

EverGreen

エバーグリーン

特集 第14回JAグリーン長野フォトコンテスト入賞作品
ふれあい活動報告





農業課題解決へ連携強化

長野市農業協同組合協議会（JAながの、JAグリーン長野）は2月2日、長野市役所で開かれた「長野市三者農政懇談会」に出席しました。長野市経済振興議員連盟（長野市議会新友会）、長野市農業委員会、農業協同組合協議会の三者に加え、長野市農業青年協議会がオブザーバーとして参加。各団体が農業振興にかかる取り組みや振興方策を報告し、農業を取り巻く課題解消に向けて、農業関連団体間の連携を確認しました。

当JAからは、石坂営農販売部長が、組合員向け経営実態調査の実施や、新規就農者支援、気候変動対策などの取り組みについて説明。また高齢化や後継者不足、鳥獣被害などの課題解決に向けて、関係機関と連携しながら生産基盤の拡大と地域農業の活性化を進めていることを報告しました。協議会長である栗林組合長は、地域農業の抱える課題について触れ、国や自治体の支援策を活用し、地域と連携して持続可能な農業の実現を目指す必要性を呼びかけました。



農業振興の取り組みを報告する石坂部長

組合員の声を反映させた事業運営をめざして

JA自己改革



意見や質問が寄せられた懇談会

JAは2月6日から3月7日まで、各地区・拠点ごとに「地区懇談会」を127会場で開きました。この懇談会は令和7年度の事業成果を報告するとともに、8年度の事業計画や農業振興重点施策について提案し、組合員の意見・要望を伺う貴重な機会となっています。

各会場ではJA役員や支所長・店長などが出席し、事業実績や今後の方針について説明を行いました。組合員からは、営農指導や肥料農薬のコストについての意見や要望、振興品目に関する質問、さらにはよりそい店の運営状況についてなど、多くの意見や質問が寄せられました。懇談会でいただいた組合員の声に対するJAの回答は、一部を抜粋し、本誌4月号にてご報告する予定です。

Uスタジアムで新規組合員講座



JAは2月14日、篠ノ井の南長野運動公園園長野Uスタジアムで「新規組合員講座」を開きました。令和7年に新規加入した組合員を対象に参加者を募集しました。

「オトクに使おうグリーン長野」と題した講座では、JAの概要や事業内容を職員が説明。農業だけでなく、金融や共済など、幅広い事業を展開していることや、組合員としてのメリット等を紹介し、JAへの理解醸成と事業利用を呼びかけました。あわせて、AC長野パルセイロの協力のもと、「Uスタジアムうらがわツアー」も実施。元選手の宇野沢祐次さんと一緒に、ロッカールームやVIPルーム、放送実況席などを見学しました。

参加者からは「JAの各事業について知ることができ、利用したいと感じた」「普段は入れないスタジアムの裏側に入れて楽しかった」等の感想が寄せられました。



参加者の質問に答える職員

目次

Green Topics	2
Special Issue 特集	4
健康長寿学	9
Member's Power	10
農力アップ塾	12
今月のオススメ!	14
JAポスト	16
Green Information	17

今月の表紙

第14回フォトコンテスト「春の花満開の頃」



褒賞 広報誌採用賞

撮影者 T.Y**

撮影地 松代

撮影月 4月

講評 (フォトコンテスト審査員)

色彩を取り戻した季節の中で、耕運機の音と共に目覚める土が農作業の始まりを告げています。菜の花・あんず・桜、一斉に咲き誇る花々の豪華競演が収まったまさに春爛漫のワンシーンです。

※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

笑いと福を届ける 「きずな寄席」



年金友の会連絡協議会と女性部は1月27日、稲里町のグリーンホールミナミで「新春きずな寄席」を開きました。会員や部員など170人が来場し、アマチュア落語家による寄席を楽しみました。

年金友の会連絡協議会の小林あさ子会長は「去年は暮らしにくいことが重なる年となったが、今年はきずな寄席の力を借り、大いに笑い、福を呼びたい」とあいさつしました。

長野市内の信濃家一門所属の社会人落語家など6人が高座に上がり、巧みな話術とユーモアあふれる語り口に、来場者からは明るい笑い声と拍手が上がりました。落語家からも「こんなに大勢の前でやることは多くない。楽しめた」といった声が寄せられ、出演者と来場者一体となり落語を楽しみました。



落語を楽しむ来場者

「大岡」の縁 イベント出店



営農販売部は2月14日・15日、静岡県沼津市大岡で開かれた沼津市大岡日吉自治会文化芸能祭に出店し、農産物の販売を行いました。当JA管内の大岡地区と沼津市大岡の「大岡」つながりの縁で、交流を続けています。りんごや長芋、おやきなど長野市の特産を販売。そば打ちの実演・振る舞い、販売など盛況に行われました。



りんごや長芋などを販売

JA共済事業で医療機器寄贈



JA共済連長野とJAは、長野松代総合病院へ救急医療機器を寄贈し、2月13日に同院でお披露目式が行われました。JA共済の地域貢献活動の一環として、自賠責共済の運用益を活用した取り組み。地元のJAを代表して栗林組合長と鈴木常務が出席しました。

栗林組合長は、「新しい医療機器が導入されたことで、地域のみなさまに貢献できることをうれしく思う。安心して暮らせる地域社会づくりに向けて、共に取り組んでいきたい」とあいさつしました。



機器を前にテープカット

令和7年度の課題を ふまえて品種の検討を



花き部会トルコギキョウ専門部は2月3日、篠ノ井の営農センターで「秋切りトルコギキョウ品種検討会」を開きました。秋切りトルコギキョウは7月上旬から8月上旬に苗を定植し、秋に出荷します。種苗メーカー5社を招き、それぞれの担当者が市場の動向などを交え、品種の特性、高温対策や病害虫対策などを紹介しました。

営農技術員は令和7年度の課題として、出荷率向上のため、立ち枯れ病抵抗性品種の栽培、高温対策として遮光遮熱資材の使用、また、各種補助事業の活用も提案しました。生産者は検討会を参考に2月中に苗の注文をしました。



メーカーから説明を聞く参加者

最愛の家族を偲ぶ「ペット供養祭」



亡きペットに思いを寄せる参列者

「JA虹のペットセレモニー」を運営する株式会社長野エコープサプライは、2月8日JA虹のホールまめじまで「虹のペット供養祭」を開催しました。北信地域のJA組合員など13組25人が参列。ペットの写真や遺骨を祭壇に祀り、松代町の西念寺住職の読経のもと、焼香をして最愛のペットを偲びました。

