

EverGreen

エバーグリーン

特集

農業機械のセルフメンテナンス
シーズン前に点検を



流通センター・共選所だるま入瞳式 豊作と目標達成を祈願

JA 自己改革

営農販売部は篠ノ井のグリーンパレスで1月7日、「流通センター・共選所だるま入瞳式」を開きました。JA役職員と生産者代表あわせて70人が出席。新たな年の五穀豊穡と生産販売目標の必達を祈り、10体のだるまに目を入れました。

式典では栗林組合長があいさつし、「猛暑や資材高騰、高齢化など厳しい状況が続いているが、コスト削減や効率化に努め、持続可能で利益の出る農業を目指してまいりたい」と決意を表明しました。

各流通センター、共選所でもそれぞれ「だるま入瞳式」を行い、このうち種菌センターではJA役職員と生産者合わせて12人が参加し、安定生産・販売拡大を祈願し、ダルマに目を入れました。



豊作と目標達成を祈願して目を入れる
栗林組合長ら



生産者代表が願いを込めて
目を入れる

生産部会(専門委員)代表の抱負



橘田龍一果実専門委員長

昨年は高温障害で収穫量・収入が大きく減少した品目が多かったが、効率を高めてより良い生産ができるよう、みなで頑張っていきましょう。



相沢耕市野菜・花き専門委員長

今年の豊作を願い、みなさんと一緒になって努力していきたい。一人ひとりの頑張りが目標達成につながるので共に頑張りましょう。



滝澤市郎きのご専門委員長

厳しい環境が続くが、みなさんの努力と支えに感謝し、安定生産と販売拡大、安全と健康を願い、前向きに新たな一年を歩んでいきたい。

新年恒例の初売り



A・コープファーマーズ3店舗では1月2日から4日にかけて、令和8年の「初売り」を行いました。

恒例の「福箱」の販売があり、3店舗とも開店前から行列ができ、開店と同時に来店客が目当ての「福箱」を次々と手に取っていました。生産者直売コーナーの生産者も2日が初出荷となり、松代店では、長ネギを出荷した生産者が「今日出荷するために元旦の午後から準備した。みんながんばっているな」と他の生産者の出荷物を見て回っていました。



福箱を手に取る来店客

目次

Green Topics	2
Special Issue 特集	4
Member's Power	8
農力アップ塾	10
今月のオススメ!	12
健康長寿学	14
JAポスト	15
Green Information	17

今月の表紙



第13回フォトコンテスト「白き大地に」

褒賞 銅賞

撮影者 めかあい※

撮影地 信更

撮影月 2月

講評 (フォトコンテスト審査員)

白い雪の中に佇む白い軽トラが叙情的に表現されています。エンジンの響きしか聞こえてこないような凛とした空気が伝わり、見慣れた風景の雪と影のコントラストが別世界へ誘ってくれます。

※応募時のご希望により、匿名(フォトネーム)にてご紹介いたします

りんごせん定講習会 3原則で栽培しやすく



りんご部会は1月14日・15日、各地区でりんごのせん定講習会を開きました。

1月14日に信更地区のほ場で行われた講習会では、長野農業農村支援センター職員が講師を務め、18人が参加しました。講師は良いせん定のポイントを挙げ、「作業しやすいように」、「農薬があたるように」、「下枝にも光があたるように」のせん定の3原則を意識しながらすすめると栽培しやすい木になるので、意識して作業してほしいと呼びかけました。また、果樹栽培の農作業事故が多いことにふれ、斜面での脚立の使い方なども実演。せん定をして作業しやすくすることは事故防止にもつながると改めて周知しました。

参加者から、徒長枝の整理方法など質問が出され、説明しながら作業を実演しました。



せん定のポイントを確認する参加者

お米づくりを通して 児童と交流



青木島小学校で1月23日、児童・教員20人ほどが集まり収穫祭が開かれました。地域住民が講師を務め、1年を通して工作や米づくり体験をしました。米づくりは青木島の小山博監事の田で田植え、稲刈り、脱穀を体験。収穫祭では児童がおにぎりを作ってみんなで食べて収穫を祝い、1年を振り返りました。

小山監事は「お米づくりをやりたいと言ってくれたことがうれしかった。お米をつくることは大変だけど、自然と仲良くなるきっかけになる。また来てほしい」と気持ちを伝え、児童たちからもお礼の言葉を受け取りました。



感謝状を受け取る小山監事

笑いあふれる「ピーチ寄席」 川中島地区で開催

中津支所、御厨店、川中島支所は1月23日、川中島共選所内平成ホールで「ピーチ寄席」を開きました。ふれあい協同活動の一環で、今年で3回目。地域の組合員など150人が来場し、県内出身のアマチュア落語家4人による寄席を楽しみました。

小河原敏男理事は「笑う門には福来る。笑って健康寿命を延ばしていただきたい」とあいさつ。司会を務めた落語家 信濃家あい橋さんも「笑かして笑かして笑かしてまいりますので、最後まで楽しんでください」と呼びかけ、会場は終始、笑い声に包まれました。来場者は「とても楽しませていただいた」と感想を寄せました。



笑い声に包まれた会場

農業風景を写す フォトコンテスト審査会開催

J Aは、篠ノ井のグリーンパレスで1月23日、「第14回フォトコンテスト審査会」を開きました。「写して残そう“農業”」をテーマに、農業や農村風景、農産物などを被写体にした季節感ある写真を募集し、20人から94点の応募がありました。写真の専門家やJ A役員などの審査員が厳正に審査した結果、お孫さんが元気に稲刈りを手伝う様子を写した、坂口政幸さんの「稲刈り 孫の手」がグランプリに輝きました。



写真を選考する審査員

全日本写真連盟審査員は「このコンテストは農業という明確なテーマがあり、応募しやすく、テーマの範囲内で最大限表現を活かせるのが魅力。14回目を迎え、地域全体で農業を再認識し盛り上げる趣旨が根付いていると感じた。楽しく拝見できた」と話しました。

審査会で選ばれた作品は、本誌3月号より、各月の表紙を飾る予定です。



農業機械のセルフメンテナンス

シーズン前に点検を

農業機械は、日々の作業を支える大切なパートナーです。機械を長く安全に使い続けるためには、定期的なメンテナンスが欠かせません。

「使おうと思ったら動かない」といったトラブルや機械の故障を防ぐためにも、シーズン前にしっかり点検・整備を行いましょう。安全で効率的な作業は、農作業事故の予防にもつながります。

