

# EverGreen

エバーグリーン

特集 出荷販売用の農産物を作いませんか？  
～野菜・花き編～



# 会社員からの転身を

## モチベーションにして

りんご・もも生産者 清水 順吾さん



りんご栽培が盛んな若穂綿内の山新田地区、この一番高い場所にあるりんご畑で、清水順吾さん(50)は、就農2年目の収穫時期を迎えています。長野市若穂出身、農業には縁がなかった清水さん。東京都の会社で管理部門に18年程携わり、父母の高齢化を理由に長野市に戻ることを決意。「自然豊かな長野で農業をやりたい」と考えたことをきっかけに就農を志します。2018年に週末開校型の社会人向け農業スクール「アグリイノベーション大学校」に入学。平日は仕事をしつつ、土日は学校の講義・実践を通じて有機農業を学びます。

講義のなかで、建築事務所から農業に転身した講師の「果樹は、(一次産業と捉えるのではなく)設備(装置)産業とも捉えることができ面白い」という教えが印象に残ったという清水さん。「実際にやっている方はどう感じるか、というところもあるけれど、自然相手の割に、事業最低リスクも低い」というビジネス的な視点からの説明もあって、会社員経験が長かった自分からすると馴染みやすく、目から鱗の部分もあった」と振り返ります。農業に対し「まっさらな状態」だったなかで、この教えに興味を惹かれたことや、実家の隣にりんご畑があり親しみを感じていたこと、また、「栽培するなら地域の特産品を作って、いずれ地域に貢献できるようにしたい」と考え、「りんご」「もも」を構成品目に据えることにしました。

20年に長野市へと戻り、農業の里親研修制度を活用し、若穂地区の果樹農家で2年間の研修。一連の作業を里親と行い経験を積みながら、独立に

向けて畑を同地区内に借りるなどの準備をし、22年に無事独立します。

自然のなかで体を動かし、山々を眺めながらの作業

に喜びを感じる日々。ただ、「労働時間が決まっている。人間のルール」でずっと生きてきたので、自然に合わせた作業は大変な」と苦笑いも…。また何より、「何から何まで自分でやらなきゃならないっていう、0から1にすることがすごく大変だった」といいますが、会社員時代の経験と転身の苦労が「モチベーションにつながっている」といいます。

目下の課題は「技術を上げる」こと。加えて、都会にいた経験・人脈を生かしながら、「この地のりんごを訴求していくこと」も目標に掲げます。「山新田のりんごは、全然味が違う。って喜んでもらえて…、畑を見に来た都会の友人からは、(自然豊かな畑を見て)『ここって観光地だね?!』ってびっくりされるし…これがこの地区のテロワールなんだらうなって気付いて…そんな農業の側面も都会の人に伝えて…地域活性化につなげたい」と目を輝かせる清水さんです。



収穫を前に仕上がりを確認

氏名(年齢)：清水順吾さん(50)  
 営農地域：若穂綿内  
 就農日(経年)：りんご(約60アール)、もも(約10アール)  
 主な出荷先：JA流通センター・個人顧客  
 農作業従事者：本人

## りんご3兄弟 販売拡大めざして本格化



りんご部会で10月、長野県オリジナル品種「りんご3兄弟」の出荷が本格化しました。「秋映」と「シナノスイート」が上旬に、「シナノゴールド」が下旬にピークを迎え、JAでは流通センターでの選果作業を経て、県内外の市場へと出荷しています。このうち、「シナノスイート」は、「赤秀プレミアム」規格を設けて選果。これは、見た目は上位等級に劣るものの、糖度や食味を保証し販売する規格で、価格の底上げにつながります。

あわせてJAでは「りんご3兄弟食べ比べセット」をインターネット販売し、味のPR・販売拡大をめざしています。



選果作業がすすむ流通センター

## 気温の変化にあわせて収穫のタイミングを見極めて



出荷物を見て情報を交換する生産者

花き部会トルコギキョウ専門部で10月、9月から11月にかけて咲くトルコギキョウ(抑制作型)が、出荷の最盛期を迎えました。生産者9戸が、生産者間で出荷時期をリレーし、約7万本の出荷をめざしています。

出荷本格化にあわせ、9月27日に篠ノ井の東部青果物流通センターで目揃会を開催。生産者8人が生育状況や品質、出荷時期を確認しました。営農技術員は、気温の変化に応じて「収穫のタイミング」を変えることや、花にシミを発生させないための環境づくりなど、改めて注意点を伝え、適期収穫・出荷を要請しました。

## 収穫・販売適期の収穫を



野菜部会根菜専門部は、松代町の2会場で10月26日、根菜の目揃会を開きました。松代農業総合センター会場には生産者28人が出席し、営農技術員や販売担当から販売情勢や出荷規格を聞き、選別のポイントを確認しました。

JA担当は、今年の生育が10日から14日ほど遅れていること、「長芋生産者大会」での組合員の要望を元に、「重点販売期間」を当初よりも延長して対応することを報告。今年は芋が長めの仕上がりにあることも確認し、改めて、適期収穫と需要期の出荷を要請しました。



等級に分けられた芋を確認する生産者

目次

Green Spot	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

今年の特集



## 第11回フォトコンテスト「初雪の果樹園」

表賞 金賞  
撮影者 湯本 博康  
撮影地 岩穂

撮影月 11月

講評 (フォトコンテスト審査員)

「黄金」、「りんごの紅」、「初雪」と、配色のコントラストがとても印象的です。地面に積もった雪がレフ板効果となって、りんごの種の質感や穂先の跡までも描写された素晴らしい作品です。

## トルコギキョウ栽培に挑戦を



営農販売部と長野農業農村支援センターは10月8日、篠ノ井のほ場で、「トルコギキョウ見学会」を開きました。新規栽培希望者の発掘、また、他花き品目のPRもめざした企画。管内在住の生産者や農業未経験者など20人が参加しました。

会場では参加者が、生産者から経験談を、支援センター担当者からは栽培の流れを、JA営農技術員からは導入経費や支援策、今後のセミナーについての案内を受けました。生産者は、「トルコギキョウには様々な種類があり、JAの指導もあるので、ぜひ栽培に挑戦してもらえれば嬉しい」と話しました。

参加者の一人は、「ぜひ栽培してみたいと思ったが、初期投資などが難しく、まずはセミナーなどに参加して構想を膨らませたい」と感想を寄せました。

JAでは今後、「花きセミナー」を企画し、トルコギキョウの作業を実際に体験してもらう機会を設ける予定です。



出荷最盛期のトルコギキョウを前に栽培法を学ぶ

## きのこの需要期に向けて 意思結集



きのこ専門委員会は10月3日、「きのこ販売促進会議」を、篠ノ井の営農センターで開催しました。えのきたけ部会・ぶなしめじ部会員など12人が出席。会場に重点取引市場4社とJA全農長野を招き、4年ぶりに生産者・市場が対面して情報共有と意見交換を行いました。

意見交換では、燃料・資材費高騰が深刻化しているなか、「価格転嫁による再生産可能な販売価格をめざし、高位安定生産を続けていく」ための方策について、市場から要望事項を聞き、市場や生産者が方向性を共有しました。

坂田毅彦専門委員長は「今年度、価格は良い方向に向かっているが、燃料、資材の高騰はまだ続き、生産には打撃。市場に問題点を投げ掛け、少しでもきのこ栽培に役立てられれば良い」とあいさつしました。



坂田委員長のあいさつを聞く会場

## 秋の大感謝フェアを開催

JAファーム篠ノ井店は10月28日・29日、「秋の大感謝フェア」を行いました。冬を彩るパンジーやピオラ苗、各種農業用品をお買得価格で用意し、来店客に感謝を伝えました。



にぎわう花売場

## 積極的な出荷を求める 長芋生産者大会



野菜部会根菜専門部は、サンホールマツシロで10月13日、「長芋生産者大会」を開きました。長芋の収穫開始を前に、生産者の意欲の向上をめざした取り組み。生産者35人、JA役職員、JA全農長野、地元市場担当者が出席し、今年の出荷・販売方針の共有と意見交換を行いました。

