言葉を考えてみましょう。

たいこ、たけのこ、たいいくそうこ

問題①「あ」で始まり「ん」で終わる

②「し」で始まり「ん」で終わる

③「け」で始まり「う」で終わる



まとめ

普段の生活を振り返り、どんな脳トレができるか考えてみましょう。運動や食事などバランスの良い習慣を意識し、家族や身近な方と一緒に楽しみながら脳の健康づくりに取り組みましょう。

## グリーンカフェ川中島 ぜひお越しください！



JA では、65 歳以上の組合員・地域のみなさまの介護予防、健康長寿をめざし、「グリーンカフェ」を川中島地区で開催しております。

ぜひお問い合わせください。

お問い合わせ 経済部くらしの支援課 Tel.293-2061

## 【10月・11月の開講予定】

開催日時 ① 10月20日(火) AM10:00～

② 11月17日(火) AM10:00～

会場 JA 川中島支所併設 コミュニティプラザ川中島

内容(講師) ①感染症予防(南長野医療センター篠ノ井総合病院)

②人生会議(長野松代総合病院)

参加費 100円

## ぶんげい

米不足今こそ食と農業を守る農政推進せねば  
これでもかまだ足りぬかと降る雨に命の尊さ知るよしも無し  
一歳のひ孫が来る日楽しみだ元気に歩きアリスさんが好き  
白内障術後の景色素晴らしく鏡の我が顔嘘でしょうよと  
風すでに秋の涼しさ手おくれの大根蒔く日豊作夢見  
姉妹会おしゃべりランチ別れ際あと何回と口癖になる  
世を継ぐ小さき振動抱き寄せて夢にまでみた孫にはおずる  
スーパードールニーニョが到来し豪雨酷暑で地球が悲鳴  
幾度にも色を変えつつ紫陽花の美しき花に秋雨の降る  
止まり木でしみじみ想う秋彼岸おちよに浮かぶ亡妻のまなざし  
秋雨よもう不要です中止して国民イジメ違法にふれる

篠ノ井 更北 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 松代 篠ノ井 更北 篠ノ井  
信更 篠ノ井 更北 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井

高野 信子 関博英 斎藤由明 藤沢昌子 小林治子 久保田本子 飯島教史 山崎節子 宮下徳子 松井信子 長澤保

こんな日はハワイアン聞く水シャワー  
まっすぐに生きて悔いなし青い空  
天の川門灯ボツリ無人駅  
ヴィオロンの調べさざめく敬老会  
コスモスや母の命日咲き誇れ  
自惚れた時から狂い出す理性  
酷暑でも忘れず唄う秋の虫  
飽きもせずナス定食で皿埋める  
美しい夕焼け今日も生きました

篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井 篠ノ井

小林 一雄 桑原 千加 岡澤 千賀子 内山 克子 宮林 雄一 宮入 洋四 塚田 敏明 酒井 てるい 小川 仲江

## おたより

～読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します～

窓を開けて寝ると虫の声が聞こえるようになりましたね。声を聞きながらこの声の主はどんな姿をしている虫なんだろうと思いながら眠りにつきます。(川中島 Eさん)

●窓の外から聞こえる虫の声、季節の移り変わりを感じます。姿を想像しながら眠りにつくなんて風情があって素敵です。

健康長寿学のページ毎月楽しみにしていて、生活習慣に取り入れ後期高齢者の仲間入りした自分にカツを入れながら頑張っていきたいです。記事を見て健口を保つ『3つの柱』最近忘れていた!ありがとうございます!(篠ノ井 空っ風さん)

●いつもお読みいただきありがとうございます。健口について改めて意識し直すきっかけになったようで大変うれしく思います。無理のない範囲でこれからもお健やかにお過ごしください。

雨降り日が続き、家で、今日は何をしようかと、今まで忙しくて後回しにしていた本の整理や、部屋の片づけ等、できなかったことがやれて、雨の日も有効に過ごす事ができたのですが…もういいかげんに晴れてくれ〜!畑仕事ができないよー!