参列者は、「お経をあげていただけて本当にありがたく、うれしかった」と感謝を述べました。



第14回 JAグリーン長野 フォトコンテスト 入賞作品



JAグリーン長野では毎年、農業のPR・応援をめざし、フォトコンテストを開いております。「写して残そう“農業”」をテーマに作品を募集し、今年度は20人から94点のご応募をいただきました。全日本写真連盟委員や写真家、JA系統団体が審査員を務めました。入選した作品をご紹介します。

※匿名(フォトネーム)



グランプリ

「稲刈り 孫の手」

坂口 政幸さん 撮影地：川中島



刈り取りを終えた田んぼで繰り広げられる家族総出のはぜ掛け作業が楽しい作品です。いきいきとした笑顔の子どもを中心に5人を配置した構図が良く収穫の喜びがストレートに伝わります。



金賞

「夕暮れ迫るプロムナード」

湯本 博康さん 撮影地：若穂



田植え前の水田を夕暮れ時に撮影し、水面の輝きと幾何学模様が美しく表現された作品です。プロムナードという題名がぴったりの空間です。



銀賞

「春を待つ」

ぶんさん※ 撮影地：松代



真冬の長芋畑を、時間と気象条件を選び見事な風景写真に仕上げています。冬の冷たい空気感まで写し込んだ素晴らしい作品です。



銅賞

「静かなる春の息吹」

峰山 聖一さん※ 撮影地：松代



一年で一番寒い頃、晴れた日を選んで作業に励む農家の背中に降り注ぐ日差しが有難い。冬と春の狭間の微妙な匂いが伝わるシーンです。

審査員特別賞

「直向きに」

mさん※ 撮影地：松代



マルチから顔を出した若芽がまるで五線譜の上を踊る音符のようにリズムカルに踊っています。苗の声を聞いているかのように、作物に対する細やかな心遣いが伝わります。

「水管理を終えて」

峰山 聖一さん※ 撮影地：篠ノ井



彩雲をばらまいたように広がる夕焼け空が水田に映り込んだ光景は感動的です。田んぼを広く取り入れたシンメトリー構図や、仕事を終えて帰る姿が作品に深い意味合いを持たせ、息遣いまで聞こえてきそうです。

広報誌採用賞

「春の花満開の頃」

T. Yさん※ 撮影地：松代



色彩を取り戻した季節の中で、耕運機の音と共に目覚める土が農作業の始まりを告げています。菜の花・あんず・桜、一斉に咲き誇る春爛漫のワンシーンです。

「花盛り」

mさん※ 撮影地：松代



集落一帯が淡い色に覆われ、春の息吹に満ちています。色どりも豊かで、果樹地帯ならではの魅力を一枚に収めました。

「語らう」

mさん※ 撮影地：松代



主役は田植えという作業そのものではなく、人と人が同じ場所に「いる」こと、その空気感だと感じさせます。「何を話しているんだろう」と想像をかき立てられます。

「朝がけのひと仕事」

下平 昌明さん 撮影地：信更



瑞々しい田んぼの緑と、奥に重なる山のレイヤーがとても美しいです。日本の初夏らしさが一目で伝わります。

「大地の恵み みのりのぶどう」

市川 みどりさん
撮影地：若穂



袋越しでも豊かな実りが伝わる作品です。一面に吊られた袋がつくる反復と奥行きがとても強く、農作業の痕跡がそのまま風景になっています。

「稲藁田んぼアート」

橋井 今朝信さん 撮影地：信更



田んぼの清々しさを稲わら風景で表現しています。コンバインで丸められ無造作に置かれたわらと人の手で組まれたわらがまるで何かの群のようで創造性をかき立てる構図です。

「晩秋の長芋畑」

山口 民憲さん 撮影地：松代



哀愁漂う作品です。人物のシルエットが晩秋の物寂しさを醸し出しています。霧あるいは霧と煙が重なって、湿り気、匂いまで想像させます。

「野沢菜収穫」

湯本 博康さん 撮影地：若穂



信州の冬支度文化が伝わる作品です。雪がうっすらと残る畑の質感から、冷たく澄んだ空気感がよく伝わります。

JAを組合員・地域の よりどころに

～ふれあい活動報告～

JAでは、組合員や地域のみなさまとの“絆”を深めるために、支所やよりそい店、地区ごとに「ふれあい活動」を行ってまいりました。令和7年度に開いたふれあい活動をまとめてご報告いたします。

若穂支所

7/19

若穂支所
ふれあい祭り



若穂川田地区「川田夏祭り」とタイアップし、「若穂支所ふれあい祭り」としてJAブースを開設。夏祭り実行委員のリクエストでかき氷を提供。子どもたちや保護者からは「楽しい夏の思い出がづくりができた」と好評を得ました。

篠ノ井支所

7/26

篠ノ井合戦祭り
(びんずる踊り)



篠ノ井駅前通りで行われた地元の大イベント「篠ノ井合戦祭り」のびんずる踊りに「JAグリーン長野連」として参加しました。支所職員と青婦部員（JA若手職員）が法被に身を包み、練り歩きました。沿道から声かけや励ましをいただきました。地元住民などへ日頃の感謝を伝える機会となりました。

若穂地区

7/26

第55回
若穂ふれあい踊り



若穂綿内の湯島天満宮周辺で行われた「若穂ふれあい踊り」に「JAグリーン長野連」として参加しました。沿道からJA職員に対して多数の声かけもあり、日頃の活動の成果を感じ得たとともに、JAの周知・宣伝につながりました。

真島店

7/26

第15回
ましま納涼夏祭り



地元団体と連携し、「第15回ましま納涼夏祭り」を開催しました。地元団体やJA女性部等による販売や真島小学校による踊りの発表、すいか割りや花火大会を行い、多くの地元住民が訪れました。来場者からは「子どもたちがとても楽しみにしていた」と感想が寄せられました。

更北支所・青木島店

8/10

ふれあい朝市



「ふれあい朝市」を開きました。地元から出店者を募り、それぞれブースを設け、農産物の販売を行いました。更北地区の生産者・農産物を地域住民にPRするよい機会となりました。

塩崎店

8/11

グリーンスマイル塩崎
「お花市」



「グリーンスマイル塩崎お花市」を開催しました。地元産盆花、農産物や軽食を販売したほか、地元の小中学生のダンスや地元団体のステージ発表、ミニ花火大会も行い、組合員や地域住民など多くの来場客と交流を深めました。

大岡地区

10/25 大岡地区JA祭



人気の地元秋野菜や女性部がついたお餅の販売、焼きそばなどの振る舞いを行いました。「地域の方が集まり楽しかった」と声が聞かれました。

篠ノ井地区

10/25・26 アグリしなのい JA感謝祭



女性部・青壮年部の販売ブースをはじめ、いくつもの売場が軒を連ねました。A・コープ直売会によるきのこ汁の振る舞い、アンパンマンショーなどのイベントを行い、多くの方が来場しました。