大会では、JA担当者が生産者に向けて「11月の販売期間の積極的な出荷」を要請。生産者からは、「生育の遅れを踏まえた期間延長」などの対応を求められ、JAでは、「重点販売期間はイベント需要に応えるために設定をしているが、12月になっても贈答需要は高いので、積極的に出荷をしてほしい」と伝えました。

上原幸治根菜専門部長は「どの作物も高齢化で生産者が減っているなかで、長芋は若手の新規参入もある。若い人が長芋で安定した収入が得られるようにJAも考え、生産者もより良い長芋作りに励もう」と話しました。



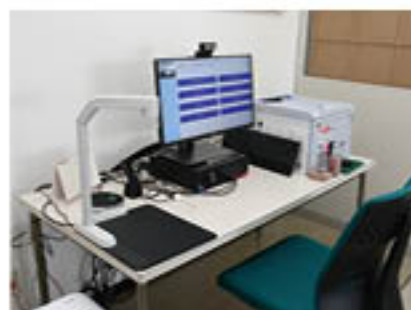
より良い長芋作りへ、意欲向上を呼び掛ける上原専門部長

## 支所金融取扱窓口再編成 「川柳店」移行

JA 自己改革

JAは、兼ねてより組合員・ご利用者みなさまにご案内している「支所金融取扱窓口再編成」として10月16日、川柳支所の金融業務を篠ノ井支所に移転しました。川柳支所は「川柳店」と事業場所を改称。硬貨ATMや遠隔相談システム「RTS」を設置し、同日より「よりそい支所」として営業を始めました。店舗には職員2人が駐在し、機器の利用をサポートするほか、組合員の相談等に答え、内容に応じた対応窓口につなぎます。

店舗を訪れた女性客は「近くにあったので寂しい。ATMの使い方を教えてもらって、川柳店で手続きができるようにしたい」と話しました。JAでは、引き続き周知を行いながら、スムーズな業務移行と、組合員に寄り添う施設運営につなげたい考えです。



建物の看板を川柳店に改称 店内に設置した遠隔相談システム(RTS)

## 4年ぶりに開催 グリーンの絆を確認



絆を確認する3JAの組合長

JA名に「グリーン」の付く3JA(大阪・近江・長野)が結ぶ協定「グリーンコネクト」協定会議が10月5日、大阪府のグリーン大阪管内で開かれました。当JAから栗林組合長、鈴木常務、安藤常務、JA職員が出席しました。新型コロナウイルスで会議等の活動が自粛となり、4年ぶりの開催。会議では各JAがすすめる「自己改革」の実践状況を報告し合うとともに、今後の協定の活動方針を確認しました。

JAでは、引き続き協定先JAから事業活動や課題、自己改革の活動事例などの情報を得て、当JAの事業運営の参考にするなど、成果につなげたい考えです。

## 県内外で農産物をPR

JA 自己改革

営農販売部は10月、県内外各地で「消費宣伝販売会」を行いました。6日から7日には、東京都中央区の日本橋プラザビル1階南口スペースで開かれた「信州マルシェin日本橋」に出店。ぶどうを中心に、果実や農産物加工品を販売しました。

28日には「長野市農業フェア」に出店。りんごやぶどうが即完売となるなど好評でした。



「信州マルシェin日本橋」でPR



「長野市農業フェア」で販売

## 昔と現代の農業を体験



「頑張れ」と青壮年部員が児童をサポート

JAは10月7日、川中島町の水田で親子ふれあい農業塾を開きました。受講生親子13組が参加。鎌を使った「昔ながらの稲刈り」に挑戦しました。

参加者は、青壮年部川中島支部の生産者2人を講師に、鎌の扱い方や稲刈りの方法を学び、体験。児童は手に余るほどの稲穂をしっかりとつかんで鎌で刈り取り、保護者が7株ほどを麻ひもで束ねました。児童は「幼稚園の時にちょっとやったけど、今日はいっぱいできた。鎌で切るのが大変だった」と笑顔で答えました。

会場ではコンバインでの稲刈りも行い、保護者は「機械の作業を見るのも初めて。現代の農業を知ることでも非常に良い機会だった」と話しました。

## 野菜・花き編

# “出荷販売用”の農産物を作りますか？

JAでは「みんな」で栽培して、生産出荷量を増やし、「量」や「品質」を武器に「共同販売」をすることで、生産者の手取り向上につなげようと、「生産振興品目」を選定しています。本誌9月号の果樹編に引き続き、今月号では「野菜」「花き」品目をご紹介します。ぜひ参考にいただき、みんなでJAの生産振興品目を作しませんか。

改めてかくにん

## みんなで同じものを作るわけ

### 1. 共同販売を成り立たせる！

JAでは、生産者・組合員の生産した農産物を「JAが一括して販売する」という「共同販売」を行っています。これは、「共同選果(個別選果品を含む)」「共同出荷」「無条件委託販売」という特徴があります。

共同販売を行うことによって、市場等へ「有利」に販売ができ、「生産者の手取りの向上」「取引の拡大」につながるとJAは考えています。

また、市場等の取引先から「安定的な数量の出荷」が求められています。JAでは、これらの意見を踏まえ、生産部会と検討を行い、「品目・品種を選定」して推進することによって、生産者や一品目の数量を増やし、数量の確保をはかるようとしています。

共同販売は多くの生産者のみなさまによって成り立ちます。ぜひ共同販売にご協力ください！

### 2. 品質をそろえて有利に販売！

共同販売する品物に、品質の差があると、市場等の取引先、また、その先の実需者・消費者からは「買にくい」との意見があります。この課題に対して、JAでは、JAに生産者が集まり、同じ品目を、同じ基準(出荷規格)のもとで「品質をそろえる」ことにより、市場等の取引先が買いやすくし、下位等級品も含め、販売拡大につなげようとしています。

### 3. JA流通センターを安定的に運営する！

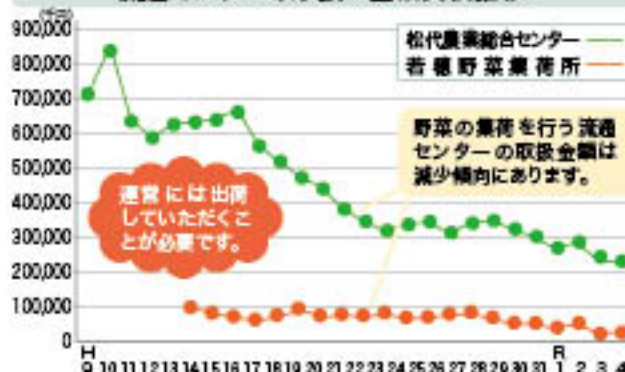
出荷物を集める「流通センター(共選施設)」ですが、近年、安定運営について懸念が生じています。生産者からの出荷があることで安定的に運営される施設ですが、特に野菜は、生産コストの削減をめざして3カ所のセンター(集荷所)に集約しているものの、生産者の高齢化による減産や直売出荷の拡大などを理由に、センター(共同販売)への出荷量の「減少」が著しい状況です。JA流通センターは共同販売があってこそ成り立ちます。生産者・JAの農産物出荷にとって非常に大切な流通センターを守るためにも、生産振興品目の生産量を増やし、取扱量を増やしたい考えです。

良い品質がそろっていると、良いものは高く売ることができ、下位等級品も販売しやすいです！



一品目の数量が多ければ、いろいろな販売先に提案することができます！

流通センター取り扱い金額実績推移



## 野菜・花き 生産振興品をつくろう!

今回栽培をオススメする野菜・花き品目(品種)は、当JA管内の気候や土壌での栽培に向き、育てやすく、販売上も需要の高い、JA管内の構成(推奨)品目です。

### 露地品目



ピーマン

(品種:京政)

ピーマン・インゲンは軽量で収穫時の労力負担が軽く、定年帰農者や女性にオススメ!