今回は、みなさんがよく使う「トラクター」、「刈払機」、「乗用モア」のセルフメンテナンスについてご紹介します。



農業機械展示会で開いたセルフメンテナンス講習会

なお、本記事は一部点検箇所を抜粋した概要になります。メンテナンスは取扱説明書をよく読み、注意事項、点検内容、調整内容にしたがって行いましょう。



トラクターの点検箇所

点検はお済みですか？
使い始める前に点検して、
シーズン中に故障がない
ように準備しましょう。
わからないことがありま
したら、ご相談ください。

篠ノ井農業機械センター
井出センター長

トラクターの
爪の交換は
大丈夫ですか？



エンジン



- エンジンのかかり具合、異常音・煙りがないか。
- エンジンオイルの量が十分か。汚れ・漏れがないか。

エアクリーナーエレメント



- 汚れ、破損がないか。

バッテリー



- バッテリー液が規定量まで入っているか。
- 端子の汚れ・破損がないか。

クラッチペダル



- クラッチペダルの遊びがあるか。

ブレーキペダル



- ブレーキペダルの遊びがあるか。

ミッションオイル



- ミッションオイルの量が規定量まで入っているか。

ラジエーター液



- ラジエーター液の量が十分か。

冷却水



- 予備冷却水の量が十分か。

ファンベルト

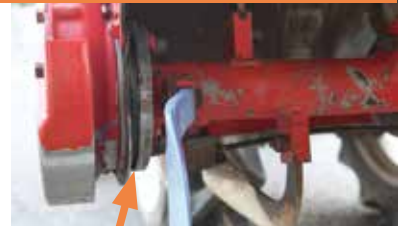


- ファンベルトがゆるんでいないか。損傷していないか。

油漏れ・燃料漏れ



- 燃料ストレーナーのまわりに漏れがないか。



- チェーンケースとロータリーの間から油漏れがないか。

ロータリー



- ロータリー爪のゆるみ・摩耗がないか。

タイヤ



- タイヤの空気圧は適正か。
- 亀裂・損傷がないか。





刈払機の点検箇所

刈刃



- ひび割れやチップの欠損がないか。

ギヤケース



- 回転軸にグリスを注油する。

エアクリーナーエレメント



- 汚れ・破損がないか。

プラグ



- 点火プラグの汚れがないか。

更北農業機械
センター
金児 センター長

燃料の管理は大丈夫ですか？
刈払機はシーズン始めに、新鮮な燃料を入れて使ってください！
エンジントラブルの回避になります。



乗用モアの点検箇所

エンジン



- エンジンのかかり具合、異常音がないか。
- エンジンオイルの量が十分か。
汚れ・漏れがないか。

ベルト類



- 刈刃ベルトと走行ベルトのゆるみ・損傷がないか。

エアクリーナーエレメント



- 汚れ、破損がないか。

タイヤ



- タイヤの空気圧は適正か。
- 亀裂・損傷がないか。

各レバーとワイヤー等



- ブレーキのきき具合・調整
- 各レバーとワイヤー等の作動状態は正常か。

刈刃レバー



- ナイフの取り付け状態

刈刃カバー



- カバーの亀裂・変形・腐食がないか。



若穂農業機械
センター
北澤 センター長

エンジンオイルの交換はしましたか？
エンジンオイルは50時間ごと、または年1回の交換がおすすめです。
点検して心配なことがありましたら、ご連絡ください。



セルフメンテナンス実施にあたって注意事項

- 作業の際は作業に適した服装で行う。
作業帽・ヘルメット・安全靴・作業着・軍手などを身に着ける。
- 倉庫内でエンジンをかける場合は換気に注意する。
- エンジン停止直後はマフラーなどが高温になっているので、十分に冷めてから作業を行う。
- 平たんな場所で必ず各変速レバーは中立にし、駐車ブレーキをかけて実施する。
- 工具は必ず適正な工具を使用する。
- 取扱説明書をよく読んで作業する。
- 異常時や点検・作業で不明な点があった場合は、農業機械センターに相談する。
- 安全第一で作業を！



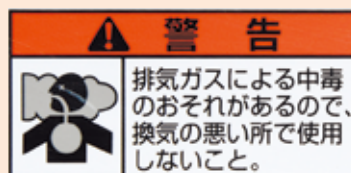
農業機械を使う前に安全標識を確認

機械に貼付されている安全標識の内容を今一度よく確認しましょう。
危険度に従って3種類あります。



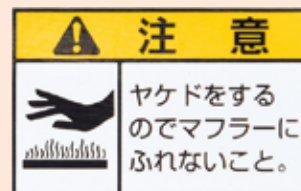
危険

この表示は、死亡または重大な傷害を招く、切迫した危険な状態を示しています。



警告

この表示は、死亡または重大な傷害を招くことがあり得る、潜在的に危険な状態を示しています。



注意

この表示は、軽度または中程度の傷害を招くかもしれない潜在的な状態を示しています。

農業機械のことは農業機械センターへ

組合員みなさまが安心して農業機械をお使いいただけるよう、農業機械センターは丁寧な整備・修理を行っております。セルフメンテナンスをしてみて修理や交換が必要、また、わからないことや心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

農業機械センターでは整備会を行っております。プロによる定期点検も大切ですのでご利用ください。

■ 篠ノ井農業機械センター(篠ノ井御幣川1067-2)	TEL:292-1369
■ 川中島農業機械センター(川中島町今井1415)	TEL:284-1671
■ 松代農業機械センター(松代町東条2523-1)	TEL:278-8601
■ 更北農業機械センター(真島町真島2208-1)	TEL:283-5043
■ 若穂農業機械センター(若穂川田3285-1)	TEL:282-6025
■ 信田農業機械センター(信更町田野口800)	TEL:299-2225

【営業時間】 平日8:30～17:10(3月から土・日・祝日は当番営業となります。本誌12ページに掲載)

活動の活性化へ意見交わす 女性部、JA役職員と懇談会



女性部は篠ノ井のグリーンパレスで12月19日、「JA役職員との懇談会」を開きました。女性部の声を経営層に伝えるとともに、JAと女性部が一体となって地域に根ざした活動を進めていくことが目的です。女性部役員12人がJA役員・事業部長らに対し意見や要望を述べました。河島すが子女性部長は「これからの

女性部活動が活発に楽しく進めていけるよう、有意義な時間にしたい」とあいさつし、栗林組合長は、日頃の女性部活動への感謝の意を表すとともに、「地域と農業の活性化にご協力いただきたい」と呼びかけました。女性部役員からは、女性の管理職への登用促進、より多くの情報提供、職員と組合員とのコミュニケーションの充実などさまざまな要望が出され、JA側からは今後の運営やサービス向上に反映していく旨が示されました。



あいさつする河島女性部長



要望を伝える部員



衛生資材などを寄贈する部員(中央2人)

地域医療への支援活動 衛生資材を寄贈



女性部篠ノ井総支部は1月7日、南長野医療センター篠ノ井総合病院へ衛生資材を贈りました。この活動は、地域医療への支援活動を目的とした総支部が行う自主的なボランティア活動の一環です。

当日は部員が協力し、集めた衛生資材や、新聞紙で作成したゴミ箱を病院へ届けました。

フレミズと女性部若穂総支部 料理で交流を深める



女性部フレミズ農女会と女性部若穂総支部は1月21日、若穂ふれあいセンターで料理講習会を開きました。フレミズとは若い世代の女性が集まった組織で、農女会は令和6年に発足。講習会など毎月1回開催しています。

講習会では総支部員が講師となり、合わせて8人が参加。持ち寄った素材を使い、野沢菜漬けを刻みオリーブオイルで炒めた一品など、漬物を活かした計7品の料理が完成しました。農女会部員からは「食べたことのない味でとてもおいしい」「くせになる」など感嘆の声があがりました。総支部員は「若い人が地域の先輩と交流するきっかけになれば」と話し、出来上がった料理を囲み、世代を超えて交流を深めました。



漬物を味見する部員

すてきなアレンジメントでお正月を迎える



講師(左)にアドバイスを受ける部員



女性部若穂総支部は12月26日、若穂ふれあいセンターでお正月に床の間へ飾る「フラワーアレンジメント作り」を行いました。地元の講師を招き、部員16人が参加しました。