(松代 月見草さん)

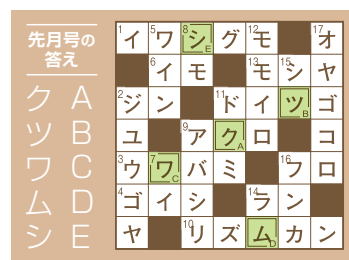
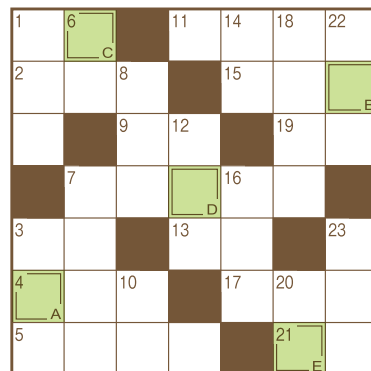
●雨が続きと気分も晴れませんよね。家での作業がはかどったのはなによりですが、畑仕事ができないのは本当にもどかしいこととお察しします。

春から農家さんのお手伝いをしてきたぶどうが収穫の時期にきました。巨峰、シャインマスカット、クイーンルージュ®の3種類です。立派なぶどうにとっても嬉しい気持ちです。

(若穂 キリンさん)

●お世話してきたぶどうの収穫、本当に嬉しいですね。収穫作業は大変だと思いますが、実りを楽しみ素敵なお時間をお過ごしください。

## 脳力アップ!! クロスワード



| 回答欄 | A | B | C | D | E |
|-----|---|---|---|---|---|
|     |   |   |   |   |   |

### ヨコのカギ

- ① ○○食えば鐘が鳴るなり法隆寺(子規)
- ② ヒトコブだったリフタコブだったリ
- ③ 味噌煮にしてもおいしい魚
- ④ 元のものから分かれ出ること。新たな問題が○○○する
- ⑤ 橋につけられた柵
- ⑥ 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- ⑦ ○○の上にも三年
- ⑧ 転居、屋移りともいいます
- ⑨ 漢字から作られました
- ⑩ 歯を抜くときにかけるもの
- ⑪ 付けている人は誰なのかが書いてあります
- ⑫ 寺院に入るときくぐることも
- ⑬ 彼はクラスで○○を抜いて足が速い

### タテのカギ

- ① おでんにつける黄色い薬味
- ② アフリカ大陸北部に広がる○○○砂漠
- ③ 仏花によく使われます
- ④ 運動会の競技のひとつ
- ⑤ 小豆は昔、赤い○○○と呼ばれました
- ⑥ えんべらがある魚介類
- ⑦ ダーウィンが提唱した○○○論
- ⑧ 夫の配偶者です
- ⑨ 皮がむきやすい黄色い果物
- ⑩ 秋桜ともいわれる花
- ⑪ いざというとき、体を膨らませる魚
- ⑫ 酒などを買う前に、味や香りを確認
- ⑬ 『考える人』で知られる彫刻家

### 【8月号の当選者／9月25日当選通知発送】 応募総数86通

○臼井俊弘さん ○北原みつるさん ○小出俊彦さん ○小川久雄さん ○柳沢克彦さん

クロスワードの正解者のうち5名様にJAまごころ商品券をプレゼント!!

### ぶんげい投稿について

- テーマは自由ですが、定型詩(5・7・5、5・7・5・7・7)で表現してください。
- 投稿の際には楷書でお書きください。
- 漢字・送り仮名の間違いにご注意ください。
- 投稿者の①住所 ②氏名(姓不可) ③電話番号を記入してください。

ぶんげい受付期間(消印有効)  
10月8日(木)～10月20日(火)

### クロスワード(おたより)への

#### ご応募に関する記載事項について

- ご応募の際は次の事項をご記入(入力)ください。
- ①クロスワードの答え ②氏名(ペンネーム※)
- ③住所 ④電話番号 ⑤おたより(任意)
- ※ペンネームはおたよりを採用させていただく際に掲載いたします。

