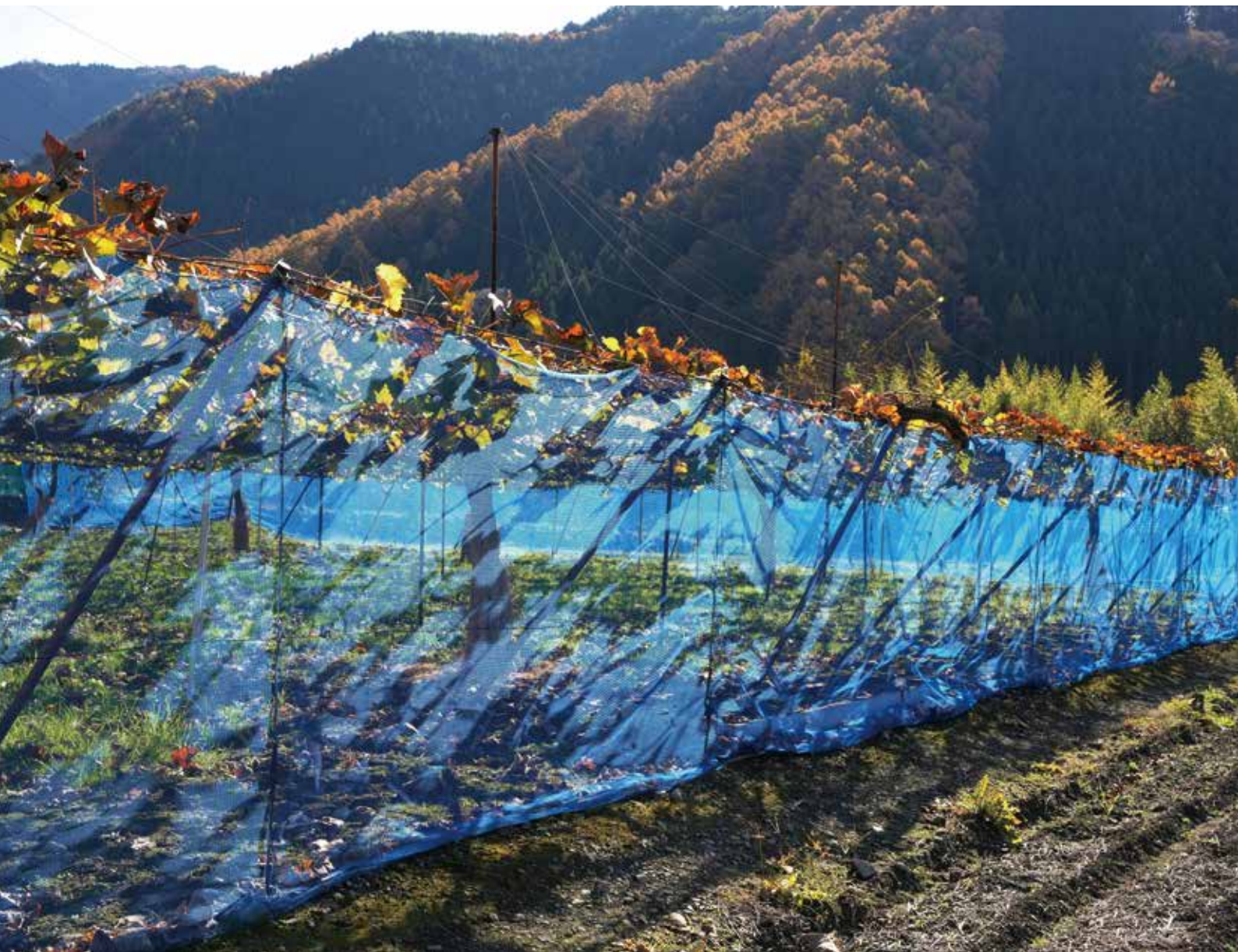


EverGreen

エバーグリーン

特集

貯金のこと相談してみませんか



自分のできる農業をやり続ける

えのきたけ生産者 山岸 哲男さん



篠ノ井会で「えのきたけ」を主に、「アスパラガス」「ネクタリン」を栽培する山岸哲男さんは43歳。祖父の代から続くえのきたけ栽培を幼い頃から手伝い、高校卒業後に親元就農しました。

就農から10年ほどはパートに出ながら農業に携わっていましたが、親の勧めもあって、30歳で農業一本に絞りました。「農業は“生活の一部”で、ごく自然に、当たり前にあつたから」と、専業農家となることに「大きな苦労は感じたことはなかった」と順調に農業経営をすすめます。

しかし、令和元年10月に当JA管内を襲った台風19号災害の内水氾濫により、山岸さんのえのきたけ工場も浸水。停電も発生し、工場で育てていたえのきたけが全て水の泡となりました。被災当時は、友人やJAえのきたけ部会員、青壮年部員など多くの協力で片付けはスムーズに済んだといいますが、山岸さん自身は「元の経営に戻すことに必死で当時のことはあまり覚えていなくて…周囲の人からは“心ここに在らずだったぞ”って言われる」と振り返ります。被災という経営危機を乗り越えた原動力は「自分には農業しかない」という思い。「自分のできる農業はやり続けていきたいと思った」と、短期間で再興を果たします。家業を第一に、休みなく働くなかで、令和6年度は青壮年部の役員も務めました。ただ、人付き合いや行動を広げることが苦

手で「協調性も欠いている」と感じる山岸さんは、それまで青壮年部活動



収穫を迎えるえのきたけの仕上がりを確認

への参加は消極的…。このなかの「役員」の大役に引け目も感じましたが、いざ参加してみると、「自分の視野が広がった」と、成長を実感する機会になりました。また、この成長によって、「自分のえのきたけは季節栽培だが、えのきたけ部会には通年栽培をしている方もいる。自分のことだけでなく“全体”も考えてPRなどに協力して、えのきたけの消費を増やしたい」と、これまで遠ざけていた当紙の取材にも協力してくれたといいます。

そんな山岸さんの今後の目標は、「限られた設備で生産量上げるのは難しいけれど、家族で力を合わせて、安全・安心を第一により良いものを安定して作っていきたい。…ではなくて、“作っていく”ことだと、笑顔を見せます。

氏名(年齢)…山岸哲男さん(43)
営農地域…篠ノ井会
栽培品目…えのきたけ・アスパラガス・ネクタリン
主な出荷先…JA
農業従事者…本人・父・母

りんご「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」出荷

JAでは10月に、りんごの「秋映」、「シナノスイート」、「シナノゴールド」の出荷が本格化しました。秋映、シナノスイートは9月下旬に各地区で収穫出荷目揃い会を行い、集荷を始めました。

高温・干ばつの影響で小玉傾向ですが、着色は良く、病害虫の影響も全体的に少ない状況です。10月中旬にはシナノゴールドの集荷が始まり、「りんご三兄弟」がそろいました。



シナノスイートの選果
(西部青果物流通センター)



シナノゴールドの選果
(西部青果物流通センター)

りんご「シナノゴールド」本格出荷に向けて

JAりんご部会は10月、各地区で「シナノゴールド収穫出荷目揃い会」を開きました。信更支部では10月20日に信更果実流通センターで開き、生育状況や収穫適期、出荷基準などを確認しました。