大輪の菊や松、南天などの花材をオアシスに差し込んで作り、できあがり講師に見てもらい、お正月らしいアレンジメントを完成させました。同じ花材を使ってもそれぞれ違ったアレンジメントができあがり、部員は「どれもすてき」とお互いの出来ばえを見合い、感想を話しました。

小学校でお米の収穫祭



松代町の東条小学校5年生によるお米の収穫祭が1月9日行われ、米作りの指導にあたった青壮年部員と営農技術員が招待されました。児童たちは収穫したもち米を使い、臼と杵で餅つきを体験。保護者も参加し、つきたてのお餅を丸め、あんこやきな粉で味わいました。食事の合間には、児童による米作りを振り返るクイズ大会も行われました。和やかな雰囲気の中、青壮年部員と営農技術員は、児童から「田植えから脱穀まで教えてもらい楽しかった」「ありがとうございました」と感謝の言葉を受け取りました。また児童たちは稲わらを使いしめ縄づくりにも挑戦したとのこと。小学校入り口には手作りのしめ縄が飾られていました。



児童による米作りクイズ大会

女性部と「大豆」を使って加工に挑戦



パターンを変えて大豆をつぶす
児童と部員



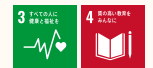
女性部川中島総支部は1月30日、川中島小学校の児童と保護者と一緒に同校で収穫した大豆を使い「米こうじみそ」を作りました。

児童も先生も初めてのみそづくり。麴と塩を揉みこむ、ゆでた大豆をつぶす、大豆と麴を揉みこむといった地道な作業が多くあり、児童は指を使ったり、めん棒を使ったりして根気よく作業しました。ゆでた大豆をつぶす工程では、ミートミンサー、すり鉢、手の3パターンを試しました。

大豆と塩と麴をひとまとめにして桶に詰め、このまま寝かせると、秋に食べられるようになります。児童たちは「できあがりを楽しみ」と話し、「こねつけとか、みそ料理をつくりたい」と食べ方を出し合っていました。

1月23日には豆腐づくりも挑戦し、できあがった豆腐は各家庭へ持ち帰りました。

生活文化教室 日頃の成果を展示



生活文化教室「絵手紙」「かごとバック」の生徒のみなさんの作品を、1月中旬から2月上旬にかけて、南長野医療センター篠ノ井総合病院ロビーに展示しました。

生徒一人ひとりの作品の披露と病院利用者や医療従事者へ安らぎを届けたいと実施しました。



絵手紙



かごとバック



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

大阪 地元産の河内木綿やユウカリを使って「クリスマスリース」作り

グリーン大阪では、12月3日(水)、第5期女性大学「ワタシカレッジ」第4回講座を開講しました。今回は、地元産の河内木綿やユウカリなどを使ってクリスマスに飾る「リース作り」を体験しました。河内木綿は、地元河内地方で江戸時代から明治時代にかけて栽培されていた伝統的な木綿です。当日は体験講座を同時開講し、第5期生のほか、3名が受講しました。会場には河内木綿で装飾されたクリスマスツリーや電飾が飾りつけられ、終始会場は明るい雰囲気でした。

受講生は「丸くするのが難しかったけれど、材料の綿花はどれも立派で、ボリュームのあるリースが作れました。玄関が華やかになりそうです」と話されていました。



作成したリースと受講生

果樹塾 2026

ぶどう なし 灰色かび病 輪紋病

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

今回はぶどうに発生する「灰色かび病」となしに発生する「輪紋病」について、病徴や対策をお伝えします。

ぶどう 灰色かび病

病徴

ぶどうの灰色かび病は、花穂、葉、幼果、熟果に発病し、病斑部に灰色のかびを生じる。開花前の花穂では小花穂が褐変し、萎れる。また穂軸に発病すると黒褐色に軟化腐敗する。
幼果では花冠や花糸が褐変し、果粒全体が腐敗するが、症状が軽い場合はサビ状になる。とくに開花直前～マッチ頭大の幼果の時期と成熟果の時期に発生が多い。
熟果では褐色に腐敗し、灰色のかびを密生する。特に裂果した場合に発生しやすい。
葉では淡褐色の斑点ができ、やがて拡大して輪紋を伴った大型の病斑となる。病斑上には灰色のかびが生える。

感染源・感染期間

病原菌は前年の被害残さ上に菌糸や菌核の形で越冬し、春に分生子を形成する。
分生子は風や降雨によって飛散し、若葉や花穂の傷口や組織のやわらかい部分から侵入する。発病部分が腐敗・枯死してくると、その上に灰色のかびが密生し、そのかびが飛び散って新たな花穂、葉へ次から次へと二次伝染する。
主に温度が22℃付近で湿度が高く、傷があると病原菌が侵入しやすく、5月から7月の降雨の多い時期に発生する。なかでも開花期前後に曇天・降雨が続くと多発生しやすい。

対策

開花前から落花後10日頃まで防除を重点的に行う。
特に若葉や花穂の傷口や組織のやわらかい部分からの病原菌侵入が多いため、これらの部分はしっかりと防除する。



◀▲灰色かび病に感染した幼果
(出典:長野県果樹試験場)

なし 輪紋病

病徴

果実および枝に発生する病害で「いぼ皮病」とも呼ばれる。
果実の熟期の約1カ月前から、黒褐色で直径1mm～2mmのへこんだ病斑ができる。病斑は徐々に広がり、収穫期の頃には1cm～数cmで黒褐色のはっきりした同心輪紋が2～3本ある病斑になる。未熟果が発病することはなく、収穫後に病斑が現れる場合もある。
枝には皮目や葉の落ちた後付近に、直径2mm～数mmのやわらかく丸い「いぼ」が生じる。「いぼ」が古くなると「いぼ」とその周囲の樹皮が枯れ、後に小黑粒ができる。

感染源・感染期間

病原菌は糸状菌の一種で、枝上にいぼ病斑を形成し、そこから胞子が飛散することで伝染する。
胞子の飛散量は梅雨期に最も多くなり、飛散した胞子は果実の気孔や枝の皮目から侵入して感染する。果実に感染した菌は、潜伏期間を経て収穫期頃になると活性化し、果実を軟化腐敗させる。

対策

枝に発生したいぼ病斑と周囲の樹皮を削り取る。
切り取った部分は園外に持ち出し、深く埋めるなどして園地に残さない。
防除は5月下旬～7月下旬の梅雨時期を重点時期に、果実や新梢によくかかるよう定期的に薬剤散布を行う。

今回は収穫と当JAの出荷方法についてご紹介します。
収穫出荷は今までの作業の「集大成」となる工程です。なかでも「収穫のタイミング」は重要なポイントとなりますので、確認して作業を行いましょう！

収穫(採花)

収穫(採花)は早朝に行う。気温が低い早朝に行うことによって、鮮度を維持できる。ただし最盛期はこの限りでない。シャクヤクは「蕾(つぼみ)」の状態から開花してから咲き終わるまでが他の花より短い。このため、収穫時に既に蕾が開いてしまっているものは基本的に出荷ができない。

これを踏まえ、シャクヤクの収穫のタイミングは、基本的に「**花色がわかる程度の蕾が開いていない状態**」を目安としている。ただし、気温が高いと開花がすすみ、切り遅れとなる場合がある。

なお、一重や半八重の品種は、蕾が開き始めてから開き切るまでの時間が短い(早い)ため、色が少し分かった程度で収穫を行うなど、品種特性に合わせた対応が必要。ただし、収穫のタイミングが早すぎると、花首がやわらかく曲ってしまうほか、うまく水揚げができないこと、また、開花しないこともあるため、タイミングを見極めることが重要になる。収穫は、鎌などを使い、地際付近から刈り取る。