クロスワード締切 10月30日(金) ※消印有効

### 郵送によるクロスワード(おたより)・

#### ぶんげいへのご応募はコチラ

〒388-8007  
長野市篠ノ井布施高田961-2  
JAグリーン長野 エバーグリーン係

※ぶんげい投稿の場合には「係」の後に  
ぶんげい宛と明記してください。

### QRコードからの

#### クロスワードへのご応募はこちら





## 人形供養祭のご案内

JA虹のホールまめじまでは「人形供養祭」を開催いたします。長年大切にしてきたお人形、お子様が成長して役目を終えたお人形を感謝の気持ちを込めて供養いたします。

**日 ち** 令和8年12月12日(土)  
**会 場** JA虹のホールまめじま  
(長野市大豆島5202)  
**受 付** 9:30~11:00  
**法 要** 11:15~  
**供 養 料** 1,000円(何体でも)  
**留意事項** ・陶器製人形およびガラスケースなどの不燃物はお断りしております。  
・ご持参の袋、ケース類はお持ち帰りいただきます。



お問い合わせ JA虹のホールまめじま TEL267-0747



## JA祭開催と記念品引き換えのご案内

JAでは組合員のみなさまのご愛顧に感謝を込めて、JA祭を開催いたします。みなさまのご来場をお待ちしております。また、記念品をご用意いたしております。本誌とともに記念品引換券をお届けいたします。引換券に記念品交換場所・日程が記載されておりますので、ご確認ください。

| 開催地区 | 開催日                                        | 名 称                  | 開催場所        |
|------|--------------------------------------------|----------------------|-------------|
| 篠ノ井  | 10月24日(土)9:00~16:00<br>25日(日)9:00~15:00    | アグリしののいJA感謝祭         | アグリしののい     |
| 大 岡  | 10月24日(土)9:00~15:00                        | 大岡地区 第30回JA祭         | JAグリーン長野大岡店 |
| 松 代  | 11月14日(土)9:00~16:00<br>11月15日(日)9:00~14:00 | 松代地区JA祭              | アグリまつしろ     |
| 若 穂  | 11月22日(日)9:00~15:00                        | 若穂地区 第50回JA祭&第21回ふじ祭 | 若穂果実流通センター  |

お問い合わせ 総合企画部 TEL293-2000



## タイヤ交換予約受付中

オートパル篠ノ井センター、タイヤ交換対応給油所では、冬に向け、愛車のタイヤ交換のご予約を承っております。

早期のご予約・交換で、安心のカーライフをお過ごしください。お電話にてご予約ください。

### タイヤ交換受付店舗

- ・オートパル篠ノ井センター  
(定休日:日・祝日)…………… TEL292-1654
  - ・中央給油所  
(定休日:水・日・祝日)…………… TEL292-0635
  - ・西部給油所  
(定休日:水・祝日)…………… TEL292-8866
  - ・小島田給油所  
(定休日:日・祝日)…………… TEL284-5695
  - ・アグリしののいセルフ給油所…………… TEL293-5660
  - ・南長野公園前セルフ給油所…………… TEL293-4831
- ※料金は、各店舗へお問い合わせください。

お問い合わせ  
オートパル篠ノ井センター・各給油所



## オートパル篠ノ井センター“AAA”キャンペーン

オートパル篠ノ井センターでは、安全・安心・愛する人へ「AAAキャンペーン」を開催しております。JAハイゼット・JAサンバー・JAキャライのご成約で、お得な3大特典をプレゼントいたします！そのほかの新車・中古車のご相談・ご提案もおまかせください。ぜひこの機会にオートパル篠ノ井センターをご利用ください。

**キャンペーン期間** 11月30日(月)まで

**内容** 新車のJAハイゼット・JAサンバー・JAキャライをご成約でお得な3大特典

- 荷台いっぱいプレゼント  
(BOXティッシュ60箱・キッチンペーパー48ロール・トイレットペーパー96ロール)
- 最低下取り価格3万円(税込・リサイクル料込)  
※最低下取りはナンバー付き・自走可能なものに限る
- 下回り防錆塗装6,600円割引

お問い合わせ  
オートパル篠ノ井センター TEL292-1654  
営業時間9:00~17:00 定休日 日曜・祝日  
10月24日(土)は臨時休業とさせていただきます。



## 2026年産米の共同計算と概算金単価について

2026年産米の共同計算にかかる実施単位と概算金の単価は次のとおりです。表以外の銘柄等につきましては、お問い合わせください。

### (1) 共同計算の実施単位

| 銘柄                       | 共計単位              | 精算方法           |
|--------------------------|-------------------|----------------|
| 主食うるち米(全銘柄)<br>【一般米・JA米】 | JA販売および<br>県域販売共計 | 概算金および<br>最終精算 |
| もち米【一般米】                 |                   |                |