営農技術員は収穫適期の判断として、食べてみておいしいものを収穫するよう話し、木の下から見ると黄色が色よく見えてしまうため気をつけるなど注意点を伝えました。また、打撲が出やすい品種なので、収穫かごへ入れる時もたくさんは入れず丁寧に扱うことを呼びかけました。見本果を使った出荷基準の説明では、参加者はいくつにも分かれた見本の色や傷を確かめながら「選別が難しい」と話し、どの基準に合うか確認しあいました。



見本果を囲んで確認しあう生産者

「シナノゴールド」は割れやすいなど扱いに気をつかう品種ですが、知名度もあり味も良く、日持ちもするので人気があります。営農技術員は「信更地区ではほかの品種に比べて生産者が少ない品種であるが、しっかりまとめて出荷し高単価で販売していきたい」と話しました。

りんごの収穫体験で農業に興味を

若穂綿内の竹内守雄さんのりんご園に10月21日、若穂幼稚園の年長組36人が訪れ、りんご狩りを体験しました。子どもたちに地元の農業やりんごのことを知ってもらいたいと始め、4年目となります。

竹内さんが「りんご三兄弟、知ってるかな?」と、収穫する「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」のこと、りんごは皮のまま食べるといちばん栄養があることを話しました。園児全員が初めてのりんご狩りで、「りんごを引っ張らないで横にしてとるんだよ」と収穫方法を説明。園児たちはりんごがたくさん実った畑に入り、それぞれ大きくておいしそうなりんごを選んでもぎ取りました。「赤いのあった」「いい匂いがする」など声が飛び交い、「とれたー!」と見せ合って喜びました。

竹内さんは、収穫体験を通して農業に親しみをもってもらいたいと、今日のことを家族やお友だちに話してほしいと園児たちに伝えました。



竹内さんとりんご狩りをする園児たち

目次

Green Spot 人	2
Green Topics	3
Special Issue 特集	6
Member's Power	10
農力アップ塾	12
今月のオススメ!	14
健康長寿学	16
JAポスト	17
Green Information	18

今月の表紙



第13回フォトコンテスト「秋の透過光」

褒賞 広報誌エバーグリーン採用賞

撮影者 長野の正ちゃん*

撮影地 若穂

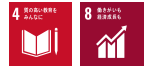
撮影月 11月

講評 (フォトコンテスト審査員)

周囲を囲うネットが逆光で青く輝く一瞬の光景を切り撮っている作品です。ブドウの葉の影が美しいコントラストを描いています。

※応募時のご希望により、匿名(フォトネーム)にてご紹介します

新規栽培者増加に向けて「トルコギキョウ栽培見学会」開催



ＪＡと長野農業農村支援センターは１０月１１日、篠ノ井の生産者のほ場で「トルコギキョウ見学会」を開きました。「トルコギキョウ」の栽培者を増やし、生産拡大につなげることが目的です。ＪＡ主催の「グリーン農業講座」の受講生を含め、８人が参加しました。

支援センター職員が栽培の流れや技術、必要なものなどについて説明し、「手をかけた分だけいいものができる、やりがいのあるもの」と伝えました。園主の山岸正之さんも参加者に向け「トルコギキョウは華やかで上品な花。様々な用途で喜ばれる。手間のかかることもあるが、咲くとうれしい」と栽培する魅力を伝えました。参加者は生産者や支援センター職員、営農技術員に話を聞き、一面に咲く花や施設を見学しました。親がトルコギキョウを栽培していたという参加者は、「昔は手伝うのが嫌だったが、今になって興味が出て参加した」と話し、今後の参考としました。



ほ場見学の様子

今年の販売に向けて「ながいも生産者大会」開催



あいさつする五明専門部長

ＪＡ野菜部会根菜専門部は１０月１０日、サンホールマツシロで「長芋生産者大会」を開きました。生産者２７人が参加し、長野農業農村支援センター、ＪＡ全農長野、株式会社Ｒ＆Ｃながの青果を招き、令和７年度産長芋の生産販売方針について共有しました。

開会にあたり五明博彰専門部長は、「いよいよ収穫の準備とみなさん気が早まっている感じがする。体調に気をつけて、よい収穫につなげていただきたい」とあいさつしました。

「きのこ販売促進大会」開催 重要取引市場と意見交換



ＪＡきのこ専門委員会は１０月２４日、篠ノ井のグリーンパレスで「きのこ販売促進会議」を開きました。生産者１０人が参加し、ＪＡ全農長野、重要取引市場４社を招き、最重要期に向けて販売計画および取り組み方針について共有しました。

今回初めての取り組みとして、会議の前に行われた目揃い会にＪＡ全農長野と市場各社も参加しました。市場各社の講評として、えのき１００ｇの規格について非常に良い商品と高評価を得た一方、傘の揃いや色などの注意点があり、改善するように取り組むこととしました。また、「ひとつの産地として出荷すると同じ銘柄と見られるので、生産者同士の情報交換で統一性を持ってもらいたい」と産地への要望もありました。また、生産者からは商品規格や生産工程などについて意見が出され、今後取り組む課題としました。



市場等へ要望を伝える生産者

小学生稲刈りと脱穀を体験



女性部川中島町総支部が６月に昭和小学校４年生の田植えをサポートした田で１０月７日、もち米「モリモリモチ」の稲刈りが行われ、同小学校農業ボランティアの河島努さんが指導しました。

二人一組で刈る、縛るを交代で行い、初めて稲刈りをした児童は「思ったより稲が硬かった。切ってまとめるところが楽しい」と楽しんでいました。

２１日には脱穀機を使って脱穀する作業を体験。児童ははぜから稲を下ろし、機械に稲を入れる河島さんに手渡ししました。河島さんが、昔は千歯こきという道具を使って手で脱穀していたことを児童に話すと、「面倒！」と驚いていました。学校では１１月に収穫祭を予定しているとのことでした。

親子で稲刈りを体験



J Aは川中島町の田で10月4日、小学生とその保護者を対象にした「親子ふれあい農業塾」を開き、6月に受講生が田植えをし、収穫を迎えたもち米「モリモリモチ」の稲を、鎌を使って刈り取り、はぜ掛けをしました。受講生7組14人が参加しました。

講師・サポーターとして協力するJ A青壮年部川中島支部員が稲の刈り方、束ね方を実演。受講生は実った稲を一斉に刈り取りました。

初めて稲刈りを体験した児童は「楽しい!」と話しながら、リズム良く刈り、素早く束ね、保護者も初めての稲刈りに「こんなにサクサク刈ることができる」と思わなかった。稲の感触や大きさ、やってみて新しい発見だった」と目を輝かせました。収穫物は11月の「閉講式」で受講者に配布し、収穫の喜びを分かち合う考えです。



稲刈りを体験する親子

資産運用セミナー開催



J Aは10月7日、篠ノ井のグリーンパレスで資産運用セミナーを開きました。J Aで6月から投資商品「全世界株式インデックス・ファンド(オール・カントリー)」の取り扱いを始めたことを機に、投資初心者や経験者を対象に、大和アセットマネジメントの竹野伸さんを講師に招き、「“オルカン”ってなに? “リート”ってなに? 疑問と不安を解決」をテーマに行いました。