目標生産量…6.3トン  
粗収益…209万円  
(10アール当たり、露地)

#### ポイント

- 野生鳥獣の食害に遭いにくく、中山間地域でも栽培が可能
- 袋詰めのない簡単な規格もあり、荷造り労力が軽減できる
- 大型の農業機械や施設がなくても栽培可能
- ピーマンは野菜の中では高温が好きな品目

#### 【作業の流れ(ピーマン)】

3~4月…… ぼ場準備(畝立て、マルチ張り、元肥施用)  
5月……… 定植(植え付け、仮支柱立て)  
6月……… 管理(枝吊り誘引、本支柱立て)  
7~10月… 収穫(追肥施用、収穫)  
11月……… 片付け



長ネギ

長ネギは法人等で栽培を広げている。共同販売で数量をそろえて拡大していきたい考え!

目標生産量…3トン  
粗収益…100万円  
(10アール当たり、露地)

#### ポイント

- 作業の機械もすすんでおり、負担も減らせる



タマネギ

長野市(善光寺平)はタマネギの主産地として広く栽培されていたが、現在は数量も減少。かつての産地へ、ぜひ部会に加入し、共同販売で産地再興をはかろう!

目標生産量…5トン  
粗収益…45万円  
(10アール当たり、露地)

#### ポイント

- 荷造り軽減につながる規格で負担も減らせる



インゲン

(品種:バストクロープキセラ、ピテナ、モロッコ)



ジュース用トマト

(品種:K216、なつのしゅん、KDM4460)

契約取引で安定的な収入を確保できる!

定年帰農者・グループでの栽培に向く!

目標生産量…8トン  
粗収益…38万円  
(10アール当たり、露地)

#### ジュース用(加工用)トマトとは?

ジュース用(加工用)トマトは、ジュースやケチャップの原料として、加工に向く品種。生食に比べ、より完熟してから収穫する。一株当たりの収穫量が多い。

#### ポイント

- 出荷はコンテナに詰めるだけ。細かく選別をする必要がなく、作業時間の短縮につながる
- 予め品種や栽培面積を契約して栽培する。単価も安定的。

#### 【作業の流れ】

4月……… ぼ場準備(畝立て、マルチ張り、元肥施用)  
5~6月…… 定植・管理(植え付け、本支柱立て、枝吊り誘引)  
7~8月…… 収穫  
9~10月… 片付け、秋作物への切替



長芋

(品種:管内特産長芋系)

県内有数の産地として知名度がある品目。河川敷(砂地)での栽培に向く。

目標生産量…3.5トン  
粗収益…103万円  
(10アール当たり、露地)

#### ポイント

- ブランド作物として、贈答用などの需要が高い
- 土地を選ぶ品目なので、JAにご相談のうえご検討を

#### 【作業の流れ】

3~4月……… 春収穫、管理(ぼ場の準備、種芋の準備)  
5~6月……… 定植・管理(植え付け、ネット張り、支柱立、防除)  
9~10月……… 茎葉が黄化したらつる切り  
11~12月(降雪前)… 秋収穫

#### 始めたいけど土地がない方・機械がない方! JAへどうぞ!

- 土地(土の状況)を選ぶ品目のため、地域や(一社)農業公社等と連携し、適地をご案内できるよう相談にのります
- 大型の機械がいずれ必要になりますが、中古農機等もありますので、ご相談ください

## 露地品目



### 量販店向けコギク

(品種:赤魚、金元宝、さざ波、あぜ道)

契約取引で収入の安定化につながる。花き栽培初心者も始めやすい。

目標生産量…35,000本  
粗収益…122万円  
(10アール当たり、露地)

#### ポイント

- 初年度は花き部会員に苗を譲ってもらい、施設も不要であるために初期投資の負担が軽い
- 9～10月に苗を定植するため、春作業の負担が少ない
- 8月に咲くものは自身で苗を更新できるため、苗代がかからない
- 予め品種や単価を決めた取引のため、経営安定化につながる

### ユーカリ

(品種:グニー、新世界、ブリッジシアナ 等)

遊休農地対策、鳥獣対策になる!

目標生産量…10,000本  
粗収益…50万円  
(10アール当たり、露地、3年目)

#### ポイント

- 防除回数や施肥量が少なく、花き栽培初心者も取り組みやすい
- 年間を通じて需要があり、水あがりによって長期間出荷できる
- 短茎の横枝も販売できる
- 遊休農地対策、有害鳥獣対策に良い

#### 【作業の流れ】

4月…管理(台刈り) 6～10月…管理(防除、除草)  
5月…定植(苗定植) 11～2月…収穫(切り枝出荷)  
(1年目)、追肥

### セダム

(和名:ベンケイソウ)(品種:オータムジョイ)

目標生産量…2,500本 粗収益…12.5万円  
(1アール当たり、露地)

#### ほか 草花が大人気!!

(フウセントウワタ、クジャク草、ソラナム等)

部会では自然を感じる「草花類」の需要が高まっています。ぜひ営農技術員にご相談ください。

### 量販店向けコギクとは?

需要が高まる8月の出荷をめざして栽培する。販売先を量販店に絞り、「生花業者が加工しやすい丈の長さやボリューム品」を生産・荷造りして出荷する。盆需要には、「予約相対販売期間」として、予め価格を設定した上で販売する。

#### 【作業の流れ】

4月……………定植(9月咲き苗定植)、苗補植  
5～6月………管理(防除、フラワーネット張り、土寄せ、追肥)  
7～8月………収穫(8月咲き収穫、水あげ、出荷)  
9月……………次年度用秋定植、9月咲き収穫

### シヤクヤク

(品種:白妙、富士、サラベル、ルーズベルト)

露地栽培ができ、春先の収入源としてオススメ。

目標生産量…10,500本  
粗収益…100万円  
(10アール当たり、露地)

#### ポイント

- 多年草で、株分けでも増やすことができるため、更新用の苗代などが不要(初年は必要)
- 出荷時期が4～5月となり、早期収入となり、他品目との複合栽培にも向く

#### 【作業の流れ】

3～4月…凍霜害対策、管理(草かき、防除) 7～9月…除草  
5～6月…収穫(切り花出荷)、防除 11月………残茎刈取

初心者・品目を検討中の方・実践したい方・  
共選共販へレベルアップをはかりたい方!

**野菜セミナー・花きセミナーを開講!**

JAでは、令和6年度以降に野菜(ピーマン)、花(トルコギキョウ)の出荷販売をめざす方を対象に品目別セミナーを開きます。他品目についても、ご相談に乗るほか、講習も検討しております。セミナーは本誌でも受講生を募集いたしますので、まずはセミナーの受講をご検討ください。

## 生産部会に加入しよう!

「出荷する」「出荷をめざす」生産者のみなさまは、「生産部会」へのご加入をご検討ください。部会は、栽培・出荷講習会や部会情報の定期発行などを通じ、「栽培技術の向上」につなげます。また、出荷に際し、部会ごとに基準を統一することによって、品質をそろえ、量をまとめて出荷することで、単価の向上・取引拡大、産地の信頼とレベルアップにつながります!

#### 【生産部会の主な活動】

- 栽培講習会、目揃会
- 市場等視察研修会
- 品目・販売方針検討会・意見交換
- 部会員同士の情報共有・交換、懇親会など

部会員の要望によってさまざまな活動に取り組みます。

生産部会に結集するという「組織力」が、JAを通じた市場出荷の「強み」です!!