収穫のタイミング



半八重品種の収穫のタイミング

荷づくり

収穫物は、出荷規格に沿い、「長さ」、「ボリューム(重量)」、「蕾の大きさ」などをポイントに選別する。また、花首に曲がりや、葉の傷み等がある場合、症状の程度に合わせ等級を落として出荷をする。

不要な下葉を取り、10本で1束にして、輪ゴムで結束をする。

結束したものは、鮮度を保つために綺麗な水が入ったバケツなどにつけ、「水揚げ」を10時間以上行う。水揚げをしっかりと行わないと、花首が曲がる、開花しないなど影響が出る。

箱詰めは、草丈が80cmの場合は、30本または40本(3~4束)を箱に詰める。

箱に詰めていく際には、花が傷つかないように、新聞紙→花(1~2束)→新聞紙→2段目の花(1~2束)→新聞紙の順にして、花を保護する。新聞紙を敷くことで、湿気を取る効果もある。



箱詰めの場合

収穫後の管理

収穫後は次の年に向け、養分を蓄積させるため残した茎葉が秋頃まで健全な状態(緑色)を保つように、消毒を月1回程度行う。収穫後からの除草対策もしっかり行うこと。

11月下旬から12月頃の茎葉が枯れてきた時に、全ての茎葉を鎌などで地際から刈り取る。茎葉を刈取った後、石灰や堆肥を株元に施用する。

半促成栽培(ハウス)を行っている場合は、収穫が終了したら天井のシートを剥ぐ。シートを剥ぐことで、風通しや日当たりを良くし、降雨の際シャクヤクに直接雨が当たるようにする。



茎葉の刈り取り後

生活

エコープ仕込みそ ご予約ください

天然醸造みそ「仕込みそ」のご予約を承っています。ご家庭に置いておくだけで簡単においしいみそができあがります。ぜひご注文ください。

エコープ仕込みそ 特徴

「エコープ仕込みそ」は、大豆を蒸し、麴と塩を混ぜるなどの手間のかかる作業を工場で済ませ、ご家庭にお届けします。届いた箱のまま置いておくだけで、秋口にはおいしい天然醸造みそができあがります。また、容器に詰め替えていただくタイプもご用意しております。

嬉しさ満載エコープ仕込みそ

- ご自宅ではお届けしたダンボールのまま保管し秋口まで長期熟成！家庭オリジナルみそができる
- 国産原料を使用したみそで安全・安心
- プラスチック等のゴミ削減につながる
- すぐに食べることができる製品みそに比べて、価格は割安

商品ラインナップ (価格/税込)

- 桶詰替不要(10割こうじ)20kg…9,500円
 - 桶詰替不要(10割こうじ)10kg…5,300円
 - 桶詰替不要まるやか(12割こうじ)10kg…5,700円
- ☆すぐ召し上がれる完成品「食べ頃仕込み味噌」もあります！



仕込みそご購入感謝キャンペーン

次の対象の方のうち、抽選で50名様に「JAまごころ商品券2,000円分」をプレゼント！
対象 令和8年1月～3月末までにエコープ仕込みそ・食べ頃シリーズを2,000円以上ご購入の方
応募方法 商品お届け時にお渡しする応募ハガキよりご応募いただくか、JA経済部生活課担当にお問い合わせください。

お問い合わせ 経済部生活課 TEL 293-1845

生活

人間ドックはJA長野厚生連病院で！

当JAでは、組合員の方で、JA長野厚生連病院(松代・若穂・篠ノ井)で人間ドックを受診される方の受診価格について、「組合員特別割引」を行い、みなさまの健康管理・病気の早期発見にお役立ていただいております。ぜひJA長野厚生連病院で人間ドックを受診し、健やかな生活を送りましょう！



JA 長野厚生連
長野松代総合病院
 TEL 278-2031



JA 長野厚生連
長野松代総合病院
 附属若穂病院
 TEL 282-7111



JA 長野厚生連
**南長野医療センター
 篠ノ井総合病院**
 TEL 292-2261

人間ドック価格について

【松代・若穂・篠ノ井】
 概ね3時間から半日かけて
 各種検査を行えるコース

組合員価格	一般価格
39,600 円	41,800 円

〈注意〉 コース名は病院により異なります。
 ●長野松代総合病院・若穂病院では「3時間ドック」
 ●篠ノ井総合病院では「1日人間ドック」

【松代のみ】
 宿泊の人間ドックに近い
 検査内容を1日で行うコース

組合員価格	一般価格
49,500 円	55,000 円

【松代・篠ノ井】
 宿泊を含み2日間で多くの検査
 を行えるコース

組合員価格	一般価格
62,700 円	68,200 円

※宿泊先は病院によって異なりますので、ご確認ください。

2日間でしっかりと検査を受けていただくコースがおすすめです。

割引に必要な「組合員の証明」は最寄りの支所・よりそい店にてお手続きをお願いします

「組合員割引」は、JAの組合員であることを、JAにて確認いたします。受診先より配布される書類を、人間ドック受診日より前に、各支所・よりそい店にお持ちください。JA職員が組合員資格を確認し、証明印を押印します。

人間ドック申込みは、受診を希望される病院にて受付いたします

オプション検査について

各病院ともオプション検査をご用意しております。くわしい内容につきましては、各病院ホームページにてご確認ください。病院にお問い合わせください。

農業機械

農業機械センター営業日程について

農業機械センターでは、2月までの土日祝日は休業いたします。

3月上旬の土・日営業は右のとおりです。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。

△…午前営業(AM8:30~12:00)
 —…休業

農業機械センター	3月				
	1日	7土	8日	14土	15日
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)	△	-	-	-	-

年金受給者の特典充実！年金のお受け取りはJAで

JAでは、JAで年金をお受け取りいただく方に向け、さまざまな特典をご用意しております。年金をこれからお受け取りになる方や、現在は他金融機関で年金をお受け取りの方も、ぜひ大切な年金はJAでお受け取りください！

篠ノ井支所
丸山担当



年金友の会

JAで年金をお受け取りいただく年金受給者の会「年金友の会」で開催するスポーツ大会など、各種イベントにご参加いただくことができます。趣味やお仲間が増えること間違いなしです！

ご来店プレゼント

年金支給月に合わせて支所・よりそい店窓口にお越しいただくと、日用品等をプレゼントいたします。お引き換えに必要なとなる引換券は、3月末頃にはがきで郵送しております。

クーポン冊子プレゼント！

長野県全域の提携施設にてご利用いただけるクーポン冊子をプレゼントいたします。提携施設でクーポンをご提示いただくと、割引等のお得なサービスをお受けいただくことができます！



新春初笑いきずな寄席

ご新規&ご紹介でプレゼント

JAで公的年金のお受け取りを開始いただいた方、またその方をご紹介いただいた方のお二人に、JAまごころ商品券またはオリジナルギフトをプレゼントいたします。

年金プレミアム定期貯金

JAで公的年金をお受け取り、かつ組合員(同居家族を含む)の方は、定期貯金金利0.60%でご利用いただけます。くわしいご利用条件はチラシや各支所金融窓口・金融渉外担当者へ。