資産運用の基礎、定年後に資産を取り崩しながら運用をしていく方法など具体的なシュミレーション結果を参考に商品説明を受けました。セミナー終了後参加者は、商品に興味がある、また相談してみたいなど感想を寄せました。



セミナーの様子

アグリしののいセルフSS洗車機 リニューアル2周年イベント開催

J Aは10月4日・5日、アグリしののいセルフ給油所で洗車機リニューアル2周年イベントを開きました。イベント予告のチラシ配布などの効果で、朝から行列ができ多くの方が来店しました。期間中は、高額洗車コース一律1,000円や洗車プリカも大特価、ガソリン・軽油の値引き販売、冬用タイヤの特売、お子さま限定「お菓子のつかみ取り」などが催されました。お孫さんと来店した男性は、一緒にお菓子のつかみ取りコーナーに立ち寄り楽しみました。

給油所周辺は農業者だけでなく、小さな子どもがいる世帯も多く住む地域。普段から職員が事務所の窓に季節に合わせた紙工作を展示したり、来店した子どもに手作りのおりがみ作品をプレゼントするなど、親しみのある給油所作りをしています。今回のお菓子のつかみ取りコーナーも工作でかわいらしく飾り、子どもたちだけでなく大人の目も引き楽しませました。



お菓子のつかみ取りを楽しむ子どもたち

グリーンコネクト協定会議開催 「グリーン」の名のつくJ Aが集まる



J Aは10月2日・3日、千曲市の圓山荘で第9回グリーンコネクト協定会議を開きました。グリーンコネクトとは、「グリーン」の名がつくJ A、グリーン大阪・グリーン近江・グリーン長野が協同組合間協同でつながり、情報の共有と人・物の交流を進めるための仕組みづくり、組織の活性化につなげることを目的に平成26年に始まった取り組み。会議には各J Aの役職員が集まりました。

開会にあたり栗林組合長は「グリーンコネクトを通じて地域の組合員のためになるようなことをやっていきたい。3 J Aが新たな発展ができるように更なる協議を願う」とあいさつしました。

会議では各J Aの職員代表3人による、令和6年度・7年度の交流実践や課題について報告がされました。また今後の活動について、農畜産物交流から生まれる人事交流に加え、体験的な交流機会や合同の研修会実施などの提案がされました。今回の会議を経て3 J Aは、これからも絆を深めていくことを確認しました。



絆を深めた3JAの代表者

貯金のこと相談

してみませんか

長野県JAバンクは農家の方はもちろん、どなたでもご利用いただける金融機関です。

地域に根ざし、さまざまな商品やサービスを通じて、お客様一人ひとりのライフプランをサポートいたします。

今回は、ボーナスやまとまったご資金のお預けにご利用いただける「定期貯金」、グリーン長野の秋冬のキャンペーン商品を中心にご案内します。

より詳しい内容や貯金だけでなく、資産運用やご融資など、ご資産全体の相談も承っております。これを機会にお気軽にご相談ください。

定期貯金

こんな方におすすめ

- ✓ まとまったお金を一時的に預けたい
- ✓ 決まった期間、お金を使わないと決めている
- ✓ 手軽に金利の良い商品を選びたい



篠ノ井支所 久保田担当

定期貯金のメリット

① 計画的に貯められる

お金は手元にあると、ついつい使ってしまうかも。定期貯金という、あらかじめ決めた期間預ける貯金にし、満期まで預けることで確実にお金を貯められます。



② 安全性が高い

より安全な金融機関としての信頼を得るために、JABankは「JABank・セーフティーネット」を構築しています。元本1,000万円までとそれに対する利息が保証される公的制度「貯金保険制度」と、JABank全体で経営健全性を確保する取り組みの「破綻未然防止システム」の2つの仕組みによって、組合員・利用者みなさまに安心をお届けしております。

③ 普通貯金よりも金利が高い

一定期間お金を預けることで、普通貯金よりも高い金利が適用されています。まとまった資金をしばらく使う予定がない場合におすすめです。



みのりプラス定期貯金(グリーン長野限定)

組合員の方・同居家族の方、新規のお預入れに！

組合員加入につきまして、同時加入もできます。

【取扱期間】 令和7年10月14日～令和8年1月30日(15時まで)

【対象商品】 スーパー定期貯金(単利型・複利型)

【対象者】 ①②両方の条件を満たされた方

- ① 個人の組合員様(同居家族の方も含む)
- ② 窓口扱いによる新規預入(当JAに既に預入の資金は対象外)の方とし、通帳式のみとする。

【預入期間】 1年(単利型)・3年(複利型)

【預入金額】 30万円以上

【適用金利】 スーパー定期貯金の店頭表示金利+年0.2%

【募集総額】 30億円



年金プレミアム定期貯金(グリーン長野限定)

公的年金をお受け取りの方、または新たにお受け取りいただく方必見！

組合員加入につきまして、同時加入もできます。

【取扱期間】 令和7年7月7日～令和8年2月27日(15時まで)

【対象商品】 スーパー定期貯金(複利型)

【対象者】 ①②両方の条件を満たされた方

- ① 当JAで公的年金をお受け取りの方または新たにお受け取りいただく方(年金請求中、支払機関変更届を提出した方もお預入れいただけます。一時払い年金は対象外となります。)
- ② 個人の組合員様(同居家族の方も含む)

【預入期間】 3年

【預入金額】 50万円以上2,000万円以内

【適用金利】 年0.6%



ATM・ネットバンク専用定期貯金(グリーン長野限定)

窓口の時間を気にせず定期貯金のお申込みができます！

【取扱期間】 令和7年10月14日～令和8年2月28日

【対象商品】 スーパー定期貯金(単利型・複利型)

【対象者】 ATM利用の個人の方とJAネットバンクで契約の方で当JA発行の総合口座または定期貯金通帳のサービス利用口座登録がある方に限ります。(注)自動継続による上乗せはできません。

【預入期間】 1年(単利型)・3年(複利型)