野菜部会	花き部会
根菜専門部	トルコギキョウ専門部
タマネギ専門部	キク専門部
ジュース用トマト専門部	シヤクヤク専門部
施設果菜専門部	リンドウ専門部
果菜専門部	花木専門部(ユーフォルビア)
葉野菜専門部	孔雀草専門部
アスパラガス専門部	球根専門部



## 施設栽培品目



## トルコギキョウ

(品種:大輪フリンジ品種、中輪八重咲品種)

色や大きさ、形など種類豊富な品種が魅力。花きの中でも手間はかかるものの収益性が高く高単価販売ができる。栽培環境に応じ、2期に渡って栽培が可能。

季咲

目標生産量…23,000本  
粗収益…345万円  
(10アール当たり、6・7月)

抑制

目標生産量…23,000本  
粗収益…414万円  
(10アール当たり、10・11月)

## オススメ

- 需要の高まりから平均単価が10年で1.3倍となる高収益品目
- 品種(種類)が様々で、好みやレベルにあわせて選択できる
- 栽培環境(施設)にあわせて2期に分けて栽培することができる

## 作業の流れ

月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10・11月	12・1・2月
季咲	管理(芽・枝整理・かん水等)		切り花収穫		片付け・土壌消毒		ほ場準備		苗定植
抑制	5・6月		7月	8月	9月	10月	11月	12月	
	ほ場準備・土壌消毒		苗定植	管理(芽・枝整理等)		切り花収穫		片付け	



## ユーフォルビアフルゲンス

当JA管内が全国生産量の95%を占める「ここにしかない花」。苗の確保は課題だが、高収益を見込める花き品目。

目標生産量…45,000本  
粗収益…450万円  
(10アール当たり、約)

## オススメ

- メキシコ原産の珍しい花で、全国でもグリーン長野管内が主産地、生産量の95%を占める
- クリスマスや年末年始のアレンジメントのイベント時期とあい需要が高い
- 栽培導入時は生産者で苗を融通し栽培をスタート

## 施設栽培、または露地品目



## アスパラガス

(品種:ウェルカム)

かつて盛んに栽培されていたが、五輪施設の建設によって大きく面積が減少。産地復興へ生産振興に注力している品目。高収益化がめざせる。

施設

目標生産量…1.8トン  
粗収益…234万円  
(10アール当たり、半促成・長期)

露地

目標生産量…0.7トン  
粗収益…84万円  
(10アール当たり、露地)

## オススメ

需要が高く、野菜のなかでも収益性が高い



## キュウリ

(品種:ハイグリーン、マシカレ、大壁1、クラージュ2、ニーナZ)

施設栽培は露地品目と時期をずらし出荷することで単価向上をはかる。露地は若穂地区で共通共販を行い、荷造り労力の軽減をはかっている。

施設

目標生産量…15トン  
粗収益…430万円  
(10アール当たり、半促成・加温)

夏秋

目標生産量…12トン  
粗収益…336万円  
(10アール当たり、露地)

## オススメ

安定した需要があり、施設品は露地出荷のない時に出荷し、安定的に販売

## 施設栽培(簡易施設含)品目



## トマト・ミニトマト

トマト(品種:赤太郎ヨーク、赤太郎75、CFヨーク、赤太郎アダー)ミニトマト(品種:アイコ、プレミアムルビー)

施設栽培は露地栽培と時期をずらし出荷することで単価向上をはかる。露地は雨よけを設置し、品質を確保し、単価向上につなげる。

施設加温

目標生産量…13トン  
粗収益…422万円  
(10アール当たり、半促成・加温)

雨よけ

目標生産量…11トン  
粗収益…357万円  
(10アール当たり、雨よけ)

雨よけ

目標生産量…6トン  
粗収益…360万円  
(10アール当たり、雨よけ)

## 【留意点】

- 収穫期は、その年の天候などの条件により、前後する場合があります。
- 目標生産量・粗収益は、長野県「農業経営指標」をもとにしており、この農業経営指標は、「効率的・安定的な経営体育成」の観点で想定した経営モデルであり、地域や個別の経営環境によっては実態と異なることがあります。

野菜・花き品目は、品目を組み合わせた「複合栽培」の形態をとられる方も多くいます。

どんな品目を組み合わせれば収益を上げやすいかや、作業分散、効率化などについては、経営環境によりますので個別にお伺いいたします。ぜひ野菜・花きを担当するJA営農技術員にお問い合わせください!

ぜひ野菜・花き栽培に挑戦し、JAグリーン長野へ出荷をお願いいたします。

【参考】長野県農政課「営農技術課(2023)」「長野県農業経営指標」、長野県、[https://www.pref.nagano.lg.jp/nogi/keiei/keiei\\_list.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/nogi/keiei/keiei_list.html)

## 稲刈体験をサポート



青壮年部松代支部は10月、松代地区3小学校の5学年の「稲刈」「脱穀」作業を支援しました。18日には、東条小学校の稲刈作業。児童は2人一組になり、刈り取りと結束作業を分担し作業をすすめると、部員は、児童に作業方法など声を掛けつつ、児童と共に鎌を使った稲刈作業も行いました。

児童数が少なかったこともあり、途中でバインダーを使って刈り取り、午前中いっぱいかけてはげかけ作業までを終えました。児童は「疲れたけれど楽しかった」と感想を寄せました。

部員は「実践を通じて、おいしいお米ができるまでの過程を学んでもらい、農業に親しみを感じてもらいたい」と話しました。



児童・青壮年部員が同じ方向へ向かって黙々作業

## 花で癒しを届ける 病院ボランティア



定位置に置いた花を植えていく部員



女性部松代総支部は10月28日、長野松代総合病院の中心庭花壇の植替作業を行いました。年に2回、病院ボランティアとして取り組んでいるもので、部員8人が参加。一般ボランティアの「園芸福祉あみずの会」会員の指示のもと、病院職員と一緒に、花色や定植位置を工夫して魅せる「デザイン花壇」を作りました。

今回の花壇は「彩り豊かに」をテーマに、5色のピオラ200鉢をデザインに沿って配置。部員は花の向きをそろえるほか、定位置を崩さないようするなど気を付けながら丁寧に植えていきました。部員は、「あっという間に作業を終えた。患者さんや病院のみなさんの気持ちが和らげば嬉しい」と話しました。

## トレーニング方法を学ぼう！



女性部若穂総支部は10月18日、若穂公民館で健康体操教室を開きました。テーマは「健康体操と脳トレーニング」。27人が参加し、同総支部の峯村美智子さんを講師に、肩こりや腰痛に効果的なストレッチや体幹トレーニング、加えて、脳トレーニング方法を学びました。

参加者は、講師の指導にあわせて、椅子に座ったままできる体操や、個人の体力にあわせてできる動きにチャレンジ。部員からは、「肩がすごく軽くなった」「体が柔らかくなったような気がする」との声があがり、効果を実感していました。



椅子に座ってできるストレッチに挑戦

## 感性を刺激 美術館見学を楽しむ



学芸員の説明を聞く部員



女性部更北総支部は10月19日、「美術館めぐり」を行いました。「普段はなかなか行く機会がない」という部員の声から企画したもので、25人が参加し、長野市若里の水野美術館を訪れました。館内では、学芸員から説明を聞いた後に見学。近代から現代の風景画などが展示され、部員は一点一点じっくり作品を見て、それぞれに好みの風景や作品を見つけました。

久しぶりに美術館を訪れたという部員の一人は、「素晴らしい絵画を見て、感性が刺激された」と話しました。

## 音色高らかに 地域の祭りを盛り上げる



女性部スコップ三味線グループ「グリーングリーン」は10月22日、若穂市内の「綿内秋まつり」のステージイベントに出演しました。スコップ三味線とは、スコップを三味線に見立て、パチの代わりに栓抜きを使い、音楽に合わせて津軽三味線のように演奏するもの。部員有志が集まり、練習を重ね、女性部やJA、地域のイベントなどで披露しています。

この日は、新曲「長野市歌」を含む4曲を披露。秋晴れの空の下、スコップを高らかに奏でました。来場客からは「スコップ三味線を初めて聞いた。演奏している方々が楽しそうだった」と感想が寄せられました。