松代地区

11/15・16 松代地区JA祭



松代特産の長芋の販売、青壮年部の出店、女性部によるきのこ汁の振る舞いなど、多くの店外ブースを設けました。「にぎわいがあり楽しかった」と地域の方によるこんでいただける催しとなりました。

更北支所・青木島店

11/21 カラダいきいき! 健康づくり教室&収穫祭



「カラダいきいき! 健康づくり教室&収穫祭」を開きました。南長野医療センター篠ノ井総合病院講師による講演とバイオリン奏者牧美花さんによる演奏会、地元生産者による農産物の販売を行いました。健康管理への意識を高め、バイオリンの演奏で癒され、収穫祭では生産者と来場者との交流ができました。

信田支所

11/22 第2回 信更収穫祭



信更地区住民自治協議会が主催する「信更収穫祭」に出店し、「やまのぶりんご」をはじめ、JA管内の農産物を販売しました。来場客からは「やまのぶりんごが買えてよかった」と声が寄せられました。

若穂地区

11/22 若穂地区JA祭&ふじ祭り



JA祭とふじ祭りを合同開催し、りんごの販売をはじめ、ステージイベント、組合員組織による販売・振る舞いなど、組合員と一体となった協同活動を行いました。会場は管内外からの多くの来場客でにぎわいました。

川中島支所

12/2 しめ縄講習会



コミュニティプラザ川中島で「しめ縄講習会」を開きました。地元住民を講師に、参加者がしめ縄を作りました。完成後には全員でお茶会を開き、親睦をはかりました。

更府店

12/6 信更いっぽ工房 秋の感謝セール



信更いっぽ工房主催の「秋の感謝セール」に協賛しました。JAでは、秋の生活資材やお菓子、秋の農産物の販売を行い、セールを盛り上げました。

川中島地区

12/23 川中島地区 第3回 ピーチ寄席



川中島共選所平成ホールで「ピーチ寄席」を開きました。アマチュア落語家による「寄席」に、会場は笑い声に包まれました。仲間同士のコミュニケーションの場ともなりました。

ふれあい活動の中で国消国産のPRを行いました。

「国消国産」という言葉、考え方を、認知度アンケートを行いながらアピールしました。国消国産とは、JAグループが提唱する「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方。消費者が地元産・国産農畜産物を食べることで生産者を応援し、私たちの食卓の安全安心を守ることにつながることを伝えました。



ふれあい朝市

子どもたちにもわかりやすく、パネルで国消国産を紹介



アグリしなのいJA感謝祭

SBCラジオ公開生放送で直売会生産者などがグリーン長野産をアピール



松代地区JA祭

SBC番組収録で栗林組合長がグリーン長野の長芋やりんごなどを紹介



松代地区JA祭

青壮年部がサポートした小学校のお米づくり・販売の取り組み



アグリしなのいJA感謝祭

JAのイベントに参加し情報を発信するJA共済アンバサダーが国消国産のPRを行い、地元産・国産の大切さを伝えた



若穂地区JA祭&ふじ祭り

笑味ちゃん × HELLO KITTY



いっしょに、

こく しょう こく さん

国消国産!



「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために、いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。



© 2018 BAPPO CO., LTD. AFFILIATION NO. 168808

令和8年度も地区・拠点ごとに「JAを身近に感じていただけるふれあい活動」を開催していく考えです。組合員・地域のみなさまのますますのJAへのご参加・ご参画をお願いいたします。

薬の飲み方

JA 長野厚生連 南長野医療センター篠ノ井総合病院
薬剤師

薬を正しく服用することは、治療の効果を十分に得るためにとっても大切です。今回は、薬の飲み方について知っておきたい基本的なポイントをクイズ形式でご紹介します。

薬の疑問

水以外で飲んで
もいいの？食間？
食後？飲み忘れちゃっ
たら？錠剤が大きくて
飲みにくい…飲み合わせは
大丈夫？おくすり手帳っ
て必要？目薬の正しい
使い方って？

おくすりクイズ

問 食間っていつ飲むの？

答え：食事と食事の間に飲むこと
食事の最中に飲むことはありません

問 薬を飲むときは何で飲む？

答え：水やぬるま湯が安心です
飲み物によっては副作用が出やすくなったり、効果を強めたり弱めたりすることがあります

問 グレープフルーツジュースは良くない？

答え：飲むのは控えましょう
グレープフルーツのフラノクマリン類という物質が一部の薬の分解に影響を与え、薬の血中濃度が上がるため

問 薬を飲み忘れてしまったら？

答え：
・決められた時間からさほど経っていない場合は気付いたときにすぐ飲む
・次に飲む時間が近いときは、スキップ
2回分飲むことは絶対にやめてください！

問 以前もらった薬は飲んでもいい？

答え：自己判断で使うのはリスクあり
・有効期限が切れている可能性
・お子さんの場合、用量が異なる可能性
・原因が異なる場合、余計に悪化させてしまう可能性

問 飲み忘れ対策ってどうしたら？

答え：おくすりカレンダー
一包化
スマホのアラーム機能
ピルケース 等を利用する

問 目薬はどうさすのが正しい？その1

答え：目やまつ毛に触れないように
まつ毛や目に近づけすぎると雑菌やごみが入ってしまったり、目を傷つける可能性があります。点眼する量は基本的に1～2滴で十分

問 目薬はどうさすのが正しい？その2

答え：点眼後はまぶたを閉じて目頭を軽く
押さえて、1分ほど待つ
目をぱちぱちすると、薬液が鼻や口に流れ
てしまいます

問 錠剤が飲みにくい…砕いてもいい？

答え：良いものと悪いものがある
砕いてはいけないもの
・胃や腸で溶けるようになっている薬
・長く効かすためにゆっくり溶ける薬
・苦みやにおいを軽減するために
コーティングしてある薬 等

問 おくすり手帳はどうして必要？

A、薬の重複投与が確認できる
B、薬の飲み合わせが確認できる
C、複数の医療機関から、いつ、何が処方されたか確認できる
D、災害時や旅先での緊急時に役立つ答え：すべて正解！
おくすり手帳は1冊にまとめておきましょう

最後に…

“クスリ”を反対から読むと“リスク”になります。どんな薬でも100%安全なものはありません。正しいものを正しいときに正しく使うことが安全につながります。わからないことや不安なことは、かかりつけの医師や薬剤師に相談するようにしてください。

まとめ

薬を飲むことは、ときに不安や大変さを感じることもあるかもしれませんが、安心して治療を受けるためにも、分からない点は専門家に確認し、正しく無理なく薬と付き合っていきましょう。