お問い合わせは各支所金融窓口・金融渉外担当者

JAの自動車共済への見直しは、掛け金節約のチャンス！！

一緒にチェック
してみましょう！



篠ノ井支所 糸賀担当

- ✓ 最初に入った保障内容をそのまま更新し続けている
- ✓ 車を運転する家族が減った
- ✓ あまり車を運転しなくなった
- ✓ 免許更新時に色が変わった
- ✓ 家族で車を複数台所有している
- ✓ 車を買替える・家族の車が増える
- ✓ 生活コスト(固定費)を減らしたい

一つでも当てはまるなら・・・
見直しのタイミング！！



JA共済なら掛け金が年間で数万円下がるケースも！！
同じ掛け金で保障のグレードアップも可能！！

就職・進学シーズンはお車の買い替え時期です・・・
新生活を機に保障の見直しをしてみませんか？

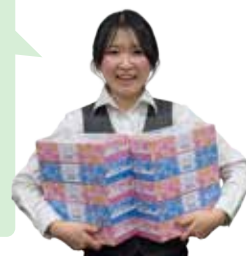
ご新規のお見積りをされた方全員に

1台につき

BOXティッシュ5箱プレゼント！！

期間 令和8年2月27日まで ※BOXティッシュはなくなり次第、終了となります

携帯電話や電気代など毎月払っている費用は何気なく引き落とされていくので、意識しないと何年も放置されがちです。物価高騰が続く中で、JAの自動車共済のお見積りをしてみませんか？



篠ノ井支所 鈴木担当

がん予防と人生会議

JA 長野厚生連 長野松代総合病院
緩和ケア認定看護師



がんは日本人の死因の中で最も多い病気の一つですが、生活習慣の見直しや定期的な検診によって予防や早期発見が可能です。また、もしものときに備えて、自分の希望する医療やケアについて前もって話し合っておく「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)」も大切です。今回は、がん予防のためにできることや、人生会議の重要性について考えていきます。

がんなどの病気を起こすいろいろな原因

- 年を取る ●遺伝的な原因
- 酒 ●たばこ
- 放射線・赤外線など
- ウイルス・細菌・寄生虫
- 食事・食習慣
- 働いている所や住んでいる所の環境

がんなどの病気

がんは、発生する臓器によって原因は異なります。「たばこを吸う人、粉塵の多いところで仕事をしている人に肺がんが多い」「肥満は大腸がん・肝臓がん・乳がんのリスクとなる」という研究もあります。

現在、日本人の2人に1人ががんになるといわれています。がんは身近な病気になってきており、医療の進歩により不治の病ではなくなってきています。しかし、治療にも限界があります。やり過ぎることで死期を早めることもあり、その場合はつらい症状だけを取る緩和治療を勧めることもあります。

がんを防ぐために今日から始める12か条

①たばこは吸わない	⑦適度な運動
②他人のたばこの煙を避ける	⑧適切な体重維持
③お酒はほどほどに	⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
④バランスの取れた食生活を	⑩定期的ながん検診を受ける
⑤塩辛い食品は控えめに	⑪身体の異常に気がついたらすぐに受診
⑥野菜や果物は不足にならないように	⑫正しいがん情報でがんを知る

人生会議を考える

がんなどの病気や事故で、命の終わりはいつ来るか誰にもわかりません。「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)」とはそんなもしものときのために、自身が望む医療やケアについて、前もって考え、ご家族や医療・介護関係者などと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことをいいます。

1. なぜ考えなければいけないの？

病気や事故、認知症の進行などで自分の思いや考えを伝えられなくなることがあります。それはいつ訪れるか予測不可能です。

3. いつ考えればいいのか？

自分の思いや考えを伝えられなくなるときが、いつ訪れるのか誰にも予測できません。だからこそ元氣なときに話しておくことが必要です。今がそのタイミングではないでしょうか。

2. 何を考えればいいのか？

自分の思いや考えを伝えられなくなったときに

①どんな治療をどこまで受けたいですか？

例えば・心停止になったとき、心臓マッサージは？

- ・食べられなくなったとき、胃ろうは？
- ・人工呼吸器の利用は？

②どこで誰と最期を過ごしたいですか？

例えば・長年過ごした家で家族と

- ・住み慣れた施設でなじみのスタッフと

③あなたの代理意思決定者は誰ですか？

自分の思いや考えを代弁してくれる人をあらかじめ決めておくことも大切なことです。

4. どのように話し合えばいいのか？

- ・自分の思いや考えを家族や医療・介護関係者らと話ししておくことで、「いざ」というときでも安心です。
- ・一度決めたら終わりではありません。何度でも繰り返し話し合うことが必要です。
- ・話し合ったことを書き残し、それをどこに保管したか誰かに伝えておきましょう。

自分の思いを整理してみましょう

長野市のホームページに「私の心づもり」という思いを記入できる用紙が載っています。将来、自分自身のことを自分で決められなくなったときに備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。

まとめ

人によって生き方は千差万別で、考え方も異なります。自分らしく最期を迎えるために、機会があるたびに、自身の考えを家族など大切な方に伝えておきましょう。

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 経済部生活課 TEL293-2061

【2月・3月の開講予定】

開催日時 ① 2月17日(火) AM10:00～

② 3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薬の飲み方(南長野医療センター篠ノ井総合病院)

②ストレッチと筋力アップ(長野松代総合病院)

参加費 100円

ぶんげい

たぐあいがおいしく漬かりおすそわけ笑顔の貴方またよろしくね
建設標準卒寿の言葉身にしみし日々漠然を見直しかとも
強いぞと聞いていたより上まわる朝日の走り万人うなる
山脈をモルゲンロートそめあげしマイ鼓動元気元氣
御重囲み楽しく語る孫達の時代を想う達者と祈る
大空にうさぎ紋所入れる月着物に家紋入れて嫁人
体振る姿見つけて振り返す白手袋に母子歎声
難しい立場の日本の外交平和求めて非戦の誓いを
正月のどんと焼きは強風でやむなくをして延期となりて
辛くとも笑顔で生きていけるのはひとりじゃないと知らされたから
雪のせて遠く山なみ夕映えてしばしたたずむ冷え来る道で
米農家今年作付不安あり生産調整所得保障

篠ノ井 川中島 篠ノ井 更北 篠ノ井 若穂 篠ノ井 大岡 篠ノ井 松代 篠ノ井

宮下 徳子 山崎 節子 飯島 教史 市河 麗子 久保田 本子 小林 治子 小林 ひろ子 藤沢 昌子 斎藤 由明 関 博英 大導寺 晴男 長澤 保

薄味へ野菜漬けが小うるさい
夢拾う明るいニュース探す朝
東西に蒼天を分け風高し
賀状言う今年も生きよ刺激剤
春めくや進学に別れの景色
日だまりの会話が春を待っている
元旦にダイヤモンド富士手をあわす
七草に達者な年にとかゆする

川中島 篠ノ井 更北 川中島 更北 篠ノ井 川中島 篠ノ井 更北 篠ノ井 桑原 千加

小林 伸江 酒井 てるい 塚田 敏明 中島 捷治 宮林 雄一 内山 克子 岡澤 千賀子

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～

毎年、駅伝を見ているとあつという間に三が日が過ぎてしまいます。鍛え抜かれた身体で限界まで走る姿に感動しています。(篠ノ井 のりのりさん)
●選手たちが全力でタスキをつなぐ姿には毎年胸を打たれます。今年も素晴らしいレースを見せてくれましたね。