スコップ三味線を奏でる

## 味のある作品を 藍染め体験



模様つけ方を教わる



女性部篠ノ井総支部は9月27日、篠ノ井東支所の旧生活店舗で「藍染め」に挑戦しました。部員18人が参加し、部員の宮本良枝さんから作業工程を教わりました。

部員は、水洗いしたニット生地を輪ゴムや紐で縛って染料に浸けました。輪ゴムや紐を外すと、様々な模様が浮き出たオリジナル生地が完成。部員は「思っていたものと少しだけ違う模様になったけれど、味のある作品ができた」と喜びました。

この生地は同総支部のニットソーイングクラブの部員が「チュニック」や「スカーフ」に仕上げ、完成品を参加者に届ける予定です。

## 陶芸に挑戦



JA管内在住の女性が参加する「JA女性カレッジ」は10月25日、松代町の松代陶苑で「松代焼」を体験しました。受講生13人が参加。講師に教わりながら、1kgの粘土を使ってどんぶりや皿など好みの題材で、オリジナル作品を作りました。

受講生は、専用の型に沿って土を伸ばし、模様をつけるなどアレンジ。持ち込んだ「葉」に沿って模様を描く受講生もいるなど、個性あふれる作品が並びました。受講生は「楽しく体験させてもらえた。焼き上がりを楽しみ」と感想を寄せました。

JA女性カレッジでは、引き続き、受講生アンケートの結果などを通じ、「受講生の挑戦してみたい企画」を行う予定です。



講師にアドバイスを受けながら作業をすすめる



## グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

### 大阪 第3期女性大学を開催!

グリーン大阪は9月11日、「第3期女性大学ワタシカレッジ」を開講しました。定員数を上回る応募があり、抽選の結果、15名が受講されました。第1回目の講座「玲子さんちの一品十杯百笑出張授業」では、料理研究家であり、近鉄奈良線河内小阪駅前、季節のスープとお惣菜のお店「Ryoko's kitchen」を営む、オーナーの森上玲子氏を講師に招き、料理教室を行いました。

受講生は、7種類以上の地元野菜やハーブ、エディブルフラワーを使った生春巻きやお料理を引き立てる地元産の花をテーブルに飾り、華やかな料理づくりを楽しみました。

受講生達は「華やかなだけでなく美味しく大満足です。家でもやってみたいと思います」と、笑顔で話していました。



「生春巻き」づくりを教わる料理教室

## 果樹 2023 ぶどう(種なし品種) 病害

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

多くの品種で収穫作業が終了、もしくは終盤を迎えていますが、今年の収穫量や品質はいかがでしたでしょうか。

今月号は、近年、ぶどう栽培において問題となっている「黒とう病(こくとうびょう)」を中心に、病害対策をお伝えします。

### 黒とう病(こくとうびょう)とは

黒とう病は、ぶどうの果実をはじめ、穂柄、穂軸、巻きひげ、葉、若い枝など、緑の部位のほとんどで発病するもの。主に軟弱な幼皮部が侵されやすい。一般的に欧州系と呼ばれている品種が弱く、管内の振興品種では「シャインマスカット」や「クイーンルージュ」などで発生しやすい。

#### 病気の特徴

感染初期は円形で黒褐色の小斑点が見られ、順次拡大し、多少くぼんだ楕円形の病斑になる。どの部位に感染しても当初の見目は同じように見える。葉では、水のたまりやすい所や葉脈にそって、連続してできやすく、多数の病斑を生じると、葉に奇形が生じる。新梢では、黄白色の斑点が現れ、後に赤褐色から黒褐色に変わる。幼果では、初め黒褐色の小斑点を生じ、その後症状が悪化すると直径2～5ミリの円形で多少くぼんだ病斑になる。

葉の病斑



新梢の病斑



幼果の病斑



#### 発生条件

病原菌は結果母枝や巻きひげなどから病気が入り、越冬し翌年伝染源になる。降雨によって、伝染する。時期は、4月～5月頃、雨で伝染し、新葉・新梢・花穂などに発病する。ぶどうの生育前期に雨が多い年は、特に感染しやすく、梅雨期でも冷雨の降り続く場合は、感染が著しい。

#### 防除対策

- 新植時は無病苗を植え付ける。チッソの過用を避け、カリを十分に施す。
- 薬剤の防除は、発芽前に「デランフロアブル」と「石灰硫黄合剤」を散布する。ただし、両剤は**絶対に混用をしてはならない**。展葉2～3枚目の時に、「キノンドー顆粒水和剤」または「ICポルドー66D」を散布する。その後も、定期的に薬剤散布による防除を行わないと発病するため、しっかり防除を行っていくこと。

### べと病とは

欧州系品種やその他の交雑種でかかりやすい。葉や新梢、果実が発病する。葉ではまず初めに淡黄色で不整形の斑点が現れ、褐変する。4～5日後には葉裏に白いカビが発生する。

#### 発生条件

落葉中の病斑組織内で形成された卵胞子で越冬する。5月中旬以降、病原菌が降雨や水滴で葉や幼果、新梢に広がり、各器官の気孔から侵入し、感染する。

#### 防除対策

発病してからの防除は手遅れ。早期から予防するため防除を徹底する。病原菌は土の中でも2年間は生存する。被害に遭った落ち葉やせん定枝は園外に持ち出すか、焼却処分する。

### 晩腐病とは

成熟期の果房に発生して果実を腐敗させる。花穂や葉に発病することもある。病斑が果面全体に拡大すると、果皮にしわがより、やがてミイラ果となる。収穫直前に雨が多いと、二次感染で壊滅的な被害となることがある。

#### 発生条件

病原菌は結果母枝や巻きひげの組織内に菌糸の形で留まって越冬し、翌年の伝染源となる。また、梅雨時期に雨が多いと一次感染が大きくなる。

#### 防除対策

薬剤防除だけでは十分な効果が得られず、耕種的防除を組み合わせた総合的な防除法をとる。成熟期に発病が確認されるときは、すでに手遅れであり、第一感染を防ぐことが重要。果粒に雨が当たらないよう、早期の袋掛けと傘掛けが有効。また、遅なり(2番成り)した果房は発生源となるため、除去に努める。



オススメポイントは次の通り！

- 小さい面積(プランターなど)でも栽培可能。
- 病害虫が少なく家庭菜園でも栽培しやすい。
- 収穫のタイミングをずらし様々な種類を楽しむ。ぜひ来年度の栽培品目に加えてみてください。

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

オススメ品種	植え付け	収穫	目標収量
大しょうが、三州しょうが	4月中旬	6～8月、10月頃	300kg/1アール

## 1 種の準備・芽出し・畑の準備

### 種の選び方

種ショウガは、しおれていたり、病気にかかっていないふくらみのある充実したものを選ぶ。大きな種ショウガは新芽が2～3個つくように分割する。



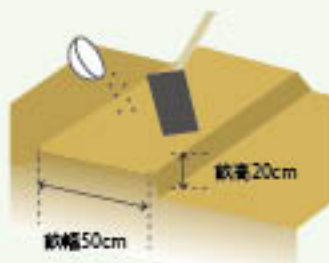
### 土づくり

植え付けの2週間前までに苦土石灰を1㎡あたり100g、「JAファーム有機堆肥」を1㎡あたり2～3kgをまき深く耕す。



### 元肥・畝立て

植え付け1週間前までに「JAファームやさしい元肥」を1㎡あたり40～50gまく。幅50cm・高さ20cmの畝を立てる。

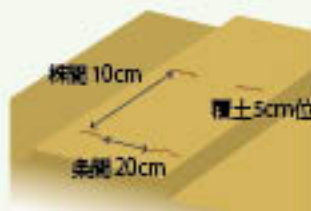


植え付けの際、種ショウガをそのまま植え付けても良いですが、発芽するまで1カ月以上かかってしまうことがあります。予め育苗箱などで芽出しをし、芽が出たものを植えると確実です。



## 2 植え付け

遅霜の心配がなくなり、地温15℃を確保できたら植え付ける。畝の中央部に深さ7cm程度の溝をつけ、株間10cm、条間20cmで、種ショウガの芽を上に向けて植え付ける。植え終わったら、5cm程度覆土し、水をやる。