### (2) 米の共同計算の収支項目

| 項目 | 共計単位               | 精算方法                               |
|----|--------------------|------------------------------------|
| 収入 | 販売代金<br>その他        | JA 直接販売・全農販売代金<br>受入金利・前年度産共計繰越金 他 |
| 支出 | 概算金                | 支払概算金                              |
|    | 概算金支払時控除金額         | 検査料・袋代・施設雑費等                       |
|    | 流通保管等にかかる経費        | 概算金利息等・保管料・運賃・<br>残留農薬検査費用 他       |
|    | 手数料                | JA 手数料・全農手数料                       |
|    | 生産・集荷・販売等に係る<br>経費 | 広告宣伝費・県産米推進協議会費・<br>仮配分金 他         |

お問い合わせ 営農販売部 TEL292-0930

### ●JA米とは

JA米とは、「JA長野県安心基準米」で、JAと出荷契約を締結した生産者が、次の要件のもとで生産し、JA全農長野に販売されるものです。

- ①種子の更新を行い、品種名が確認できた種子で生産された米穀であること
- ②JAの防除基準に基づいて農薬を使用し、生産された米穀であること
- ③栽培記録簿を確認した米穀であること
- ④登録検査機関で農産物検査を受検した米穀であること
- ⑤JA長野県安心基準米チェックシートの記録に取り組み、生産された米穀であること

### (3) 概算金（一般米・30kg/税込）

| 銘柄                               | 等級 | 単価(円) |
|----------------------------------|----|-------|
| コシヒカリA<br>(整粒歩合 75%以上)           | 1等 | 8,215 |
| コシヒカリ(マルB)<br>(整粒歩合 70%以上 75%未満) | 1等 | 7,945 |
| コシヒカリA                           | 2等 | 7,705 |
|                                  | 3等 | 7,195 |
| あきたこまち                           | 1等 | 7,825 |
|                                  | 2等 | 7,315 |
| 風さやか                             | 1等 | 7,765 |
|                                  | 2等 | 7,255 |
| もち                               | 1等 | 8,065 |
|                                  | 2等 | 7,555 |



## 農業に関するお悩みは グリーン営農相談センター にご相談ください

グリーン営農相談センターでは、新規・担い手の生産者をはじめ、農産物の出荷・販売を目的に農業を営む方のご相談に応じます。「個別相談会」では、JA担当者や行政等の農業関連機関が、就農や経営に関する課題の解決に向け、総合的にサポートいたします。農業で生計を立てる方・立てようとする方、就農に向けて効率的に準備をすすめたい方など、ぜひご相談ください！

### グリーン営農相談センター 個別相談会

| 開催日       | 時間 | 会場    | 申込期限   |
|-----------|----|-------|--------|
| 10月29日(木) | AM | 綿内店   | 10月20日 |
| 11月26日(木) | AM | 川中島支所 | 11月17日 |
| 11月26日(木) | PM | 信里店   | 11月17日 |
| 11月27日(金) | AM | 大岡店   | 11月19日 |

※AM…9:00～12:00 PM…1:00～4:00

### 個別相談会のお申込み方法

- ◇相談会は、より具体的なご相談に対応するため、事前申込みが必要です。
- ◇お申込みは、①または②のいずれかの方法でお願いします。

#### ①WEB申込み

JAのホームページ、または、右記QRコードより専用申込みフォームにアクセスし、必要事項を入力の上、送信してください。

営農相談申込みフォーム▶



相談会対象者につきましては、出荷販売目的で農業を行う方・始める方が対象となります。家庭菜園などの出荷販売目的以外の方のご相談はお受けいたしかねます。

#### ②「個別営農相談申込書」の提出

支所・よりそい店・共選所・流通センター・営農資材店舗に備え付けの申込書類に必要事項を記入し、ご提出ください。

相談会にご都合がつかない方は、別日程もご案内いたしますので、お問い合わせください。

お問い合わせ 営農販売部営農企画課  
(担当:近藤) TEL292-0930



## 給油するなら火曜日がお得！

組合員・利用者のみなさまへ  
ガソリン・軽油が

●10月13日(火)～

11月25日(水)まで

**毎週火曜日特売日**

(信田給油所は毎週水曜日特売日)