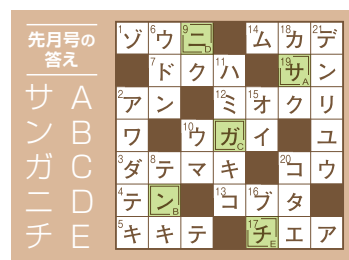
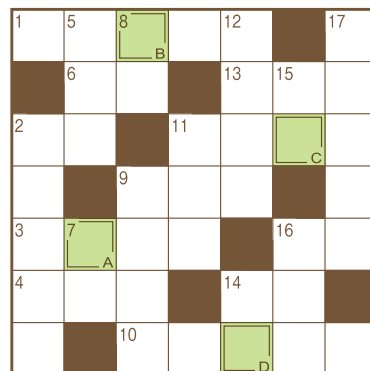
おせち料理はすべて手作りにしました。毎年少しずつ新しいものを作って加えています。(松代 めいちゃんのみまさん)
●すべて手作りのおせちなんで素敵ですね。毎年新しいものを加えているというのも、楽しみが増えて良いですね。今年はどうな新作に挑戦されたのでしょうか。

転倒予防のページのバランス感覚を鍛えましょう！早速参考にやっています。(篠ノ井 空っ風さん)
●早速実践されているとのこと、意識が高い！これからも無理のない範囲で継続して取り組んでいただければと思います。

三が日は掃除をしない、包丁もなるべく使わないと母から教わりましたが今の私は守れていません。日本の伝統は伝承されずに薄れていってしまう責任を感じています。(更北 らむさん)
●時代やライフスタイルが変わる中で、伝統を守っていくのは難しいこともありますよね。できる範囲で受け継いでいけたら良いですね。伝統を大切に思うお気持ちだけでも立派です。

今年は年女となってしまうしました。(何回目？ご想像におまかせいたします)目標は、ギックリ腰にならないよう気をつける！です。突然なってしまう辛い思いを去年はしましたので、特に気をつけたいです。(篠ノ井 ふじさん)
●年女おめでとうございます。ギックリ腰は本当に大変ですよ。今年は無理せずご自愛ください。素敵な一年になりますように。

脳力アップ!! クロスワード



回答欄	A	B	C	D

ヨコのカギ

- ① 節分にまかるかぶりします
- ② 働き者のイメージがある昆虫
- ③ 羽根つきに使う道具
- ④ 保育園の〇〇〇に手編みの帽子を出品した
- ⑤ 張り上げたりひそめたり
- ⑥ 強い風に雪が舞います
- ⑦ 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- ⑧ 金太郎が担いでいるもの
- ⑨ ドアをコン、コン
- ⑩ 魚へんに付と書く魚
- ⑪ 寒いとこりやすくなる人もいます

タテのカギ

- ① 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- ② はたきで払うもの
- ③ い草などで編んだ数物
- ④ 天井や空がある方向
- ⑤ 長さの単位のひとつ。記号はft
- ⑥ 眠くなると下がってきます
- ⑦ 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- ⑧ 鬼は外、〇〇は内
- ⑨ 日本刀の手で握る部分
- ⑩ すべては忘却の〇〇〇〇だ
- ⑪ チョコレートケーキの〇〇〇〇〇〇をスマホで調べた

【12月号の当選者／1月30日当選通知発送】 応募総数96通

○窪田久代さん ○滝澤利春さん ○林規子さん ○宮本恵子さん ○山岸幸子さん

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)
2月9日(月)～2月20日(金)

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 2月27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



営農懇談会（12月）にて生産者・組合員のみなさまよりいただいた質問・意見・要望について、一部を抜粋しJAの回答をお伝えいたします。これら以外の回答につきましては、営農技術員・営農販売部・経済部までお問い合わせください。JAでは、みなさまのご意見を踏まえ、令和8年度の営農販売事業・購買事業の計画樹立と農業振興に取り組めます。

質 毎年農業所得増大を掲げているが、農業者が減っているなか、どうやって所得を上げるのか。小規模農家はしたら儲かるのか。

答 農業所得増大には、販売高を増やすことと生産コストを下げ、戸当たりの所得を伸ばすことをめざしております。これに向けた農業振興方策を営農懇談会にてお示ししておりますので、JAをご利用いただきながら営農継続・規模拡大をめざしていただけますよう、お願いいたします。

規模に関わらず、ご自身の経営を見える化し、作付面積や収量の拡大、販路の拡大、単価の高い作物の比重を高める、生産資材の予約購入等で資材費を削減する、補助金等を活用するなどによって所得を高めていくことも重要です。JAとしても支援してまいりますので、営農継続・規模拡大へご協力をお願いいたします。

意 地域内に耕作放棄地が多くなってきている。耕作放棄地を管理する団体・組織を設立したらどうか。（有料で）

答 現状のJAの運営体制では対応が難しい内容です。ただし、耕作放棄地の有効活用や管理については、JAや地域としても対策が急務となっている内容であるため、遊休農地の活用を進める法人等への情報提供や営農集団の組織化支援などを行いながら、農業関連団体や地域、生産者とも連携をはかり、可能な支援をすすめてまいります。

要 生産部会対象の農業実態調査を行ったが、今後どのように活かしていくのか。ぜひ有効活用してほしい。

答 ご協力をいただきましたみなさまに御礼を申し上げます。調査結果について、一部抜粋してご報告し、生産者のみなさまにも現状や将来像をご理解いただきながら、JAとして今後の農業振興方策や各種施策に役立ててまいります。また、農地・農家台帳の整備やこれによる営農指導・支援にも役立ててまいりたい考えです。

質 使ってはいけなくなった農薬はどのように処理すればいいか。有効期限が切れた農薬を使うとどのような悪影響が出るのか。未開封で有効期限が切れた場合は。

答 JAでは廃農薬（不要農薬）の有料回収を行っておりますので、ご利用ください。有効期限切れの農薬の使用は、表示されている使用条件に反するため、農薬取締法上で使用できません。また、有効成分の分解などにより薬効の低下や、作物への薬害や環境への悪影響が生じる恐れもあります。未開封でも、有効期限が切れた農薬の薬効は保証されておりませんので、有効期限切れの農薬は使用せず、適切に処分をお願いします。

質 コメの集荷量は。JA 概算金と業者の金額の違いは。

答 令和7年12月末時点の米の集荷量は約500トン（前年対比81%）です。JAの概算金は、国が定める米の目標価格や需給バランス、市場動向なども加味して決定しています。一方、業者（民間業者や市場）は、市場価格やJAの概算金なども目安に決定されるといわれています。JAの概算金については出荷時に概算金で一部を支払い、本精算を行います。民間業者では市場価格が上昇すれば利益増加も期待できますが、下がれば損失も大きくなります。JAは政策価格が加味されているために価格は安定的である一方で、市場が高騰しても大きな上乗せが難しい面もあります。JAにご出荷いただくことで、まとめて販売流通ができ、出荷時期の調整により年間を通じて米の流通が可能となり、消費者に対して安定価格・安定量での供給につなげることができます。

意 肥料農薬が他店より高いものがあるが、同じ価格にならないのか。

答 随時価格調査を行いながら、仕入れコストや運営費等も踏まえて価格決定をしております。コスト構造上、すべての品目に対応することが難しい面もありますが、事業分量配当金による還元、年間特別予約やファームセール等による特売も含めて、価格を抑えて提供してまいりますので、引き続きJAファーム店・営農資材センターをご利用ください。