## 3 追肥・土寄せ 敷わら

### 追肥

新芽が伸び出したら、2週間おきに「JAファームやさしい追肥」を1㎡あたり約15～20gをまき、土寄せをする。



### 土寄せ

追肥のたび、除草もかねて土寄せをする。追肥でまいた肥料の上とショウガの株元の表面が隠れるように、畝の裾から土を持ち上げ寄せる。



### 敷わら

ショウガは乾燥に弱いので、敷わらをする。時々敷わらの上から水をやり、乾燥を防ぐ。



## 4 収穫

ショウガの収穫は生育ステージにあわせて2回ある。

1回目は6～8月頃に行い、新ショウガを収穫する。また、6月頃、株があまり肥大していないものを茎付きで収穫し、葉ショウガとして使用することもできる。

2回目は10月頃、霜が降りる前に行う。葉先が黄色く枯れ始めたところが目安。収穫したショウガは葉を切り、乾燥しないよう新聞紙などで包み、13～15℃程度で保存する。

購買

JAグリーン長野設立30周年記念 たらばがに&信州プレミアム牛肉

経済部では、JAグリーン長野設立30周年記念事業として「プレミアム」な逸品をお買い得価格にてご用意いたしました！  
年末年始のご家族団らんにぜひいかがですか？

身がぎっしり たらばがに



写真はイメージです

内容量 約1kg(1肩分)  
※水揚げされたばかりの新鮮な「かに」をポイル処理し、急速冷凍しました  
価格 11,000円 ※宅配便料金および税込み  
お届け日 12月21日(木)~29日(金)のご希望日  
留意点 ●冷凍便にてお届けします  
●解凍後はお早めにお召し上がりください

芳醇な脂の甘み! 信州プレミアム牛肉  
肩ロースすき焼き・しゃぶしゃぶ用



写真はイメージです

内容量 700g(350g×2パック・冷凍)  
価格 11,000円 ※宅配便料金および税込み  
お届け日 12月21日(木)~29日(金)のご希望日  
留意点 ●冷凍便にてお届けします  
●解凍後はお早めにお召し上がりください

オススメポイント

信州プレミアム牛肉は、長野県独自の「おいしさ新基準」の認定制度をクリアしたブランド和牛です。認定農場の厳密な生産管理によって育てられた信州和牛は、脂肪が滑らかで口どけが良く、柔らかさと風味に優れています。

たらばがに・信州プレミアム牛肉 申込方法・申込期限  
申込方法 お近くのJA職員にお声掛けをいただくか、本誌先月号の折込チラシをご覧ください  
申込期限 11月30日(木)

共済

JA共済Webマイページ

JA共済では「Webマイページ」のご登録をオススメしております。  
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。

ご登録はお近くのLAにお声掛けください!

安心ポイント

自分の契約内容を簡単に確認したい

何かがあったとき、家族にも連絡してほしい

24時間365日、いつでもスマートフォンやパソコンからご契約内容をご確認いただけます!

突然の入院などでJAの連絡を受けられない時に備えて、家族の連絡先を登録いただけます!

便利ポイント

JAに行かなくてもすぐに手続きしたい

思い立ったらいつでも相談・連絡したい

窓口に行かなくても、住所や電話番号の変更などさまざまな手続きがWebで完結できます!

気になったことはいつでもWeb上から気軽にご連絡いただけます!



中津支所 吉田 拓哉

さらに 長期共済・自動車共済にご加入のみなさまざまこんなときにご利用ください!

災害や火災などで建物に被害が出ました!

共済お金の振替口座を変更したい!

事故に遭ってしまった!

自動車共済継続のお手続きをしたい!

地震や、台風・強風などの災害が発生し、ご契約の建物などが被災した際にも、スムーズに被害状況をご連絡<sup>※1</sup>していただけます。

平日日中は忙しく、窓口へ行く時間が取れなくても、お手すきの際に、Web上で振替口座の変更のお手続きをしていただけます。

事故や故障など、ご契約のお車の緊急時に、受付窓口へのスムーズな連絡や、レッカー・ロードサービスの手配をすることができます。<sup>※2 ※3</sup>

平日日中は忙しく、窓口へ行く時間がなくても、Web上で自動車共済の継続お手続きをしていただけます。

※1「JA共済アプリ」を活用した機能です。

※2「JA共済アプリ」を活用した機能です。  
※3サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。

選債料はご利用者様のご負担となります。Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけません。JA共済アプリは、スマートフォン向けのアプリのため、フィーチャーフォンはご利用いただけません。またお使いのスマートフォンの機種・設定等によりご利用いただけません。 [2316494025]

JAバンクでは、JAグリーン長野設立30周年記念キャンペーンとして、新たに「投資信託セットプランキャンペーン」をご用意いたしました。ぜひこの機会にご検討ください。

個人のお客様限定！ 限定10億円 投資信託商品と定期貯金の同時申込で定期貯金金利に金利を上乗せします。

## セット内容

### 投資信託のお申込み

お申込み金額 20万円以上



取扱いの  
投資信託は  
こちらから



店頭貯金金利に  
金利を上乗せ！

上乗せ金利(税引き前)  
**+年1.50%**

### 定期貯金

定期貯金	スーパー定期貯金
取扱期間	令和5年10月2日(月)から 令和6年3月29日(金)まで
お預入れ期間	3カ月
お申込み金額	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

## 投資信託セットプラン商品概要

対象定期貯金	スーパー定期貯金
ご利用条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>●個人のお客様に限りです。</li> <li>●当JAに新規でお預入れいただく場合に限りです。</li> <li>※すでにお預けいただいている定期貯金のお預け替えは対象外となります。ただし、「退職金専用定期貯金GOGO人生」「年金受給者・予約者専用定期貯金虎の子」からのお預け替えは対象となります。</li> <li>●この貯金は貯金保護制度の対象商品であり、貯金保険の範囲で保護されます。</li> <li>●投資信託・定期貯金の同時申込が条件です。</li> </ul>
お預入期間	3カ月 ※自動継続のお取扱いができます。
お預入金額	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金額以内。 (例)投資信託100万円、定期貯金100万円 総額:200万円
適用金利	店頭金利+年1.50%(税引き前)を適用いたします。 ※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。 ※自動継続される場合は、継続後の適用利率は継続日当日の店頭表示金利となります。 ※非自動継続の場合は、満期日以後の利息は解約日における普通貯金利率となります。 ※お受取利息には、20.315%の税金がかかります。
セット対象ファンド	当JA取扱投資信託商品(右のQRコードからアクセスできます。) ※インターネットからの申込、エントリー分散、投信つみたてサービス、つみたてNISA専用ファンドでの購入は対象外

投資信託をまだ  
始めている方は  
ぜひJAにご相  
談ください！



篠ノ井支所(共和担当)  
宮坂担当

### ■投資信託セット定期貯金ご留意事項

投資信託は貯金保険制度・預金保険制度の対象ではありません。当JAで取扱う投資信託は投資者保護基金の対象ではありません。投資信託のお取引は、クーリング・オフの対象ではありません。投資信託は貯金商品ではなく、元本の保証はありません。

### ■投資信託のリスク

●ご購入いただいたファンドによって異なりますが、対象ファンドにかかる代表的なリスクとしては、【金利変動リスク】【信用リスク】【為替変動リスク】【カントリーリスク】【価格変動リスク】【不動産投資リスク】【株価変動リスク】等があります。

### ■投資信託にかかる手数料等諸費用

投資信託のお申込みから換金・償還までの間に、各種手数料がかかります。主な手数料は以下のとおりです。

- ・申込み時に直接ご負担いただく費用
  - ・換金時に直接ご負担いただく費用
  - ・ファンド保有期間中に間接的にご負担いただく費用
  - ・投資されるファンドの各種手数料率等の詳細につきましては、各ファンドの契約締結前交付書面・目録見書等をご覧ください。
- ※各ファンドにかかる費用の最大合計額は、お申込金額や保有期間、運用状況等により異なりますので表示することができません。