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。

ぜひお誘いあわせてご参加ください。

お問い合わせ 経済部生活課 TEL293-2061

【3月・4月の開講予定】

開催日時 ① 3月17日(火) AM10:00～

② 4月21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ストレッチと筋力アップ(長野松代総合病院)

②災害に備える(南長野医療センター篠ノ井総合病院)

参加費 100円



活動の成果を共有し交流を深める



女性部は1月29日、稲里町のグリーンホールミナミで「女性部大会」を開きました。活動の集大成ともいえる一大イベントで、部員186人が参加。活動の成果を振り返るとともに、部員同士の交流を深めました。

冒頭、河島すが子女性部長は「女性部大会は一年間精進して習得したものを発表する会。みなさんと一緒に思いきり楽しみましょう」とあいさつ。続いて、JAを代表して小林常務が「女性の視点を活かして、地域や農業の発展につなげていきたい。今後も連携して事業を進めていきたい」と話しました。

会場では、「大正琴」や「ピアノde脳活」など7組がステージ発表を行い、参加した部員からは「華やかで楽しいステージだった」との感想が聞かれました。「ピアノde脳活」の発表を見て「自分もクラブに参加したい」と、新たな申込をする部員もいました。

また、総支部や支部・クラブ活動で作った手芸や絵手紙などの作品も展示。お互いの成果を披露し合いました。



全員で女性組織綱領を唱和



あいさつする河島女性部長



ピアノde脳活メンバーの伴奏で歌う会場

楽しく運動&脳トレ



女性部篠ノ井総支部と若穂総支部はそれぞれ、2月上旬、健康体操教室を開きました。元AC長野パルセイロの大橋良隆さんを講師に招き、運動と脳のトレーニングを組み合わせたエクササイズである「ライフキネティック」に挑戦しました。

教室では、まず5、6人ずつ円になって椅子に座り、自分の名前を言いながらバレーボールほどの大きさのゴムボールを投げ合うことからスタート。次に相手の名前を言いながら、さらには次に投げてほしい人の名前を言いながらボールを回すなど、頭を使いながらの運動に思わず言葉が出てこない場面も見られました。



ボールを投げあい楽しむ部員(篠ノ井)



大橋さん指導のもと実践(若穂)

大橋さんは「普段やらないことはいつもと違う刺激となり、脳が疲れる。できるかどうかよりも、考えることが大事」と話し、参加者からは「普段しない運動で疲れたが、とても楽しかった」と感想が聞かれました。

手作り和菓子に挑戦



女性部若穂総支部は2月12日、若穂公民館で手作り和菓子教室を開きました。午前と午後合わせて28人が参加。同総支部員の田村千恵子さんを講師に、いちご大福と桜餅づくりに挑戦しました。

いちご大福は切り餅を使って簡単に作れる方法を紹介。切り餅を蒸してつきたてのお餅のようにし、その餅であんこといちごを包んだり、あんこを包んだ大福に切り込みを入れていちごをのせたり、アレンジも加えて仕上げました。桜餅はフライパンを使って生地を焼き、あんこを包み、桜の葉で巻いて仕上げました。参加者からは「買うものだと思っていたが、意外と簡単にできた。また作ってみたい」との感想が寄せられ、手作りの楽しさを実感する機会となりました。



大福づくりの手ほどきをする田村さん(左)

積極的な児童たちと楽しく「豆腐づくり」



女性部は2月から3月にかけて、授業で大豆栽培をした真島小学校2年生と三本柳小学校2年生それぞれの学校で「豆腐づくり」をしました。児童は3～4人ずつの班となり、女性部員の指導を受けながら、ミキサーにかけて大豆をゆでて絞る、にがりを加えるなど、豆腐づくりの工程を順番に進めました。豆腐を固めている間には「おから団子づくり」にも挑戦。おからに片栗粉と水を加えて練り、丸めてフライパンで焼き、みたらし味で仕上げました。

児童は「豆腐の作り方を初めて知った」「わかりやすく教えてもらった」と笑顔で感想を話しました。女性部員も「熱いものを絞ったり難しい作業もあったが、積極的にやっていた。楽しい時間だった」と話し、子どもたちとの交流を深めました。「豆腐づくり」は3月に川田小学校でも行う予定です。



ゆでた大豆をさらしに取る児童と部員(真島小)



おから団子の作り方を説明する部員(三本柳小)

おやきづくりで交流



女性部篠ノ井総支部は2月20日、篠ノ井東小学校の児童が開く「おやきパーティー」に参加しました。はじめに女性部員がおやきの作り方を一通り説明。児童は2～4人の班に分かれて、女性部員指導のもと、おやきづくりに挑戦しました。切り干し大根とあんこの2種類の具と、生地は事前に女性部で準備。児童は生地に具を入れて包み、焼いて、蒸す工程を体験しました。蒸している間には、女性部員が生地の作り方を実演し、変化していく生地の様子が児童の関心を引きました。



おやきを包む児童と部員

できたてのおやきを口にした児童からは、「おいしい!」という声次々と上がり、「上手に生地を丸められた」「みんなと体験ができて楽しかった」と話しました。女性部員も「上手にできてびっくりした」「小学生と一緒に作れてうれしかった」と笑顔をみせ、楽しい交流のひとつとなりました。

保健師から学ぶ 健康出前講座



女性部更北総支部は2月13日、真島店で健康出前講座を開きました。講師に真島保健センター保健師2人を招き、15人が参加しました。

講座では認知症や脳血管疾患が要介護状態となる主な原因となることや、食事や運動の重要性などについて話がありました。また、参加者は自身の健診結果をもとに、食品の基準量を確認したり、BMIから目標体重を決め、一日のエネルギー必要量を計算したりしました。さらに、長野市が公開している「シン・長野市はつらつ健康体操」のストレッチなども体験しました。参加した部員は「健康を意識して運動や食事に気をつけたい」などと話し、健康づくりへの意識を高めました。



保健師に相談する部員



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

大阪 女性大学で「紅茶の教室」を開催!