A・コープ直売出荷にチャレンジしませんか？

営農販売部では、農産物の販売経験がない方、これから挑戦しようと考えている方、農産物の販売先をお探しの方、農業所得増大をめざす方などで「A・コープ直売会未加入」の方を対象に、「A・コープ直売所新規販売希望者説明会」を開催します。A・コープ直売所の販売方法についてや、販売・精算までの流れなどをご説明いたします。ぜひご参加ください。

開催日時	3月12日(木)AM10:00～ 3月13日(金)PM 2:00～ 3月14日(土)AM10:00～ ※3回とも同じ内容を説明します。
会場	営農センター2階会議室 (篠ノ井布施高田944-1) ※お車でお越しの際は、グリーンパレスに駐車してください。
申込方法	会場準備の都合により、事前申込みが必要です。各開催日の前日までにお電話にてお申込みください。
留意事項	A・コープ直売出荷にあたってはJA組合員加入とA・コープ直売会加入が必須条件となります。ご出席いただいても加入条件に該当されない場合には、出荷をお断りすることがあります。

お問い合わせ・申込み
営農販売部 石井・近藤 TEL292-0930



グリーン営農相談センターをご利用ください

営農販売部では、個別に営農相談をお受けする「グリーン営農相談センター」を開いています。

相談は、当JA管内で生産・販売を目的に就農を希望される方、就農している方、農業後継者など、販売農家を対象にしております。相談者が直面する課題の解決に向けた支援、問題に対する相談窓口の紹介、また、相談後のアフターフォローにもつなげてまいります。ぜひ、ご相談ください。

開催日・時間(いずれもAM9:00～AM12:00)

開催日	会場	予約締切
2月26日(木)	中津支所	2月19日*
3月26日(木)	松代東店	3月12日

※開催日までの期間が短いため、相談内容によっては、別日程をご提示する場合があります。

予約について

具体的な相談に応じるため、予約制となります。予約方法は次のとおりです。

- ①支所・よりそい店舗への申込み用紙のご提出
- ②JAホームページの専用フォーム
- ③お電話による申込み

※予約がない場合には開催しないことがあります。

WEB申込み▶
はコチラ



お問い合わせ・申込み
営農販売部 近藤 TEL292-0930



令和8年度 農業講座・セミナー受講生募集

営農販売部では、新規就農者や定年帰農者をはじめ、各品目の栽培初心者の方などで、基礎的栽培技術・知識を学びたい方を対象に、農業講座・セミナーを開催します。ご希望の講座・セミナーを受講いただき、レベルアップや農業経営の安定化にお役立てください！

令和8年度講座・セミナー

農業の入り口「グリーン農業講座」

農業を始める方、始めて間もない方、基礎を改めて学びたい方などにオススメ！

内容 農業の基礎知識、JA振興品目(果樹・野菜・水稲・花き)の栽培技術など

開講 月1回、原則土曜日、年10回、AM9:00～(1時間～2時間程度)、初回4月11日(土)予定

果樹「りんご・ももセミナー」

りんご・ももの栽培を始める方、始めて間もない方、基礎を改めて学びたい方

内容 りんご・ももの栽培技術基礎

会場 篠ノ井西部青果物流通センターほか

開講 年6回程度、平日開催、初回4月3日(金)予定

留意点 運営の都合上、篠ノ井・信更・松代・川中島の方が優先

果樹「更北農業塾」

りんご・ももの栽培を始める方、始めて間もない方、基礎を改めて学びたい方

内容 りんご・ももの栽培技術基礎

会場 真島フルーツセンターほか

開講 年6～8回、土曜日開催、初回4月4日(土)予定

留意点 運営の都合上、更北・若穂の方が優先

ぶどう「グリーンセミナー」

ナガノパープルやシャインマスカットなどぶどう(短梢)の栽培を始める方、始めて間もない方

内容 ぶどう(短梢)の栽培技術

会場 篠ノ井東部青果物流通センターほか

開講 年8回、平日開催、初回4月末予定

留意点 申込みはグリーンセミナー専用紙の提出が必要

あんず「あんずセミナー」

あんずの栽培を始める方、始めて間もない方、興味をお持ちの方、基礎を改めて学びたい方

内容 あんずの栽培技術基礎

会場 川中島共選所ほか

開講 年6回、平日開催、初回3月27日(金)予定

野菜「ピーマンセミナー」

ピーマンの生産販売をめざす方、興味がある方、ピーマンをすでに栽培し基礎を改めて学びたい方

内容 ピーマンの栽培技術基礎、販売

会場 松代農業総合センターほか

開講 年6回、平日開催、初回4月10日(金)予定

募集締切、定員、お申込み方法などは、本誌折込みチラシ「令和8年度農業講座 受講生募集」、グリーンセミナーは「グリーンセミナー受講生募集」をご覧ください。

お問い合わせ

営農販売部農業振興課 TEL292-0930

お電話の際には「農業講座(セミナー)について」とお伝えください。



「おたっしゃ家族」新規取り扱い終了ならびに新たな特典のお知らせ

JAでは、特典付き定期積金「おたっしゃ家族」の新規取り扱いを、令和8年2月27日をもって終了いたします。現在ご契約の「おたっしゃ家族」は、満期日まで特典をご利用いただけますのでご安心ください。満期後は当商品の継続ができませんが、年金を当JAでお受け取りいただいているみなさまには、お手続き不要で自動的に「虹のホールご利用サポート特典」が適用されます。特典適用対象とならない方は、「JAグリーン長野葬祭会」へのご入会をご検討いただきますようご案内いたします。

今後とも、より多くのお客様に持続的なサービスをご提供し、人生の大切な場面をしっかりとサポートしてまいります。ご不明な点やご相談がございましたら、どうぞお気軽に最寄りの支所金融窓口、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

JA 虹のホールご葬儀・ご法事サポート制度 比較一覧 (2025年12月現在)

項 目	おたっしゃ家族会	JA グリーン長野葬祭会	虹のホールご利用サポート特典
新規取扱期間	令和8年2月27日まで	随 時	随 時
特典満了日	定期積金の満期日	—	—
対象	個人の方	個人の方	当JAで年金をお受け取りの方
入会方法・条件	定期積金 (5年・契約額30万円以上 ・毎月掛金5,000円以上)	入会金 10,000 円	入会金不要
利用期間	5 年間	葬儀 1 回限り 法事は新たな加入で 3 回忌まで有効	葬儀 1 回限り
割引 (最大)	135,000 円 内訳 会員:50,000 円 葬儀対象故人 90 歳以上:25,000 円 組合員:50,000 円 会員でJAでの年金受給者:10,000 円	115,000 円 内訳 会員:30,000 円 葬儀対象故人 90 歳以上:25,000 円 組合員:50,000 円 会員でJAでの年金受給者:10,000 円	105,000 円 内訳 会員:30,000 円 葬儀対象故人 90 歳以上:25,000 円 組合員:50,000 円
割引の対象範囲	申込書に記入されたご本人と 同居のご家族	申込書に記入されたご本人と 同居のご家族	年金受給者ご本人のみ
供花	JA よりシルクフラワー	JA よりシルクフラワー	JA よりシルクフラワー
バ ス 送 迎	法事利用時に 1 回限り無料 (※条件あり)	なし	なし
会食会場使用料	法事利用時は無料 (※条件あり)	法事利用時は無料 (※条件あり)	法事利用時は半額 (※条件あり)