【預入方法】 ATMから一括預入またはJAネットバンクから一括預入

【預入金額】 30万円以上

【適用金利】 スーパー定期貯金の店頭表示金利+年0.1%

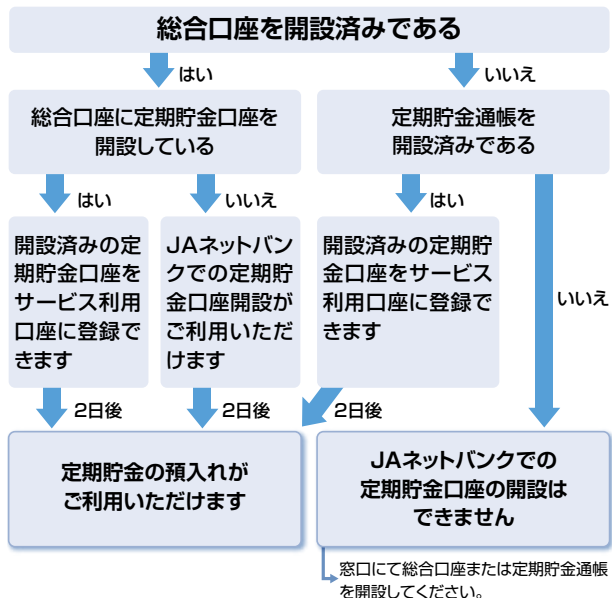
【募集総額】 20億円

【ATM・ネットバンク専用定期貯金ご契約の流れ】

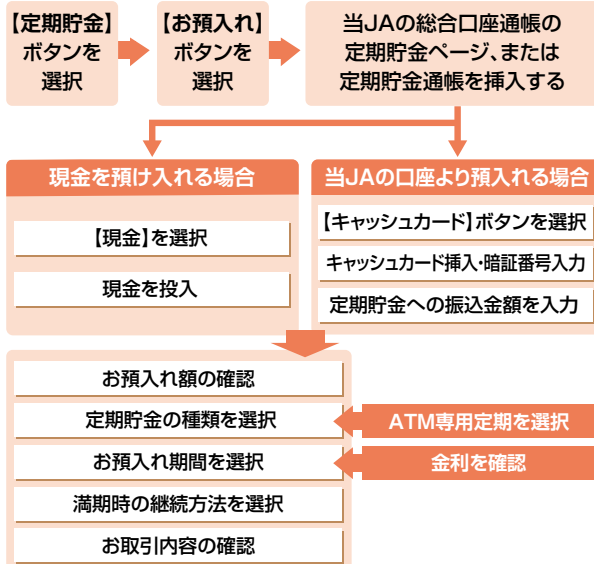


JAネットバンクにて定期貯金契約

JAネットバンク定期貯金口座開設の流れ



ATMにて定期貯金契約(通帳あり)



通帳レスの場合は、ATMからのお預けができないため
JAネットバンクのご利用を併せてご検討ください。



JAネットバンクの
お申し込みはこちら



JAネットバンク定期貯金関連
サービスのご案内はこちら

投資信託+定期貯金セットプラン(グリーン長野限定)

投資信託のお申込み金額20万円以上+定期貯金20万円以上同時申込みで、定期貯金の店頭表示金利+年2.20%金利上乗せ

【取扱期間】 令和7年7月7日～令和8年2月27日

【対象商品】 スーパー定期貯金

【預入期間】 3ヵ月

【預入金額】 20万円以上1,000万円以下で、組み合わせる投資信託のお申込み金額以内

【適用金利】 スーパー定期貯金の店頭表示金利+年2.20%

【募集総額】 5億円

【投資信託取扱支所】 篠ノ井支所・松代支所・中津支所・更北支所・若穂支所

セットプランには退職金・相続貯金・共済満期金限定でお申し込みいただける「GOGO投資」もあります。

上記以外にも商品があります。それぞれ条件があります。詳しくは長野県JAバンクのホームページまたは各支所備付窓口チラシ、金融窓口・金融渉外担当者へお問い合わせください。

福ダルマ貯金 (グリーン長野限定)	年末年始限定! 福ダルマ進呈
Slow 風土2025 Slow 風土デジタル2025	懸賞品付定期貯金で信州の贈り物が当たる
GOGO人生	55歳から70歳までの方で退職金を対象にした定期貯金 店頭表示金利+年0.35%(当JAで年金予約者は+年0.55%)上乘せ
虎の子	55歳から65歳までの方で当JAで年金受給者・年金予約者限定 店頭表示金利+年0.15%上乘せ
かけはし (グリーン長野限定)	相続手続により取得した金額を原資として 店頭表示金利+年0.2%上乘せ

【その他注意事項】

- 中途解約される場合は、当JA所定の中途解約利率が適用されます。
- 自動継続された場合、継続後の適用金利は、継続日の店頭表示金利となります。
- お受取利息には、復興特別所得税を含み20.315%(国税15.315%、地方税5%)の税金がかかります。
- 適用金利等につきましては、予告なく変更させていただく場合があります。最新の適用金利等詳しくは、お近くの支所窓口へお問い合わせください。
- 上記金利は、初回のみ適用となります。
- 経済情勢の変化やその他の事情により、予告なく変更廃止させていただく場合があります。
- 募集総額に達した場合、取扱期間中であっても募集を締め切らせていただく場合があります。

単利型と複利型とは？

利息の付き方の違いです。

単利型とは、預け入れた元本の上に利息がつく計算方法です。利息が毎回元本に対してだけ計算されるので、増え方は一定です。

複利型とは、1回目は元本の上に利息が付き、その利息が元本に加わり、次からはその「元本+利息」が元本になりその金額に利息が付きます。元本が増えるので、預入期間が長いほど、複利型のほうがより多くの利息を受け取ることができます。



©よりぞう

定期貯金が満期になったときの継続方法は？

元利金継続と元金継続があります。

元利金継続は、満期時に預け入れた元本とその利息の両方をまとめて、再び同じ期間・条件で預け直す方法です。ただし、金利は継続日の金利が適用されます。継続するほど複利効果が高まります。

元金継続は、満期時に元本のみ再度預け直し、利息を受け取る方法です。金利は、元利金継続と同じように継続日の金利が適用されます。



©よりぞう

定期貯金を含む資産のご相談は、
最寄りのJA支所金融窓口・金融渉外担当者まで
お気軽にお声がけください。
お待ちしております！

信田支所
林担当



ちょっとした
ご相談も承ります。



青壮年部 小学生の稲刈りをサポート



青壮年部塩崎支部と松代支部は10月、それぞれ地域の小学校の稲刈りのサポートをしました。6月の田植えにもサポート役として参加しています。塩崎支部9人は14日に塩崎小学校、松代支部3人は8日に東条小学校、15日に豊栄小学校で、稲の刈り方、束ね方、はぜ掛けの仕方などを指導し、一緒に作業を行いました。

塩崎小学校 5年生28人

生育途中で草が生え稲刈りも大変でしたが、ほとんど手で刈り取りました。稲をまとめて縛る作業は事前に雑巾で練習してきたとのこと。本物の稲では「思ったより難しい」という児童、「慣れてくるといい感じ」と答える児童。この日、はぜ掛けと機械での脱穀も体験しました。



東条小学校 5年生24人

部員からの「貴重なお米だから刈り残さず、踏みつぶさないように拾ってね」の声に、落ちた穂を拾い、きれいな田になるよう刈り取りました。はぜ掛けをし、28日にコンバインを使って脱穀をしました。部員は「みんなで田植えや稲刈り、楽しいこともあるし大変なこともある。お米がこう作られていることを知って大切にしてもらいたい」と伝えました。



豊栄小学校 5年生8人

もち米とうるち米を半分ずつ植えた田で、部員が種類の違い、見分け方を伝えました。その後、児童と保護者、先生とみんなでもち米を手刈りしました。端からきれいに刈れ、はぜに掛けました。今後、部員と脱穀を行い、11月のJA祭で販売の体験も予定しています。



松代を巡って教養を深める



女性部川中島町総支部、松代支部、また管内在住の女性を対象にした「女性カレッジ」は、それぞれ松代町内を散策し楽しみました。

川中島町総支部は七福神を、松代支部は象山神社・象山地下壕などの史跡を、女性カレッジは長国寺などの史跡を巡りました。参加者は、普段なかなか訪れることのできない場所を見学し、「新しい発見があった。地元の魅力を再認識できた」と感想を寄せました。散策のあとには、おいしい食事を囲みながら交流を深め、笑顔あふれるひとときを過ごしました。