JAグリーン大阪では、2月12日(木)、農産物直売所「フレッシュ・クラブ」本店2階料理教室にて、第5回講座「紅茶の教室」を開講しました。

「ワタシカレッジ」は、「JAファンづくり」の一環として、女性を対象に、「食と農」「暮らし」「文化」について、四季を通じて楽しく学んでJAを身近に感じていただく地域交流の場です。

今回は講師に、東大阪市内で「Cafe REUNION」を経営する角田恭兵先生を招き、世界3大茶葉の飲み比べや紅茶の淹れ方についての講義と実習を行いました。

また、講義後には、講師手作りのメレンゲクッキーとショートブレッド、地元産いちごを使い、イギリスの伝統菓子「イートンメス」を作り、試食しました。

受講生からは、「いつもティーポットで紅茶を淹れるので、とても参考になりました。また、講師の説明も分かりやすいためになり、イートンメスもとてもおいしく、大満足でした!」と、声が寄せられました。



イートンメスを飾り付ける受講生

果樹塾
2026ぶどう 晩腐病
うめ 黒星病

今回はぶどうに発生する「晩腐病」とうめに発生する「黒星病」について、病徴や対応策をお伝えします。

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

ぶどう 晩腐病

病徴

主に成熟期の果房に発生して果実を腐敗させる。また、果穂や葉でも発病がある。果穂の発病は開花前にみられ、花蕾が褐変し、鮭色(サーモンピンク)の分生胞子を形成する。果房では第一果房に発生が多い。幼果では、黒色小斑点を生じ、着色期にはこの小斑点から腐敗型病斑に進展することもある。熟果では、はじめ淡褐色の小点を生じ、急速に広がって腐敗する。病斑上にはさめはだ状の小粒点が現れ、鮭肉色で粘質の胞子塊を多量に排出するため、全体が淡紅色～オレンジ色に見える。

伝染源・
感染期間

病原菌は結果母子の樹皮組織、切り残した穂柄、巻きひげなど。菌糸の形で越冬し、翌年の伝染源となる。特別な病斑を形成しないため、越冬状態やその密度を肉眼で判別することはできない。翌春、湿度が高まってくると越冬部位上に胞子を形成し、胞子は雨水によって広がる。胞子形成は、6月下旬～7月上旬に最も旺盛となり、以降減少するが10月頃まで続く。特に梅雨期に雨が多いと、一次感染が多くなる。さらに、着色期～成熟期に雨が多いと病果上の胞子が雨滴とともに飛散して果粒に二次感染が盛んに起こる。



晩腐病に感染した果実▶
(出典:長野県果樹試験場)

対策

薬剤防除だけでは十分な効果が上がらないので、耕種的防除を組み合わせ、総合的に防除を行う。成熟期に発病をみたときにはすでに手遅れとなるので、第一次感染を防ぐことがポイントである。

うめ 黒星病

病徴

うめを含む「核果類」に発生する黒星病は、同一の病原菌によるものだが、うめが最も感受性があり、被害も大きい。主に果実と枝に発生する。果実では、はじめ赤褐色や暗緑色の小病斑で、後に2～3ミリの黒色円形病斑になる。多発すると、初期病斑の周辺に小病斑が多発生し、果実表面に亀裂を生じることもある。枝では新梢に発生し、はじめは赤褐色で、のちに銀灰色の円形病斑になる。

伝染源・
感染期間

第一伝染源は、前年に形成された枝病斑上の分生子。翌春4月中旬頃から枝病斑上で胞子を形成し、雨水によって伝染する。湿度が高いほど盛んになり、果実や新梢に伝染する。潜伏期間は30～40日と長く、果実病斑がみられるのは、5月上中旬からとなる。枝病斑は6月頃から徒長枝に形成されはじめ、8月頃までに新たな病斑が見られる。

対策

枝病斑が伝染源になるので、せん定時に切除することが重要。4月下旬から5月中旬の生育期が防除適期となり、防除間隔があかないように注意する。薬剤耐性につかないよう、異なる系統の薬剤のローテーション散布を行う。

花き塾 2026 第7回 まとめ・花き部会のご紹介

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

今回は7回にわたって紹介してきた「シャクヤク」栽培のまとめと、生産・販売に欠かせない「花き部会」についてご紹介します。ぜひ花き部会のお仲間になっていただき、JAグリーン長野管内の花き生産を盛り上げていきましょう！

シャクヤク栽培 ここがオススメ！

JAグリーン長野管内のシャクヤク栽培のオススメポイントは次のとおり。

●早期からの収入源になる

当JA管内では春先の収入源となる品目が少ないなか、当JAのシャクヤクは、4月下旬から5月中旬に出荷を迎えるため、他の品目よりも早く出荷ができ、「早期の収入源」になる。

●管理の期間が短い

萌芽(芽が出る)から収穫までの期間が約3カ月と短め。このため、他の品目と複合栽培(経営)ができる。複合栽培により、収入アップにもつながる。

●植え替えが少ない

一度植えると7年から10年は収穫ができ、植え替えが少ない。種苗費も抑えられる。

●品種がたくさんある

極早生の品種から晩生の品種まで数多くの品種がある。好みや仕事の都合(労力分散)によって、組み合わせながら出荷ができる。



作業の流れ

初年 9月:土作り
初年10月:定植
~越冬~
4月 :摘らい、芽かき
4~5月:凍霜害対策
4月下旬~5月:
収穫・荷造り・出荷
11月下旬~12月:
茎葉刈取り、施肥

推奨品種

極早生品種:
コーラルチャーム(赤橙色)
中生品種:
ルーズベルト(淡いピンク)
中晩生品種:
白妙(純白)
晩生品種:
サラベルナール(ピンク)

生産目標(1人で作業をする場合)

面積:5アール
収穫量:5,000本
収入:550,000円

収入アップのポイント
・花径(花の蕾の大きさ)が大きい
・草丈の長さは80cm以上
・収穫時期を逃さない！

一緒にシャクヤクを栽培しよう！ /

花き部会のご紹介

花き部会 品目別専門部(取扱品目)

- トルコギキョウ専門部 (トルコギキョウ)
- シャクヤク専門部 (シャクヤク)
- リンドウ専門部 (リンドウ)
- 菊専門部 (量販店向けコギク、菊)
- 球根専門部(アリウム、パイナップルリリー、ベッチーズブルー等)
- 花木専門部(ユーカリ、ユーフォルビア・フルゲンス、スモークツリー等)
- 孔雀草専門部(孔雀草)

花き部会の活動

- 講習会、出荷日ぞろい会
栽培技術・知識の向上、出荷物の品質向上につながる！
- 部会情報の発行
定期的に発行される「部会情報」で、管理方法、販売状況を確認。また、講習会の日程もご案内。
- 研修会
種苗メーカーなどの専門機関による研修会に参加できるほか、個人ではなかなか行けないような花関連施設への見学会なども開催。
- 仲間づくりができる 技術や悩み・解決策を共有できる。

こんなことをやっています /

●最後に●

JAグリーン長野では、今回ご紹介したシャクヤクをはじめ、花きの生産拡大をめざしています。シャクヤクやその他の花き栽培を検討されている方、話を聞きたい方など、まずはお気軽にJAまでご相談ください！