■その他詳細につきましては各ファンドの契約締結前交付書面、目録見書等によりご確認ください。

投資信託については、JAグリーン長野  
投資信託取扱店へお問い合わせください

取扱店

篠ノ井支所 ℡292-0146 松代支所 ℡278-2601 中津支所 ℡284-4407  
更北支所 ℡284-3038 若穂支所 ℡282-2023



## がん予防 JA 長野厚生連 南長野医療センター篠ノ井総合病院 健康管理センター 保健師

現在、日本人の2人に1人は一生のうち何らかの「がん」になるといわれています。

がんは、完全に防げるわけではありませんが、生活習慣の見直しや、がんの原因になることがわかっているウイルスや細菌への対策により、予防をすることはできます。今回は「がん予防」についてお伝えします。

### 1. 科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 「日本人のためのがん予防法(5+1)」

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象にしたこれまでの研究の結果から、日本人のがんの予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの改善可能な生活習慣に「感染」を加えた6つの要因を取り上げ、「日本人のためのがん予防法(5+1)」を定めました。

この「5+1」のがん予防法を実践することで、個人の努力でがんになるリスクを低くすることが可能です。

確実に効果が期待できるような生活習慣改善法

- 禁煙する ●節酒する ●身体を動かす
- 食生活を見直す ●適正体重を維持する

+

感染症の検査を受ける

### 2. 日本人のためのがん予防法(5+1) 具体策 ～今日から行動に移しましょう！～

#### 禁煙する

##### (1) たばこは吸わない

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高まります。

##### (2) 他人のたばこの煙を避ける

受動喫煙も、がんのリスクが高まります。たばこは吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。吸っている方は禁煙し、吸わない方は、たばこの煙をなるべく避けましょう。

#### 食生活を見直す

##### (1) 減塩する

塩分濃度の高い食べ物は、胃がんリスクを高めます。減塩すると、胃がん予防だけでなく、高血圧、循環器疾患のリスク低下になります。

##### <1日当たりの食塩摂取量>

- 男性…7.5g未満 ●女性…6.5g未満

##### (2) 野菜と果物をとる

野菜と果物をとることで、がんのリスクが低くなるのが期待されます。また、脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながります。

##### <1日当たりの野菜摂取量>

- 野菜…350g(1食あたり120g)

##### (3) 熱い食べ物・飲み物は冷ましてから

熱い食べ物や飲み物を熱いままとると食道がんのリスクが高まります。少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

#### 感染症の検査を受ける

- 一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談しましょう。
- ピロリ菌検査を受けましょう。定期的に胃がんの検診を受けるとともに、ピロリ菌が陽性だった場合、治療について主治医と相談して決めましょう。
- 子宮頸がんの検診を定期的に受けましょう。

#### 節酒する

お酒は、純エタノール量換算で1日当たり23g程度までとしましょう。

##### <飲酒量の目安>

- 日本酒…1合 ●ビール大瓶(633ml)…1本
- 焼酎・泡盛…原液で1合の3分の2
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯
- ワイン…グラス2杯程度

#### 身体を動かす

仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。

##### <推奨される身体活動量>

- 65歳以上…強度を問わず、身体活動を毎日40分程度行う。
- 18歳以上64歳以下…歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行うことに加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を1週間に60分行うこと。
- 全世代共通…現在の身体活動量を少しでも増やすこと、運動習慣をもつようにすること。

#### ラジオ体操がオススメ

ラジオ体操は全身運動による基礎代謝アップ、血管年齢の若返り、新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果、体力年齢の若返り、血行促進による首・肩こりや腰痛予防・解消、屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防など効果が高い運動です。

#### 適正体重を維持する

肥満度の指標であるBMI<sup>®</sup>値が、男性は21.0～26.9で、女性は21.0～24.9で、がん死亡のリスクが低いことが示されました。

BMI=

体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))  
(例)身長165cm・体重60kg  
60(kg)÷(1.65(m)×1.65(m))=22.0

※BMI(Body Mass Index)は肥満度を表す指標です。値が高くなるほど、肥満度が高いことを表します。

がん予防のための「5+1」を心掛けるとともに、早期発見・早期治療も大切となりますので、定期的に検診も受けましょう。

### 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。内容は、JA長野厚生連病院担当者さまによる講演です。講演会後のお茶会も再興し、参加者間で会話を楽しんでいます。川中島地区以外の方のご参加も可能です。ぜひお問い合わせください。

申込み・お問い合わせ 経済部生活課 Tel 293-2061

#### 【11月・12月の開講予定】

- 開催日時 ①11月21日(火) AM10:00～  
②12月19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 ①冬の歩き方  
②心と健康
- 講師 ①長野松代総合病院  
②南長野医療センター篠ノ井総合病院
- 参加費 100円
- 申込み 開催日前日までに申込み先までお電話ください



## ぶんげい

雪しぐれ四十はぬるい追い焚きしただ燃熱と前まで渡かる  
秋がきて和菓子とワイン頂いた捨てずにすんだ野菜のお返し  
この寒ざりんご色づき収穫を苦勞報われ喜ぶ一人  
耕運機の音轟きて晩秋の耕す田圃に果し光る  
秋空に光るトンボの姿なし環境変化が病気が故か  
ファミリーズ産直売所JAの枝豆コーナー買う人の顔  
ぼちぼち盛り揃え運びし窓の外こもればゆれる戸隠の杜  
ありがとう私の母でありがとう今さようなら今さようなら  
命とは思ひもよらず忍び込む「まさか」「まさか」の訃報に震え  
田んぼ中五人待黄金稲たちまち刈られればがけ変化

大松 更 更 篠 信 更 篠 更  
岡代 北 北 井 更 北 井 北  
市山 宮 松 長 香 斎 藤 久  
河崎 林 井 澤 場 藤 本  
慶節 雄 信 保 晴 由 昌 幸  
子子 一 子 子 子 明 子 子  
笑誕 参 人 見 赤 此 初  
み生 道 生 えて とん 先 戦  
交月 道 大 いて とん 先 争  
わ五 衣 先 いる とん 先 争  
わ五 擦 大 いる とん 先 争  
ね欲 れ 先 いる とん 先 争  
づ小 残 先 いる とん 先 争  
く出 して 先 いる とん 先 争  
くし して 先 いる とん 先 争  
に小 して 先 いる とん 先 争  
道出 して 先 いる とん 先 争  
に小 して 先 いる とん 先 争  
道出 して 先 いる とん 先 争

## おたより

「国産国産」という言葉をはじめて  
知りました。買物の時に、産地は  
気にして見えています。やはり国産  
のものを選ぶようにしています。多  
少高い(ものもありますが)ですが、  
安心です。(松代 りょうさん)  
●「国産国産」、一人でも多くの方  
にこの考え方・言葉を知っていただ  
き、地元のものや国のものを手  
に取っていただくほか、作る側に  
転じていただくなどのきっかけに  
なればと願っています。

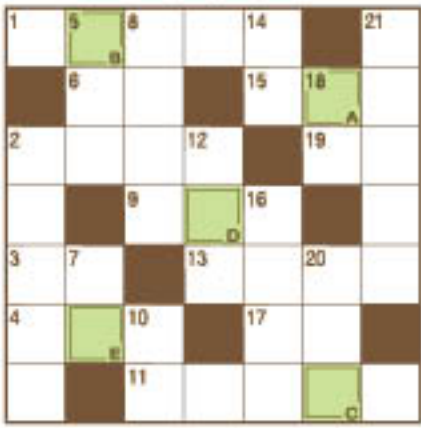
健康のため、マレットゴルフを始め、  
楽しくて仕方ありません。友達  
と話したり毎日は、広い野原  
でずっと楽しみたいと思う今日この  
頃です。(若穂 牧野さん)  
●楽しみながらの運動はより体に  
良さそうです。ケガなどされず、楽  
しい時間が続きますように。

楽しかった家の庭に作った少しの夏野菜。急に寒くなってしま  
い秋はどこへ行ってしまったのでしょうか。四季は昔、今は暑  
いか寒いかの二季みたい。暑かった日々が懐かしい今日、今  
年のカレンダー二枚になってしまい、今年も無事終わろうと  
している、1年の体調に感謝です。(松代 みっちゃんさん)  
●カレンダーがあと二枚。あつという間です。みなさまは  
やり残しはありませんか?今年中にできること・やってお  
きたいことは済ませたいですね!