川中島町総支部 荒神堂 女性カレッジ 矢沢の門 松代支部 竹山稲荷神社

スコープ三味線 地域の秋祭りに披露



女性部のスコープ三味線グループ「グリーングリーン」は10月19日、若穂の「綿内秋祭り」のステージで演奏を披露しました。

スコープ三味線はスコープを三味線に見立て、栓抜きをバチにし、音楽に合わせてスコープを叩いて津軽三味線のように演奏するものです。「浪花節だよ人生は」などアンコールを含め4曲を、部員西澤靖子さんの指揮に合わせて演奏しました。部員は緊張したとことで、演奏を終えると演奏時の真剣な表情から変わってほっとした表情を見せました。衣装はソーイング部に所属する部員たちの手作りで、この日が初披露でした。

息を合わせて演奏を披露

「りんごの里信更」あっぷる工房 アップルパイ通年販売へ



信更町の女性部「りんごの里信更」は同町の菓子製造施設「あっぷる工房」で通年販売をするため、新たに急速凍結機等を設置しました。同工房で10月1日、長野市信更支所や地域住民を招待して工事完成祝いの会を開きました。

りんごの里信更は、信更のブランド「やまのぶりんご」の規格外りんごを使い、りんごがある11月から4月までアップルパイの製造、地域のイベントやA・コープファーマーズ店などで販売を行ってきました。今後は、りんごがある時期にアップルパイを製造し、冷凍保存して通年販売を行うことが可能になります。この設置に伴い工房に下屋を設置し、そのスペースを地域住民の交流の場「おやすみ処 あっぷる工房」として、毎週土曜日に、アップルパイやパンの販売、飲み物の提供も始めます。

完成にあたり、会長の石坂妙子さんは「日頃から地域みなさんにお世話になっている。おやすみ処として地域の人たちにいつでも気軽に寄ってもらえるようにしていきたい」と感謝の気持ちを伝えました。



工房のみなさん 石坂会長(前列右2人目)

ストレッチとマッサージで体をほぐしましょう



楽しみながら体操をする部員



女性部若穂総支部は10月17日、若穂公民館でいきいき体操講座を開きました。女性部員が講師となり、「日頃酷使している体をもみほぐしていきましょう」とストレッチからゆっくり始めました。

今回のメインはマッサージで、講師指導のもと二人一組になってお互いにマッサージを行いました。参加した部員からは「もみほぐしなどとても気持ちよかった」「家でもやってみたい」と声が聞かれました。

花の植え替えを通して地域貢献活動



女性部松代支部は10月25日、JA長野松代総合病院の中庭花壇の花の植え替えを行いました。支部が病院と病院ボランティア「園芸福祉あんずの会」会員とともに、年2回行っている地域貢献活動です。

当日は部員8人が参加し、「園芸福祉あんずの会」会員のデザインに沿ってビオラなど約250株を植栽しました。患者さんや病院を訪れる人にとって、この花壇が日々の暮らしを考えるきっかけとなればと思います。



デザインに沿って花を並べる部員ら



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

近江

他JAの特産品楽しむ! グリーンコネクト農畜産物交流

グリーンコネクト農畜産物交流として、役職員向け農作物販売が行われました。今回はグリーン長野のブドウで、品種は、「シャインマスカット・クイーンルージュ®」。グリーン近江職員で合計96ケース頼みました。

「シャインマスカット」は、糖度19度で、爽やかな香り・甘さが楽しめるブドウ。「クイーンルージュ®」は、糖度が22~23と高めで、長野で開発された希少な品種。皮ごと食べられる赤系のブドウです。部署内では、「実が大きくて驚いた」「希少なブドウを食べ比べできて贅沢」と大好評。この企画は、年4回で、今後はりんご、長芋を予定しており、今後も職員にとって楽しみな企画になりそうです。



【グリーンコネクトとは】

名称に「グリーン」が付くJAによる、協同組合間協同の取り組み。農作物の販売交流や職員間の情報共有、広報誌による情報交換などを行っています(^^)♪

果樹塾 2025

シンクイムシ類

今回は、果実加害や生育不良を引き起こす「シンクイムシ類」についてお伝えします。

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

ナシヒメシンクイ

生態

りんご、なし、ももなどに発生し、果実の食害と新梢先端の食害「芯折れ」を引き起こす。

発生時期

年4回発生する。越冬世代成虫は4月下旬～5月上旬に発生し、第1世代成虫は6月下旬、第2世代成虫は8月上旬、第3世代成虫は9月上旬が発生のピークとなる。越冬世代は発生時期にまだ果実が無いいため新梢の先端部に産卵を行う。第1～3世代は主に果実に産卵するが、枝や葉にも産卵することもある。

対策

成虫発生のピーク前後に、効果のある薬剤を散布する。
また、交信攪乱剤の設置が密度低下に有効である。



ナシヒメシンクイによる「芯折れ」
(出典 長野県農業試験場病害虫防除部)

モモシンクイガ

生態

りんご、なし、ももなどに発生し、幼虫による果実の食入被害が目立つ。

発生時期

年2回発生する。越冬世代の成虫は6月上旬から発生し、産卵は6月中旬頃から見られる。果実内への幼虫の食入は7月上旬から多くなり、8月上旬まで続く。第1世代の成虫は8月上旬頃から発生し、幼虫の果実食入は8月下旬から9月上旬に多い。

対策

薬剤防除は産卵期間および食入期間である6月中下旬から9月上旬まで適切な薬剤で防除する。また、交信攪乱剤の設置が密度低下に有効である。
耕種的な防除として、被害果を発見したら放置せず、樹上から取り除き、土中深くに埋める、水中に沈めるなどの方法で適切に処分する。



モモシンクイガによる被害果
(出典 長野県果樹試験場)

スモモヒメシンクイ

被害

プルーン・すもも、りんご、なし、もも・ネクタリンなどに発生する。プルーン・すもも園と隣接したりんご園は加害されやすい。

発生時期

年3～4回発生越冬世代成虫は5月上中旬に、第1世代成虫は6月中旬～7月上旬、第2世代成虫は7月下旬～8月上旬に、第3世代成虫は9月上中旬に発生盛期となる。越冬世代成虫と第1世代成虫は主にプルーン・すももに産卵し、第2世代成虫以降はりんごへの産卵が増加する。

対策

ふ化幼虫の食入を防止するため、産卵時期に薬剤防除を行う。連続して産卵を繰り返すので間隔が空かないように注意する。特に第1世代成虫の薬剤防除は重要になる。
また、交信攪乱剤の設置が密度低下に有効である。
被害果は土中深くに埋める、水中に沈めるなどの方法で適切に処分する。



スモモヒメシンクイによる被害果
(出典 長野県果樹試験場)

モモノゴマダラノメイガ

被害

もも、なし、すもも、うめに発生する。幼虫は果実の实を食害して生育する。

発生時期

年2回発生する。主に樹皮の隙間や取り残した果実などにまゆを作って越冬する。越冬世代成虫は6月中旬、第1世代成虫は8月中旬を中心に発生する。ももへの被害は6～7月に多く見られる。主に柄部付近から食入し、粒状の虫ふんを外に排出する。やがて虫ふんとともに枝と果実を糸でつづり合わせる。この様子が他のシンクイムシ類と異なる。