※条件につきましては、引き物持込なし・全利用の場合となります。

お問い合わせ 金融部 TEL292-0552 経済部生活課 TEL293-1845



決算棚卸に伴う休業について

JAでは、2月末に令和7年度の決算を迎えます。これに伴い、生産資材(生活)店舗にて決算棚卸のための休業をいたします。組合員・ご利用者さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をお願いいたします。

店舗	2月27日 (金)		2月28日 (土)
	AM	PM	
JAファーム篠ノ井店	営業		休
JAファーム松代店	営業		休
更北営農資材センター	営業	休	定休日
若穂営農資材センター	休		定休日
信田支所生活生産資材	営業	休	定休日
大岡店	営業	休	定休日

※3月1日以降は通常通りとなります。

お問い合わせ
経済部農業資材課(JAファーム篠ノ井店内)
TEL299-3311



JAファーム店3月からの営業について

JAファーム篠ノ井店・松代店の営業時間についてご案内いたします。また、3月より無休で営業いたしますので、みなさまのご利用をお待ちしております。

営業時間 9:00~18:00

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



JAセルフ給油所で使えるガソリン・軽油・灯油 割引QRコードご利用ください

JAのセルフ給油所にてオトクにご利用いただける「割引QRコード」(クーポン)をお届けいたします。ぜひ、本誌をお持ちのうえご利用ください。

ご利用いただけるJAセルフ給油所
アグリしなのセルフ 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



3月15日まで有効



地区懇談会にご出席ください

J Aでは2月～3月にかけて、**正組合員**のみなさまを対象に、令和7年度の事業進捗状況や令和8年度の計画案をご説明する**地区懇談会**を地区・支所・よりそい店ごとに開催いたします。各地区の開催日時につきましては、支所・よりそい店より該当の地区のみなさまにご案内しております。地区懇談会は組合員のみなさまからご意見を頂戴する大切な機会でありまますので、ぜひご参加をお願い申し上げます。

なお、地区懇談会には**准組合員**のみなさまもご参加いただくことができます。準備の都合上、准組合員の方でご出席を希望される場合には、参加予定地区の支所・よりそい店にご連絡をお願いいたします。

また、全地区の組合員(正・准)のみなさまを対象に本所(グリーンパレス)でも懇談会を開催いたします。出席をご検討ください。

地区懇談会・本所(グリーンパレス)会場について

日 時 3月7日(土)AM10:00～

会 場 グリーンパレス3階大会議室(篠ノ井布施高田961-2)

出席対象 正組合員、准組合員

お申込み ●準備の都合上、ご出席いただく際には、お電話でお申込みをお願いいたします。

お問い合わせ・申込み 総合企画部 TEL293-2000



よりそい店機能の一部変更について

J Aでは、遠隔相談システムを利用してよりそい店と支所をつなぎ、リモートで金融窓口機能を運用してまいりましたが、令和8年2月27日をもってサービスを終了し、Web会議システムを利用した相談窓口機能といたします。相談については、よりそい店職員が案内を行い、必要に応じてWeb会議システム等で母店にて対応いたします。

お問い合わせ 各支所・よりそい店



照明をLEDに変えるなら今です。ご相談ください

蛍光灯は2027年末までに製造・輸出入禁止となり、もうすぐ買えなくなります。照明をLEDに変えるなら今がチャンスです。

LEDに交換するといくらかかるのか無料診断しませんか？また、お住いの悩みごとのご相談も承っております。経済部生活課にご相談ください。

お問い合わせ 経済部生活課 TEL293-1845



県下一斉キャンペーン開催!お車のお買い求めはJAオートパルへ

オートパル篠ノ井センターでは、「わくわくドキドキモーターキャンペーン」開催中です。期間中お車をお買い上げのお客様の中から抽選で次のいずれかをプレゼント!

旅行券 2万円×20名様
まごころ商品券 3千円×50名様

●期間 令和8年1月1日～3月31日

ご予約・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



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!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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11回) 1月27日(火)

- (1)決算見込および令和8年度事業計画(案)について
- (2)(株)ジェイエグリーン令和8年度事業計画(案)について
- (3)令和7年度 地区懇談会の開催について
- (4)役員報酬審議委員の選出について
- (5)組合と理事との契約について
- (6)不良債権の処理方針について
- (7)令和7年度債権償却(令和8年2月末)の方針(案)について

- (8)コンプライアンス・マニュアルの改訂について
- (9)農業開発事業について

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」 1月13日(火)

- ・コンプライアンス・マニュアルの改訂について
- ・コンプライアンスの実践状況について(令和7年12月)
- ・自主検査の実施状況について(〳)
- ・課内会議の意見集約について(〳)

「経営会議」 1月16日(金)

- ・コンプライアンスの実践状況について(令和7年12月)
- ・自主検査の実施状況について(〳)
- ・課内会議の意見集約について(〳)
- ・コンプライアンス研修「個人情報の取り扱いについて」

協同の成果(令和7年12月末/1月経営会議報告)

農産物販売高.....55億3,767万円
購買品供給高.....45億9,880万円
貸出金.....606億4,317万円
貯金.....2,106億3,836万円
長期共済保有高.....5,005億9,079万円

組合員数(12月末).....20,268名
└ 正組合員.....8,625名
└ 准組合員.....11,643名

JAグリーン長野
ホームページ
(<https://www.ja-grn-ijan.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.201

【材料】4人分

ミズナ	2株
ニンジン	1本
シイタケ	2個
鶏ムネ肉	2枚
エーコープ塩こうじパウダー(だし入り)	2袋(24g)
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ2
すりおろしショウガ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
すりおろしショウガ	少量

【作り方】

- 下準備** 鶏ムネ肉は切り開き、なるべく均等の厚さになるようにめん棒などで伸ばす。包丁で軽く切り込みを入れ、たたく。ビニール袋に入れ、塩こうじパウダーをまぶして2時間ほどおく。
- ミズナは長さ2等分に切る。シイタケは薄切りにする。ニンジンは半分の長さに切り、1cm角の棒状にし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 下準備をした鶏ムネ肉を広げ、こしょうをふる。手前にミズナ、ニンジン、シイタケを並べ、手前から隙間のないようにきつく巻く。

みんなが集まるときに作ってメインディッシュに。また、いつものお弁当のおかずにもいいですよ。



女性部若穂総支部のみなさん



鶏ムネ肉の厚さを均一にし、切れ目を入れることで、火が通りやすくなり、さらに塩こうじパウダーに漬け込むことで、肉がパサつかず味もつく。



焼いているときにばらけないように、しっかり巻く。



巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。



お肉が苦手な方は、うす揚げで野菜を巻き、めんつゆなどで煮る方法もおおすすめです。巻いたらバスタで刺して止めると形が崩れずにできます。

水菜を入れたチキンロール



水菜

水菜にはβカロテンやビタミンCが豊富に含まれます。βカロテンはビタミンAに変換され体内で皮膚や粘膜の健康を維持します。また抗酸化作用があり、活性酸素の発生を抑える効果があるため、血管や肌の老化を防ぎシワやシミの予防、動脈硬化予防にもつながります。βカロテンは油に溶けやすい性質があるため、油を使った料理やドレッシングなどと一緒に摂る

と吸収されやすくなります。また、ビタミンCにもβカロテンと同様に抗酸化作用があります。その他にも、白血球の働きを強化して免疫力を高める効果や、副腎皮質ホルモンの合成を促してストレスや疲労をやわらげる効果もあるといわれています。

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

EverGreen

2026 Vol.384

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