**5円/L引き!!**

ぜひご利用ください。

キャンペーン対象  
給油所

- 中央給油所
- 西部給油所
- 小島田給油所
- 信田給油所
- 更府給油所
- 大岡給油所
- 若穂給油所



## ご利用ください JAセルフ給油所

JAセルフ給油所にてオトクに給油ができる「割引QRコード」(クーポン)をお届けいたします。

ぜひ、給油の際に機械にかざしてご利用ください。

### ご利用いただけるJAセルフ給油所

- アグリしののいセルフ TEL293-5660
- 長野インター松代セルフ TEL290-6122
- 川中島セルフ今井 TEL285-7770
- 南長野公園前セルフ TEL293-4831



▲11月15日まで有効

JAグリーン長野は持続可能な開発目標(SDGs)の達成に貢献します！



SDGsの達成に  
向けて取り  
組んでいるよ

みんなのよい食プロジェクト

EverGreen 18



2026/27 WEリーグ 第5節  
**AC長野パルセイロ・レディース**  
vs  
**RB大宮アルディージャ**



2026 **10/28** 水 19:00 KICK OFF  
長野Uスタジアム 長野市篠ノ井東福寺320



JAグリーン長野産

**おいしいりんごセットをゲットしよう!**

10/28水のホームゲームを観戦いただいた方の中から

**抽選で100名様にプレゼント!**

写真はイメージ



JAグリーン長野は、10月28日(水)に長野Uスタジアムで開催される2026/27 WEリーグ第5節「AC長野パルセイロ・レディース vs RB大宮アルディージャ」に冠スポンサーとして協賛します。日頃の感謝をこめてJAグリーン長野産のおいしいりんごセットの抽選プレゼントを行います。みんなでパルセイロ・レディースを応援しよう!



**灯油タンク満タンキャンペーン!! 実施中!**

JAでは「灯油タンク満タンキャンペーン」を開催中です。冬場の灯油早期注文割引 通常配達価格(配達日時点価格)より**1Lあたり5円引き**で配送いたします。(おまかせ配送会員の方はおまかせ配送価格より**1Lあたり3円引き**となります。)

今シーズン最初の配達時 満タン分100L以上に対応。

申込締切日 10月20日(火)

**お問い合わせ・お申し込み**

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 中央給油所(定休日・水・日・祝日)     | ☎292-0635 |
| 西部給油所(定休日・水・祝日)       | ☎292-8866 |
| 小島田給油所(定休日・日・祝日)      | ☎284-5695 |
| 信田給油所(定休日・火・木・土・日・祝日) | ☎290-3072 |
| 更府給油所(定休日・月・水・金・日・祝日) | ☎299-2659 |
| 大岡給油所(定休日・土・日・祝日)     | ☎217-6511 |
| 若穂給油所(定休日・土・日・祝日)     | ☎282-4766 |

**JAのうごき**

**理事会(第7回) 9月29日(火)**

協議事項

- (1) 令和8年度期中決算の概要について
- (2) 令和8年度下期重点取組事項について
- (3) (株)ジェイエグリーン令和8年度第2四半期決算の状況と令和8年度下期事業計画について

**監事会(第5回) 9月24日(木)**

協議事項

- (1) 期中決算監事監査について
- (2) 監査要点について

**コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み**

**コンプライアンス委員会幹事会 9月14日(月)**

- ・「当組合における取引のリスク評価書」および「リスク総括表」の改訂について
- ・「コンプライアンス・マニュアル」および「カスタマーハラスメント対応マニュアル」の改訂について
- ・コンプライアンス・プログラム実践状況について(令和8年上期)
- ・事務ミス等対応状況について(令和8年上期)
- ・相談・苦情等対応状況について(令和8年上期)
- ・自主検査結果報告について(令和8年第2四半期)
- ・連続職場離脱実施報告について(令和8年上期)

**経営会議 9月17日(木)**

- ・コンプライアンス・プログラム実践状況について(令和8年上期)
- ・事務ミス等対応状況について(令和8年上期)