対策

越冬世代成虫の発生ピーク直後頃にあたる6月中下旬の防除が中心となる。



モモノゴマダラノメイガによる被害果
(出典 長野県果樹試験場)

いずれも「薬剤防除」が効果的ですが、使用できる薬剤の種類や時期は樹種によって異なるため、登録に基づいて適切に使用してください。また、年によって発生時期が前後する場合があります。

今回は、シャクヤクの「定植」方法についてお伝えします。
収穫に向けて重要な作業となりますので、ポイントを押さえながら行いましょう。

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

定植

定植するシャクヤク苗は、種から育てることも可能ですが、時間がかかり不安定なので、当JA管内の生産者においては、種苗メーカーより苗を購入することが一般的です。定植時期が遅れると、根が付きにくくなるため、越冬前に根が十分に張れるような時期を狙って早めに植えましょう。

定植時期：10月中

定植環境：畝幅60cm、通路幅90cm、株間80cm、畝高20cm、1条植え

定植方法：①株の大きさに合わせて、植え穴を掘る。

苗の根が長いため、地上に根が出ない深さにする。

②覆土は、苗の芽が隠れる程度(3～5cmほど)にする。

深く埋まりすぎると花芽が形成されにくくなる。逆に、地表に近過ぎると霜や乾燥の影響を受けやすくなる。適切な深さに植えることで安定した生育につながる。



定植する苗(株)

【番外編】 株分けによる植え替え(10年以上～)

定植以降10年以上経過すると、必要以上に芽が多くなり、収穫するシャクヤクの品質が劣ってきます。

この場合に、「株分け」による植え替えも可能です。

ただし、株分けを行うと、定植株に病害虫がついていることがあり、生育や品質への影響が懸念されます。基本的には、株分けよりも種苗メーカーからの苗購入がオススメです。

株分け・定植時期：10月中

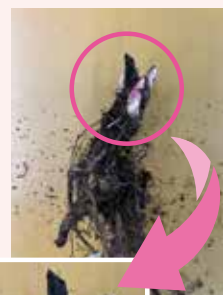
株分けの方法：よく切れる刃物を使い、芽を3～5個付けた状態で切り分ける。

切り分けた株は乾燥しないうちに、直ちに定植する。

なお、株を観察し、病害虫がありそうな株は避け、健全な株を選んで定植する。

定植株の準備：株分け後、定植する株は殺菌剤に浸ける。

(種苗メーカーより届くものは、温湯消毒がされた株が届きます。)



花芽

定植後の管理

定植後の根は乾燥に弱いこと、また、根と土を密着させ活着を促進させるために、たっぷりと「かん水」を行いましょう。

【株の被害防止対策】

“マルチング”がオススメです！

畝に「マルチ」を張ると、乾燥防止、雑草防止、冬場の凍結防止に有効です。

マルチを張り、定植場所に穴をあけて植えましょう。

なお、2年目以降の施肥はマルチの内側に行います。

“敷きわら”も有効

また、マルチを張らず、定植した株の周囲に敷きわらをする 것도、乾燥や雑草防止につながります。

ただし、霜が降りた際に冷気が逃げず、株が凍霜害の被害を受ける可能性があるため、遅霜の心配がなくなる5月中旬頃に敷きわらをするとういでしょう。

【土壌病害防止・同じ場所に植え替えを行う場合にも】

“土壌消毒”をしましょう！

シャクヤク栽培においては、土壌病害虫の発生が多いため、土壌消毒を推奨しています。特に、シャクヤクを同じ場所に植える場合には、土壌消毒をしっかりと行いましょう。

土壌消毒時期：定植の準備を行う2～3週間前
(地温に応じて)

土壌消毒方法：土壌消毒剤を混和し、被覆資材で2～3週間被覆する。(被覆をしなくても効果は得られるが、被覆をした方がより効果が高い)

生産 資材

ファームカレッジにご参加ください

JA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

講座名	内容	開催日
農機具メンテナンス 噴霧器編	基礎知識、商品紹介、メンテナンス	11月22日(土)

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

開催日前日までにお電話または店舗にてお申し込みください。

お問い合わせ JAファーム篠ノ井店 TEL299-3311 JAファーム松代店 TEL290-6363

生活

「たらばがにとずわいがに」「信州プレミアム牛肉」お申込みはお早めに!

JAでは、年末特別企画商品として「たらばがにとずわいがに」「信州プレミアム牛肉」をご用意いたしました。

年末年始のご家族団らんに、ご贈答にもおすすめの逸品です。

くわしくは、本誌折込チラシをご覧くださいか、お近くのJA職員までお気軽にお問い合わせください!

**たらばがにとずわいがに
(700g・冷凍)**

価格 11,980円 ※宅配送料込・税込

**信州プレミアム牛肉
(700g・冷凍)**

価格 12,700円 ※宅配送料込・税込



お申込期限 12月5日(金)

お問い合わせ ぐらしのセンター TEL293-1845 各支所・よりそい店

共済

JA共済Webマイページ

JA共済では「Webマイページ」のご登録の際、携帯電話番号の登録をお願いしております。Webマイページのご登録で、もっと安心、もっと便利!ぜひご登録ください。

能登半島地震での教訓

災害の後、避難生活を余儀なくされ共済をご利用されている皆様に固定電話が繋がらないケースが多くありました。混乱した状況の中でも、ほとんどの方がスマートフォンや携帯電話をもって避難されていました。このため、あらかじめ携帯電話の番号をご登録いただいていた方には比較的早くご連絡することができ、共済金をスムーズにお届けすることができました。

メールでお知らせ

各種手続きが成立するとメールが届いて安心

契約内容の確認

24時間365日いつでもどこでも契約内容を確認できる

各種案内のWeb送付

管理がしづらいご案内書類をスッキリ整理

各種Web手続き

住所変更や、自動車共済の継続手続きもWeb上で!



Webの利用で安心便利

NEW!

入院・手術共済金の請求

入院・手術共済金の請求もWeb上で!※1

※1 サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。

払込証明書のデータ発行

年末調整・確定申告に利用できる控除証明データを取得できる

振替口座の変更

共済掛金の引き落とし口座の変更もWeb上で!