シャクヤクの栽培を検討される方は3~4月の間にご相談いただけると、栽培途中のほ場見学もご案内できますので、ぜひお声がけください。

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	料金	開催日	時間	場所
野菜の味は「土」で決まる。おいしさの秘密を学ぶ土づくり	土づくり、肥料、たい肥について	—	3月27日(金)	14:00	営農センター2階
プロの仕上がり。風に負けない、きゅうりネットの張り方	ファーム店ほ場での実地講習、資材紹介	—	4月16日(木)	10:00	JAファーム篠ノ井店
失敗しない!野菜苗の選び方	自根・接ぎ木の違い、実演	—		14:00	JAファーム松代店
刈払機の基礎知識	商品紹介、基礎知識	—	5月14日(木)	10:00	JAファーム篠ノ井店
		—		14:00	JAファーム松代店
野菜が病気になる前に。家庭菜園の予防消毒	よく出る病害虫のこと、農薬の紹介	—	6月18日(木)	10:00	JAファーム篠ノ井店
		—		14:00	JAファーム松代店
くわの柄入れ・刃の研ぎ方	刃を持参して講習	200円	7月16日(木)	10:00	JAファーム篠ノ井店
				14:00	JAファーム松代店
病気に負けない菜園づくり ～噴霧器の基本とメンテナンス～	噴霧器の基礎知識、商品紹介、実演	—	8月20日(木)	10:00	JAファーム篠ノ井店
				14:00	JAファーム松代店
美味しい野菜を作ろう ～ゼロから学ぶ種まき～	種まきの基礎知識、暑さ対策、実演	—	9月17日(木)	10:00	JAファーム篠ノ井店
				14:00	JAファーム松代店
記念日にお花を贈ろう ラッピング講座	鉢植えのラッピング	1,000円	9月17日(木)	10:00	JAファーム篠ノ井店
たまねぎの栽培について (播種～収穫まで)	商品紹介	—		14:00	JAファーム松代店
アップルパイづくり 先着8名様限定	JAの加工所でアップルパイづくり	2,000円～	10月15日(木)	10:00	中津加工所
冬仕事に備えよう ～剪定用品の選び方～	鋸、鋏の用途別使い方、電動鋏の紹介	—	11月19日(木)	10:00	JAファーム篠ノ井店
				14:00	JAファーム松代店
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・鋏)などのメンテナンス	—	12月17日(木)	10:00	JAファーム篠ノ井店
お正月飾りに 手作りしめ縄リースを作ろう		1,000円		14:00	JAファーム松代店
驚きの収穫量!元が取れる菌床シイタケの育て方		500円			JAファーム松代店

開催日前日までにお電話、または店舗にてお申込みください。お申し込みが多数の場合は先着順になります。

お問い合わせ・申込み J Aファーム篠ノ井店 TEL299-3311 J Aファーム松代店 TEL290-6363

農業 機械

農業機械センター「レバレート[※]」、「引取納品料金」料金改定のお知らせ

J A農業機械センターでは、組合員(生産者)のご要望に応えるべく努力をしておりますが、昨今の物価の上昇をはじめとする様々なコストの上昇が続いていることから、誠に恐縮ですが、料金の改定をいたします。

今後ともより一層のサービスの提供に努めてまいりますので、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

料金改定日 令和8年4月1日

	改定後(税込)	改定前(税込)
レバレート(1時間当たりの作業工賃)	7,700円	6,600円
引取納品料金(軽トラ以外)片道	5,500円	4,400円

※レバレートとは、整備や修理にかかわる費用を算出する際の時間単価のことです。(作業員による差がないように標準作業時間が決まっています)

お問い合わせ 各農業機械センター

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 連絡先	3月							4月					
	14 土	15 日	20 金・祝	21 土	22 日	28 土	29 日	4 土	5 日	11 土	12 日	18 土	19 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)	-	-	-	△	-	-	-	-	-	△	-	-	-

令和8年度年金プレミアム定期貯金のご案内

JAでは、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へ「年金プレミアム定期貯金」をご案内しております。ぜひ、ご利用ください。

【取扱期間】 令和8年3月2日～令和9年2月26日(15時まで)

【対象者】 個人の方 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
 ②個人の組合員様(同居家族の方も含む)

【対象商品】 スーパー定期貯金(単利型)〈複利型〉

【預入期間・適用金利】

1年〈単利型〉 年0.525%

3年〈複利型〉 年0.750%

【預入金額】 おひとり様50万円以上2,000万円以内



年金をお受け取りの方、ぜひご利用ください！
 これからJAで公的年金を受け取りたい、年金のことが聞きたいなど、いつでも承ります。
 お気軽にお声かけください！

更北支所(川中島地区渉外)
 入澤担当



お問い合わせ・お申込みは
 各支所金融窓口・金融渉外担当者へ

住宅等の建物修理に関するトラブルにご注意ください！

こんな勧誘にご注意！

お宅の屋根瓦がゆがんでいますよ。共済金の支払対象になりますし、共済金の範囲内で修理しますので、お客様の**自己負担はありません！**もし、請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ！?



JA共済から指定されていますので、安心してください。



あら、それはいいわね。

① うその理由で 請求を勧められた！

共済金詐欺にあたらないかしら...



「台風が原因と言えば問題ないですから」と、**うその理由で**共済請求をするように勧められた！

うその理由による共済金請求は、共済金詐欺に該当するおそれがあります。

② 法外な解約料金を請求された！

支払われた共済金の50%なんて聞いてないよ！



見積書の金額が高すぎるので、知り合いの業者に頼もうと思いき解約しようとしたら、**高額な解約料金を**請求された！

③ ずさんな工事をされた！

お金返して！



見積書の内容どおりの工事をしてもらえず、引渡後すぐに**雨漏りが発生**した！

ご注意 建物修理トラブル
 「共済金使える」と言って建物修理の勧誘を受けたときには、**建物修理契約を締結する前に**まずJAにご相談ください！

ぶんげい

気配りを「エツ」それほどに歳かさね我が身及ばず優しさを
手抜きして荒れた畑を目の前に今年の作を心に決める
深夜冷えスノームーンに心臓の鼓動波たつ地球を照らす
メダリスト命をかけた競技して感謝を語る清き涙よ
高齢者移ろい盛い響き鏡の奥に亡母の面影
立春の光長閑けし雑草を凍み土もたぐる福寿草の芽
父逝きし満州広野に佇めば華憐な花かそけく咲きおり
生きるのも酒を飲むのもくたびれるそういう君と笑って乾杯
戸隠の荒き岩山登りしは若き日の事慕しく見上ぐ
昨年のお米不足に民学ふ備蓄米放出古古古で賞味
下手取りまえに前にと安青錦異国の地にてふるさと憂い
ポウリング投げの楽しみストライク仲間とタッチ外は寒い日

松代 山崎 節子
篠ノ井 飯島 教史
大岡 市河 麗子
篠ノ井 久保田 本子
篠ノ井 小林 治子
篠ノ井 藤沢 昌子
更北 斎藤 由明
篠ノ井 関 博英
川中島 大導寺 晴男
篠ノ井 長澤 保
更北 松井 信子
篠ノ井 宮下 徳子