- ・相談・苦情等対応状況について(令和8年上期)
- ・連続職場離脱実施報告について(令和8年上期)
- ・コンプライアンス研修「個人情報の扱いについて」

**コンプライアンス委員会 9月29日(火)**

- ・マネー・ローンダリング対応にかかる「当組合における取引のリスク評価書」および「リスク総括表」の改訂について
- ・「コンプライアンス・マニュアル」および「カスタマーハラスメント対応マニュアル」の改訂について
- ・コンプライアンス・プログラム実践状況について(令和8年上期)
- ・事務ミス等対応状況について(令和8年上期)
- ・相談・苦情等対応状況について(令和8年上期)
- ・自主検査結果報告について(令和8年第2四半期)
- ・連続職場離脱実施報告について(令和8年上期)

**協同の成果  
(令和8年8月末/9月経営会議報告)**

|         |               |
|---------|---------------|
| 農産物販売高  | 25億7,779円     |
| 購買品供給高  | 28億6,021万円    |
| 貸出金     | 620億6,231万円   |
| 貯金      | 2,092億7,386万円 |
| 長期共済保有高 | 4,920億9,042万円 |

|              |         |
|--------------|---------|
| ***組合員数(8月末) | 20,233名 |
| 正組合員         | 8,451名  |
| 准組合員         | 11,782名 |

JAグリーン長野  
ホームページ  
(<https://www.ja-grn.tjjan.or.jp>)



JAグリーン長野  
公式Facebook  
(<https://www.facebook.com/jagrnnagano>)



地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消

vol.209

## 【材料】4人分(2枚分)

ニンジン……………小1本(100g)皮付き  
長ネギ……………1本 みじん切り(90g)  
ニラ……………5本 4cm幅に切る(40g)  
ツナ缶……………1缶 汁ごと使う(70g)  
けずり節……………1袋(3g)  
ゴマ油……………大さじ2

A

卵……………1個  
水……………大さじ5  
みそ……………大さじ1  
片栗粉……………大さじ6  
薄力粉……………大さじ5

## ～ニンジン入り～みそチヂミ



## 【作り方】

① ニンジンは、スライサーで太めの千切りにする。

② ボウルにAを入れてかき混ぜ、よくなじんでからニンジン、長ネギ、ニラ、ツナ缶を入れてよく混ぜる。

③ 26cm フライパンにゴマ油を入れて熱し、②の生地半分を入れて薄く伸ばす。中火で3分焼き、裏返し中火で3分こんがり焼く。

④ もう1枚を同じように焼く。

みそを混ぜ込むことでそのままおいしく食べることができます。お好みで材料をアレンジして作れるのでぜひご家庭でも作ってみてください。



女性部川中島町総支部のみなさん



太めの千切りで歯ごたえ良く。細めの千切りでもおいしくできる。



けずり節もここで混ぜ合わせ、生地になじませる。



ゴマ油で焼くことで風味が加わる。また、カリッとなるタイミングで火を止める。



## 今月の主役



JA長野厚生連  
南長野医療センター篠ノ井総合病院  
栄養科

## ニンジン

ニンジンは野菜の中でもカロテンの含有量が多いのが特徴です。β-カロテンやα-カロテンは体内で一部がビタミンAに変化します。その残りがカロテンのまま血液中に吸収され、免疫力を高めたり、皮膚や粘膜を強くします。また動脈硬化などを予防する効果があるとされています。

カロテンは皮の下に多く含まれているので、できるだけ皮を剥かずに調理すると良いでしょう。カロテンは脂溶性ビタミンのため、油脂と一緒に摂ると吸収率がアップします。

EverGreen

2026 Vol.392

発行/グリーン長野農業協同組合  
長野市篠ノ井布施高田961-2 TEL026(293)2000(代) ■印刷/PO印刷(株)

270 古紙配合率70%以上の再生紙を使用しています

休日・夜間  
緊急連絡  
営業時間外の連絡  
にご利用ください。

■キャッシュカード・通帳・印鑑の紛失  
☎0120-02-4040  
※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時  
土・日・祝/24時間

■休日夜間の自動車事故  
☎0120-258-931  
※受付:24時間365日

■葬儀(JA虹のホール)  
☎026-283-3450  
※受付:24時間365日

■LPガス(全農LPガス監視センター)  
☎0120-787-780  
※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時半  
土・日・祝/24時間