5分程度で、ご登録が可能です。私たちがお手伝いさせていただきます。



真島センター 堀内担当

農業 機械

農業機械センター 冬期(農閑期)の対応について

農業機械センターでは、11月～2月の間の土・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。

お問い合わせ

篠ノ井農業機械センター TEL292-1369
川中島農業機械センター TEL284-1671

信田農業機械センター TEL299-2225
更北農業機械センター TEL283-5043

松代農業機械センター TEL278-8601
若穂農業機械センター TEL282-6025

プロに学ぶ！知って得する資産運用セミナー開催

J Aでは、資産運用のプロによる「資産形成・運用セミナー」を開催いたします。「資産運用について聞いてみたい」など、興味をお持ちの方、投資初心者・未経験者の方もお気軽にご参加ください。

**参加費無料
事前予約制です。**

プレゼントをご用意してお待ちしています。

**プロに学ぶ！知って得する
資産運用セミナー**
～夢と資産を育てよう～

**【オルカン】ってなに？
【リート】ってなに？**
皆様の疑問と不安を解決

オールカントリー運用会社
大和アセットマネジメント
講師：竹野 伸

お申込みは電話にて
お気軽にご連絡ください。

開催日：2025年11月26日(水)10:00～12:00
場所：長野市稲里町下水鉋 417 グリーンホーミナミ
問合せ先：更北支所 ☎ 026-284-3038

JAグリーン長野

～夢と資産を育てよう～

【オルカン】ってなに？ 【リート】ってなに？

みなさまの疑問と不安を解決

講師 オールカントリー運用会社

大和アセットマネジメント

竹野 伸 氏

開催日時	会場	お問い合わせ先
11月26日(水) 10:00～12:00	グリーンホール ミナミ	稲里町下水鉋417更北支所 Tel.284-3038



投資未経験の方も参加
しやすい内容です。お話
聞いてみませんか？

更北支所
馬場担当

お問い合わせ・お申込みはお電話にてお気軽にご連絡ください。

J Aバンクを装ったフィッシングメールによる詐欺にご注意ください

**ちょっと待って！
そのメール
詐欺の可能性があります**

JAバンクでは、お客さまに関する情報や
お取引目的などを定期的に確認しておりますが、

フィッシング詐欺

口座番号・暗証番号
を入力

電子メールを経由して、
口座番号・暗証番号
などを聞き出すことは
絶対にありません。

電子メールで
口座番号・暗証番号などを
回答しないでください

長野県警察 長野県JAバンク

J Aバンクを装い、J Aバンク利用者を狙ったフィッシングメールが継続して確認されています。

万が一不正サイトに口座番号等を入力してしまった場合、速やかにお取引の支所、またはJ Aネットバンクヘルプデスクあてにご連絡いただき、J Aネットバンクの利用を停止してください。

10月20日(月)からは、お客様ご自身でJ Aネットバンクの利用を停止いただける機能を導入いたしました。緊急の利用停止が必要な場合にご活用ください。

【緊急利用停止機能】

J Aネットバンクのログイン画面に「緊急利用停止」ボタンが追加されています。

<緊急利用停止方法>

1. 「緊急利用停止」ボタンをクリックします。
2. ログインID、または代表口座番号およびログインパスワードを入力します。
3. インターネットバンキングの利用が停止となります。

なお、J Aバンクアプリ プラスのみ利用されている場合は、以下のお問い合わせ先にご連絡のうえ、利用停止を実施してください。

緊急時のサービスの利用停止連絡先

J Aネットバンクヘルプデスク 24時間365日対応
フリーダイヤル 0120-058-098

お問い合わせ先：J Aネットバンクヘルプデスク

フリーダイヤル 0120-058-098

お問い合わせ時間 平日9:00～21:00 土日祝日9:00～17:00

感染症に負けない体づくりと暮らしの工夫

JA 長野厚生連 南長野医療センター篠ノ井総合病院 感染対策室 感染管理認定看護師



これからコロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスが流行ってくる時期になります。本格的な流行の前に日頃の感染対策を見直しましょう。落ち着いているときにどれだけ準備ができるかが大事です。

これから本格的に流行する感染症

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	ノロウイルス感染症
感染経路	飛沫感染、接触感染、一部エアロゾル感染	飛沫感染、接触感染	経口感染
潜伏期間	3～5日程度(1日～14日)	1～3日程度	24～48時間
症状	発熱、咳、喉のいたみ、だるさなど	発熱、頭痛、倦怠感など	吐き気、嘔吐、下痢など
ウイルス排出期間	個人差はあるが、症状が出る2日前～症状が出た後7～10日間	発症前日から発症後3～7日間	1週間程度～長い時には1か月程度

感染症は予防できる病気 感染対策の基本

「感染対策」 感染経路を断ち切ること ※主な感染経路は①～③

- ①接触感染: 汚染された手で触れたところを、次の人が手で触れ、手洗いせずに食べたりして感染すること
- ②飛沫感染: 病原体を含んだ咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことで感染すること
- ③空気感染: 空気中を漂っている病原体を含んだ粒子を吸い込むことで感染すること

「感染対策の基本」

①手洗い・手指消毒: とても重要な感染対策

・手洗い・手指消毒することで細菌やウイルスを減らす。外出から帰宅した時、トイレのあと、食事の前などしっかり洗いましょう。

②マスク着用

・体調がすぐれない、人が多い場所や医療機関などではマスク着用が推奨されています。

③換気と環境整備

・1～2時間おきに5～10分程度の窓開けをしましょう。
・多く触れる場所はいつもよりも念入りに清掃を。ドアノブなど

流水と石けんによる手洗い手順



手のひら全体を流水で、濡らす



石けんを手取る



手のひらをこすり合わせて十分泡立てる



左右の手の甲を洗う



指を組んで、指間を洗う



親指を包み込むように洗う



指先を手のひらにこすり合わせて洗う



手首を洗う



流水で十分すすぐ



ペーパータオルで叩くように水気をとる

食中毒防止

「三原則」 つけないように、しっかり手洗い
ふやさないように、食材を正しく保存
やっつけるための、しっかり加熱

口腔の健康

口の清潔が誤嚥性肺炎を防ぎます。
歯みがき・入れ歯を清潔に、よく噛んで食べる、水分をとることで口を動かし、口腔内を乾燥させないようにすることも大切です。

免疫力を高める生活習慣

十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事、日光浴でビタミンDをつくり骨を丈夫に、免疫活性化する。



よく寝て、よく食べ、よく動いて、よく笑う、元気な体作りが最高の感染対策です。今日からできることを早速取り入れ、家族みなさんと共有しましょう。

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。
ぜひお問い合わせでご参加ください。

お問い合わせ 経済部生活課 TEL293-2061

【11月・12月の開講予定】

開催日時 ① 11月18日(火) AM10:00～

② 12月16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健康診断について(長野松代総合病院)

②転倒予防(南長野医療センター篠ノ井総合病院)

参加費 100円

宮林	中島	塚田	酒井	小林	桑原	大日方	岡澤	内山
雄一	捷治	敏明	てるい	伸江	千加	正二郎	千賀子	克子

～読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します～

○佐藤雅江さん ○佐野恵美子さん ○塚田弘子さん ○小山三恵さん ○小林洋子さん



「トルコギキョウ」の魅力を先取り! プレセミナー受講生募集!!

令和8年から栽培に必要な知識と栽培方法を学べる「トルコギキョウセミナー」を開講します。本セミナーに先駆け、受講をお考えのみなさまに「トルコギキョウ」という花の魅力や栽培の楽しみを知っていただくためのプレセミナーを開催します。ぜひ、この機会にご参加ください。

日 時 12月9日(火) 13:30~15:00
会 場 JANAがの屋代支所 2階会議室(千曲市大字雨宮336-1)
内 容 トルコギキョウはどんな花? どうやって栽培するの? トルコギキョウ栽培入門編
 トルコギキョウセミナー開催に関する説明会等
主 催 長野県長野農業農村支援センター
対 象 トルコギキョウ栽培を始めたい方、トルコギキョウに関心がある方
 プレセミナーだけの参加もOKです。
持 ち 物 筆記用具
お申込み 12月3日(水)までに電話、FAX、メール、QRコード等いずれかの方法で、氏名・お住まいの市町村・電話番号を長野農業農村支援センターまでご連絡ください。



お問い合わせ

長野県長野農業農村支援センター技術経営普及課 担当: 藤沢
 TEL234-9536 FAX235-8393 E-mail nagano-aec@pref.nagano.lg.jp



「もしも」にそなえる、あなたへのエール。「収入保険」

農家の皆さん! 悩んでいることはありませんか?