酒井 てるい
塚田 敏明
西原 恵子
宮林 雄一
内山 克子
岡澤 千賀子
桑原 千加
小林 伸江

ここにこで世間を渡る処世術
雪焼けの挨拶の子の八重歯かな
野良ちゃん日だまり求め強いなあ
長閑さや記憶を起こす父母の顔
年金が忙しい春ののし袋
露味噌の味わい楽し夫婦して
くいしばり来た道今は懐かしむ
最大のライバルいつもこの私

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~

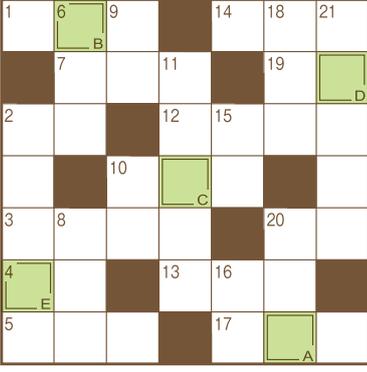
地産地消で紹介していた水菜を入れたチキンロール早速作ってみました。とても美味しく家族にも好評でした。
(松代 ぼんごさん)
●ご家族にもご好評だったとのこと、何よりです。地産地消の食材は季節ごとにいろいろ楽しめますので、これからも紹介した食材を使ったレシピを楽しんでください。

今年は日本海側での大雪、太平洋側の乾燥と、どうすることも出来ない自然の猛威におどろくばかりです。今年も始まったばかりですが、どうか平穏な日々が送れますように…と祈るばかりです。
(篠ノ井 ぶーさん)
●最近では天気が本当に極端ですね。自然には逆らえませんが、少しでも穏やかな日々が続くことを願っています。体調に気をつけて元気に過ごしていきましょう。

いよいよ待ちに待った春が近づいてきました。今年は何を作付けしようか思案中です。去年は落花生の出来栄えが良く夫婦二人でお正月まで食べました。エバーグリーンの冊子を参考に今年も頑張るぞー。
(松代 松代の2番星さん)
●落花生が豊作だったなんてうらやましいです。今年もいろいろチャレンジしてみてください！

自動車の運転免許更新のため、認知機能検査と高齢者講習を受講してきました。無事に終えて終了証をいただき、免許更新ができることになりました。今の私には生活や仕事に自動車の運転は必要ですので、ホッとしています。
(篠ノ井 パンチコさん)
●検査や講習、お疲れさまでした。無事に免許更新できて一安心ですね。引き続き安全運転でお過ごしください。

脳力アップ!!
クロスワード



回答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

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

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

【1月号の当選者/2月27日当選通知発送】 応募総数99通
○浅井とし子さん ○近藤茂子さん ○高沼恭子さん ○長谷川友子さん ○林一恵さん

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(非号不可) 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)
3月9日(月)~3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 3月31日(火) ※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



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営農相談会」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。

お問い合わせ・申込み
営農販売部 近藤 TEL292-0930

開催日・時間

開催日時		会場	申込期限
3月26日(木)	9:00~12:00	松代東店	3月12日*
4月27日(月)	9:00~12:00	塩崎店	4月13日
	13:00~16:00	信田支所	

*開催日が近い場合、お電話でご確認ください。

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・よりそい店備え付けの申込用紙のご提出
 - 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を見送ります。

WEB申込み▶
はコチラ



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。ご希望の方は先月号折込チラシをご覧ください。締切日までにお申込みください。

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・水稻・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・川中島地区の方が優先

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・若穂地区の方が優先

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、ピーマンで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、先月号の折り込みチラシ「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・申込み

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。



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



4月15日まで有効



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



農業にあなたの力を生かしませんか？ ～農作業お手伝いさん募集～

一般社団法人長野市農業公社では、農作業繁忙期に農作業をお手伝いして下さる「農作業お手伝いさん」を募集しています。研修会もありますので、農作業未経験の方も安心して始めることができます。ぜひみなさまのお力をお貸しください！お待ちしております。

作業内容 (1)脚立を使った果樹(主にりんご、ぶどう、もも等)の摘果(花)、葉摘み、袋かけ、収穫など
(2)野菜の収穫、仕分けなど (3)水田作業、きのこ作業など

作業場所 受託した長野市内の農地 ※自家用車で通勤できる方

雇用期間 (1)春・秋 各4カ月程度 ※次年度の雇用について更新の可能性があります。

作業時間 4月～12月 AM9:00～PM4:00(休憩:正午～PM1:00)
作業の状況により、1日1時間程度の作業延長があります。
午前のみ・午後のみ等の相談に応じます。

賃金(主なもの)

(1)一般作業 1,088円/時間
(2)研修期間 1,061円/時間(採用日から4カ月程度)

その他 (1)労災保険 長野市農業公社が負担
(2)傷害共済 自己負担での任意加入

募集時期 3月および8月

採用方法 お手伝いさん事業説明会に参加していただき、その後、採用希望者に実技研修会を行い、適性等を考慮のうえ、採用を決定します。

定年を迎えた方、子育ての合間の時間を使ってご応募される方も多くいます。ぜひみなさまのお力をお貸しください。



お問い合わせ・応募

一般社団法人 長野市農業公社 農業支援部 TEL227-1650 E-mail:info@nagano-agri.org
(長野市大字中御所字岡田131-14 JAながの会館3階)



趣味の充実で楽しい暮らし JA生活文化教室

JAでは、組合員・地域のみなさまにJAをよりどころに「暮らしをより楽しんでいただく」ことを目的として、「生活文化教室」を開講しています。みなさまの「好き」「楽しい」を増やせる講座にぜひご参加ください！

教室名	開講日[初回]	内容	開催時間・場所	受講料	講師
アメリカンフラワー	第2水曜日 (月1回) [4月8日]	透き通ったガラスのような素材で美しい花のモチーフなどを手作りしましょう	13:30～15:30 川中島ふれあいセンター (中津支所敷地内)	1回1,200円	西條伊津子 西條与伊子
健康ヨガ	第1水曜日 (月1回) [4月1日]	無理のないヨガのポーズで体をほぐしましょう		1回200円	岡村睦子
絵手紙	月曜日 (月1～2回) [4月13日]	心のままに描き、手作りの温もりを大切な方に届けませんか		1回500円	石井恵
かごとバッグ	第2・4木曜日 (月1～2回) [4月9日]	クラフトテープを使った石畳編みのかごやバッグを作りませんか		1回200円	若林哲子
茶道 (奥田流)	火曜日 (月2～3回) [4月7日]	心静かに茶を点ててみましょう	10:00～12:00 グリーンパレス 4階(JA本所)	月2,000円	橋爪博子
フラワーアレンジメント	月曜日(月1回) [4月6日] 先着5名まで	お花をアレンジして大切な方にプレゼントしませんか	13:30～ JAファーム 篠ノ井店	1回3,500円	堀花苑