自然災害や病虫害
鳥獣害が心配...



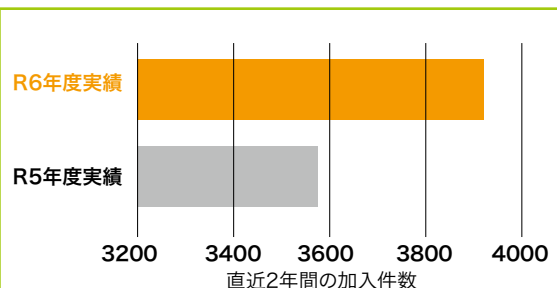
けがや病気で収穫
できなかったら



悩んでいることを多くの皆さんが**収入保険**で解決しています!

青色申告で加入OK! 申込期限は12月26日(金)まで

長野市で**保険料の一部**を補助しています



注目 R7年の新規契約数は
長野県が**全国1位!**



安心のネットワーク

NOSAI長野

TEL026-219-2893



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



グリーン長野給油所 組合員特別感謝祭

J A の給油所では、J A 祭開催に合わせて「組合員特別感謝祭」として、組合員限定 1 L 8 円引き割引クーポン券を発行いたしました。(EverGreen 10月号の折込チラシとして配布) グリーン長野管内の給油所でご利用いただけます。チラシのクーポン券をお持ちになって給油所へお越しください。

利用期間 10月25日~11月22日



りんご販売のご案内

真島フルーツセンター「サンふじご家庭用即売会」

開催日 11月29日(土)
開催時間 9:00~12:00
開催場所 真島フルーツセンター(真島町真島1451-1)
TEL 285-3240

信更町収穫祭に出店 りんごを販売します。

開催日 11月22日(土)
営業時間 10:00~15:00
開催場所 旧信更中学校体育館
お問い合わせ 信更地区住民自治協議会 TEL050-3583-2071

若穂地区第49回JA祭&第20回ふじまつり

開催日 11月22日(土)
開催時間 9:00~15:00
開催場所 若穂果実流通センター(若穂川田240-1)
TEL 282-2002

西部青果物流通センター・信更果実流通センター直売所

●西部青果物流通センター(篠ノ井石川428)TEL 293-4668
営業時間 9:00~15:00(土・日曜休)
●信更果実流通センター(信更町赤田681-1)TEL 299-2617
営業時間 9:00~15:00(土曜休)



長芋大売り出しのご案内

松代農業総合センター「長芋大売り出し」

開催期間 11月15日(土)~12月19日(金)
営業時間 9:00~15:30
開催場所 松代農業総合センター
(松代町東寺尾3588)
TEL 278-9595



JAグリーン長野 JA祭開催と記念品引き換えのご案内

JAでは組合員みなさまのご愛顧に感謝を込めて、JA祭を開催いたしております。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ました。記念品引換券に記念品交換場所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
松 代	11月15日(土) 9:00~16:00 16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(土) 9:00~15:00	若穂地区第49回 JA祭&第20回 ふじ祭り	若穂果実 流通センター

お問い合わせ 総合企画部 TEL293-2000

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

JAのうごき

理事会(第8回) 10月28日(火)

協議事項
(1)期中決算監事監査報告について
(2)諸規程等の変更について
(3)営農懇談会の開催について
(4)農産物安全安心生産販売方針の改定について
(5)農業開発事業について

監事会(第6回) 10月23日(木)

協議事項
(1)令和7年度期中決算監事監査報告について

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 10月14日(火)
・コンプライアンスの実践状況について(令和7年9月)
・自主検査の実施状況について(同)
・課内会議の意見集約について(同)

経営会議 10月17日(金)

・コンプライアンスの実践状況について(令和7年9月)
・自主検査の実施状況について(同)

・課内会議の意見集約について(同)
・職場環境調査報告について
・コンプライアンス研修会
「カスタマーハラスメントの対応について」
「職場におけるハラスメント防止に関する基本方針について」

「JA長野県内部統制確立に向けた重点化対策」(共済事業)の取り組み(10月)
・県下統一月間として、適正な共済推進および現金収納について点検を実施

協同の成果 (令和7年9月末/10月経営会議報告)

農産物販売高…………… 31億1,453万円
購買品供給高…………… 33億2,897万円
貸出金…………… 594億8,921万円
貯金…………… 2,067億4,587万円
長期共済保有高…………… 5,045億6,716万円

****組合員数(9月末)…………… 20,319名
┌ 正組合員…………… 8,711名
└ 准組合員…………… 11,608名

JAグリーン長野
ホームページ
(<https://www.ja-grn.ijjan.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.198

【材料】4人分

サツマイモ	500g
レンコン	300g
ゴボウ	300g
豚肩ロースかたまり	500g
塩(豚肉下味付け用)	適量
サラダ油	大さじ1
酒	2カップ
白だし	1/2カップ
みりん	大さじ3
水	1/2~1カップ

さつまいもと秋野菜の酒煮込み



【作り方】

- 1 サツマイモは一口大の乱切り、レンコンは皮をむき厚さ1cmの輪切り、ゴボウはよく洗い皮はむかず4cmの長さに切る。豚肉は一口大に切り塩をまぶして下味を付ける。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、火を点け、豚肉を入れ少し焦げ目がつくまで中火で炒める。
- 3 ゴボウを入れ、5分ほどよく炒める。

- 4 酒を入れ煮立ったらアクを取り、落としづたをして弱火で15分ほど煮込む。
- 5 サツマイモとレンコンを加えてさっと混ぜ、白だしとみりんを加え、煮汁がひたひたになるように様子をみて水を加える。再び落としづたをしてさらに20~30分煮込む。ゴボウがやわらかくなれば完成。



サツマイモの赤紫色と黄色が映え、秋らしい料理です。味付けがシンプルですが、サツマイモの甘さと合っており、おいしいです。

女性部篠ノ井総支部のみなさん



具材を大きく切ることで、食べ応えが出る。サツマイモは早く火が通るので、大きめに。



ゴボウは火が通りづらいので、よく炒める。下茹でをしておくとも早く調理できる。



煮汁をひたひたにすることで、ゴボウに火がとおり、全体に味がつく。



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

さつまいも

さつまいもには、ビタミンCと食物繊維が多く含まれています。ビタミンCの含有量は100g中30mgであり、芋類の中ではじゃがいもと同量で、多く含まれています。芋類のビタミンCは、でんぷんに包まれている為、加熱による損失も少ない事が特徴です。

また便通を促すセルロースや、便をゆるやかにする作用がある“切り口のにじみ出

てくる白い液体のヤラピン”により、便秘改善効果があります。

さつまいもに含まれるアミラーゼ酵素は、時間をかけてゆっくり加熱する事で甘みを強くする効果があります。その為、電子レンジで加熱するより、焼き芋の方が甘さは強くなりおすすめです。

EverGreen

2025 Vol.381

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