- ・受講料のほか、入会金1,500円がかかります。(茶道・フラワーアレンジを除く)
- ・受講料には、材料費、道具代は含まれません。
- ・受講をご希望の方は、事前に問い合わせ先にお電話をお願いします。

お問い合わせ・申込み
経済部生活課 TEL293-2061

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



電動剪定ハサミによる事故が起きています！

電動剪定ハサミは、軽くてよく切れ、作業負担を軽減する便利な道具です。一方で、電動剪定ハサミで手を切る事故が起きています。

「ハサミに手足や顔を近づけない」、「使用しないときは電源を切る」、「疲れているときは使用しない」など、取扱説明書をよく読みましょう。防刃手袋・耐切創手袋をしていても切れてしまいますので注意してください。

作業の慣れがいちばん怖いです。初心に帰って十分に気をつけて使用しましょう。



ながのビッグプレミアム商品券 取扱登録店です

当JAは、長野市の「ながのビッグプレミアム商品券」取扱登録店(大型店)です。一部店舗を除き、各店舗・施設でご利用いただけます。

くわしくは「ながのビッグプレミアム商品券」のホームページをご覧ください。使える店舗を検索できます。

利用期間

令和8年4月27日(月)～令和8年8月31日(月)

利用できない店舗

・アグリしののいセルフ給油所、長野インター松代セルフ給油所、川中島セルフ今井給油所



JAグリーン長野令和9年度職員募集について

当JAでは、令和9年4月採用予定の正職員を募集しています。

応募資格	大学院・大学・短大・専修学校ほか卒 (令和9年3月卒業予定者・卒業後概ね3年以内の方)
採用予定人数	10名程度
職種	・金融、共済、販売、購買、不動産の営業・事務職 ・農業機械整備の技術職、営農指導・生活指導職 ・事業管理
初任給	当JAの「職員給与規定」による ・大学院卒 206,500円 ・大学卒 202,500円 ・短大・専修学校卒 186,500円
諸手当 福利厚生 休日・休暇	通勤手当・役付手当・扶養手当・各種資格手当 ほか 社会保険加入、退職給与制度、職員旅行助成制度等 土・日曜日、祝日、夏期休暇3日、年末年始休暇5日、 年次有給休暇、慶弔休暇等(一部シフト制勤務あり)

試験受付

個別企業説明会(WEB開催)やエントリーは、「マイナビ2027」にて受付します。採用書類も同サイト「My Career BOX」から提出。

選考方法

エントリーシート提出→WEB適正試験→面接試験(1～2回)

受付期間

令和8年3月1日(日)～3月29日(日)

「マイナビ2027」(JAグリーン長野)情報はこちら▶



お問い合わせ 総合企画部 TEL293-2000

JAのうごき

理事会(第12回) 2月25日(水)

- (1)決算見込および令和8年度事業計画(案)について
- (2)令和8年度内部監査計画について
- (3)令和8年度コンプライアンス・プログラムについて
- (4)諸規程等の変更について
- (5)貸付金利率の最高限度及び借入金の最高限度額並びに同一人に対する信用の供与等の最高限度額の決定について
- (6)農業開発事業について
- (7)令和8年度農業開発事業(案)について

協同の成果(令和8年1月末/2月経営会議報告)

農産物販売高	57億0,165万円
購買品供給高	49億4,714万円
貸出金	607億6,686万円
貯金	2,089億6,635万円
長期共済保有高	4,998億4,935万円

組合員数(令和8年1月末) 20,262名

正組合員 8,607名

准組合員 11,655名

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 2月16日(月)

コンプライアンス委員会 2月25日(水)

- ・令和8年度 コンプライアンス・プログラムについて
- ・令和8年度 自主検査実施計画について
- ・令和8年度 連続職場離脱実施方針について
- ・令和8年度 事務ミス等対応方針について

経営会議 2月17日(火)

- ・コンプライアンスの実践状況について(令和8年1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)
- ・コンプライアンス研修「日常業務における留意事項」

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>)



ながいもチーズ肉巻き

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消



vol.202

【材料】6個分

ナガイモ	150g
豚バラ肉	6枚(200g)
チーズ(お好みのもの)	50g
青ジソ	10枚
A	
焼肉のたれ(お好みのもの)	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1
おろしショウガ	小さじ1
ごま油	小さじ1



【作り方】

- 1 ナガイモは皮をむいて、縦に6等分に切る。チーズは6等分する。青ジソ6枚は肉巻きに使い、残りは仕上げ用に千切りにする。Aを混ぜ合わせる。
- 2 豚バラ肉1枚を縦に広げ、その上に青ジソ1枚をのせ、その上に縦に切ったナガイモ1本とチーズをのせて、手前から巻く。
- 3 耐熱容器(電子レンジ可)の中に、肉を巻いたナガイモを巻き終わりを下にして並べる。上からAをかける。
- 4 ラップをかけ、電子レンジ500Wで約5分(600Wで約4分)加熱する。
- 5 皿に盛り、耐熱容器に残ったたれをかけ、千切りした青ジソをのせて完成。

ナガイモはシャキシャキ感が楽しめ、太くても気になりません。チーズ、焼肉のたれは、お好みのものを使ってアレンジできます。



女性部松代支部のみなさん



ナガイモは縦に棒状に切る。太くても食べ応えがあり、おいしい。



すべてを重ねて手前から巻く。



耐熱容器に並べてAをまんべんなくかける。



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

ながいも

長芋はデンプンを分解消化を助けるジアスターゼが豊富で、胃腸の粘膜を保護するぬめり成分も含まれます。これらの栄養素により消化吸収が助けられ、摂取した栄養を吸収しやすくする働きがあります。また食物繊維とレジスタントスターチ(難消化性デキストリン)が多く含まれます。レジスタントスターチとは、「体内で消化されないデンプン」です。食物繊維と同様にほとんど消化されないまま大腸まで届き、腸内環境を改善する働きもあります。さらにこのレジスタントスターチと食物繊維には食事の消化吸収を緩やかに

する働きがあり、食後血糖値の急激な上昇を防ぐ効果もあるといわれています。ナトリウムの排泄を促すカリウムも含まれているため高血圧の予防にも効果的です。長芋の栄養素は生活習慣病の予防にも役立つと期待できます。ジアスターゼやレジスタントスターチは過熱によって効果が失われてしまうため、生食がおすすめです。すりおろして冷凍保存もできますので、使うときには自然解凍や流水解凍をすることで便利に使用することもできます。

EverGreen

2026 Vol.385

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)

70 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