サツマイモ斜め植えのご報告です。野菜塾(本誌)で教わ  
ったサツマイモを今年、斜め植えでチャレンジしてみました。  
JAでシルクスイート苗を購入し、5月13日に植え付けまし  
た。順調に育ち、10月7日に孫を含め5人で収穫しました。  
なんと2.6kgを筆頭に1.8kg、900g、660g、320gの5本  
を収穫しました。1本の苗からこんなに採れたのはビックリ  
でした。孫も大喜びでした。大きなサツマイモ、どうやって食  
べるか思案中です。(松代 松代2番農さん)  
●収穫のご報告を…と本誌にてご期待申し上げたところ、  
ご報告をいただき、とても嬉しいです。お役立ていた  
だきありがとうございました。

[9月号の当選者/10月23日当選通知](応募総数51通)  
○鈴木廣子さん ○村田ゆり子さん ○野池日出男さん ○若野智美さん ○藤沢峰子さん

## \\脳力アップ\\ クロスワード



- ヨコのカギ
- ① 甘物の王様と呼ばれることもあります
  - ② 屋内のこと、〇〇〇〇派
  - ③ ボンレス〇〇、〇〇サンド
  - ④ 漢字では石榴、栳櫃などと書く果物
  - ⑤ たき火に手をかざして取ります
  - ⑥ 飲んで食べて感じて楽しめます
  - ⑦ 山野で生まれ育ったヤマノイモ
  - ⑧ 奇術師が披露するもの
  - ⑨ ペンチよりふかふかしています
  - ⑩ 富士山の山頂を白くします
  - ⑪ 漬物やワインを詰めます

- タテのカギ
- ① 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
  - ② 〇〇〇大敵、運転中は気を引き締めて
  - ③ 白〇〇に身を包んだ花嫁さん
  - ④ ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
  - ⑤ ハウスを使わず作物を育てる〇〇栽培
  - ⑥ 考えるときにひねるもの
  - ⑦ 応用に移る前にしっかりと
  - ⑧ 1カ月の後ろ3分の1
  - ⑨ ペンのはキャップと呼ぶこともあります
  - ⑩ 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
  - ⑪ 2人でおそろいの服を着ます



【ぶんげい投稿について】  
■テーマは自由です。定型詩(5・7・5、5・7・5・7・7)で表現してください。  
■投稿の際は名書でお書きください。必ず内容をご確認の上、投稿ください。  
■投稿者の①住所 ②氏名(ご本名) ※姓不可 ③電話番号を記入し、右記に送付してくだ  
さい。誤字等へのお問い合わせが揃っておりますので、必ず電話番号をご記入ください。  
■クロスワードの答えに合わせて投稿頂くことも可能です。ただし、ぶんげいのみへの投稿  
者が多い場合、掲載できない場合がございます。

ぶんげい締切 11月8日(水)～11月20日(月)  
※ぶんげいへの投稿は、上記掲載の期日が有効です。期間中の投稿にご協力をお願いします。

【クロスワード(おたより)について】  
■おハガキに次の事項をご記入ください。  
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)

クロスワード締切 11月30日(木)

【あて先/ぶんげい・おたより共通】  
〒389-8007 長野市篠ノ井市島田981-2 JAグリーン長野 エイグリーン棟



## JAグリーン長野30周年記念 グリーンフェスティバル2023開催!

JAグリーン長野では、設立30周年を記念し、大イベント「グリーンフェスティバル2023」を開催いたします!

農産物の販売をはじめ、キッチンカーによる飲食物販売、ふわふわなど、お楽しみいただける内容盛りだくさん!

ステージでは、有名歌手のコンサートやお子様向けのキャラクターショーもあります。ぜひお問い合わせしてお越しください!

日時 11月25日(土) AM9:00~PM4:00  
26日(日) AM9:00~PM2:00

会場 南長野運動公園

入場料 無料

※駐車場に限りがあります。

シャトルバスをご利用いただけます。

イベントの内容は、11月24日の新聞折込チラシ、または、JAホームページ<sup>※</sup>をご覧ください。  
※11月中旬以降に掲載する予定です。

お問い合わせ 総合企画部 TEL293-2000



## JAグリーン長野 秋のイベント開催!

JAでは11月から12月にかけて、秋のイベント・売り出しを企画いたしました。新型コロナウイルス感染拡大によって自粛が続いてまいりましたが、感染症の5類への移行に伴い、多くの組合員・地域のみなさまとともに、収穫の秋を盛り上げます!

ふじ祭り・長芋大売り出し

昨年のようす▶



イベント	会場(住所)	日にち	時間	お問い合わせ
西部青果物流通センター ふじまつり	西部青果物流通センター (篠ノ井石川428)	11月23日(木・祝)	AM9:00~ PM3:00	西部青果物流通センター TEL 293-4668
若穂地区JA祭& ふじまつり	若穂果実流通センター (若穂川田240-1)	11月23日(木・祝)	AM9:00~ PM3:00	若穂果実流通センター TEL 282-2002
真島フルーツセンター サンふじ即売会	真島フルーツセンター (真島町真島1451-1)	11月25日(土)	AM9:00~ PM3:00	真島フルーツセンター TEL 285-3240
長芋大売り出し	松代農業総合センター (松代町東寺尾3588)	11月12日(日)~ 12月17日(日)	AM9:00~ PM3:30	松代農業総合センター TEL 278-9595

※信更果実流通センター(信更町田野口800)では11月20日(月)~25日(土)に販売会を行います。  
イベントは行いませんので、ご了承ください。

各会場とも駐車場に限りがあります。ご協力のほどお願いいたします。



## オートパル篠ノ井センター JAグリーン長野設立30周年記念 組合員様限定プレゼントキャンペーン

オートパル篠ノ井センターでは「JAグリーン長野設立30周年記念組合員様限定プレゼントキャンペーン」として、下記の期間中にお車のご成約・点検にて当センターをご利用いただいた組合員様にプレゼントをご用意しております。この機会にぜひご利用ください。

期間 11月25日(土)~12月28日(木)

- 内容 ●期間中、新車・中古車をご契約された組合員様を対象に、ボックスティッシュ(60箱)・トイレトペーパー(96ロール)贈呈
- 期間中に点検整備をご入庫いただいた組合員様を対象に贈呈
- ・車検 …… ボックスティッシュ30箱
  - ・法定点検 …… ボックスティッシュ5箱
  - ・安心点検 …… ウォッシャー液(400ccボトル)1本

お問い合わせ オートパル篠ノ井センター TEL292-1654



## ありがたい気持ちを込めて 人形供養祭開催

JAでは、「人形供養祭」をJA虹のホールまめじまにて開催いたします。ご自宅に眠っているお人形などありましたら、お持ちください。



日時 12月16日(土) 受付AM9:30~11:00

会場 JA虹のホールまめじま(長野市大豆島5202)

供養料 何体でも1,000円

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受け付けできません。

お問い合わせ

JA虹のホールまめじま TEL267-0747

※JAながのとの合同開催です



## 組合員健康企画 松代文化財を巡りながらウォーキング!

組合員のみなさまの健康維持・増進をめざす「組合員健康企画」。今回は「松代文化財巡り 第2弾」です。真田邸や文武学校など、ガイドの案内を聞きながらウォーキングで巡ります。地元の新たな魅力の発見や歴史を学ぶ機会としてもオススメ!ぜひお問い合わせでご参加ください。

日時 12月13日(水) AM10:00~12:00  
集合場所 真田宝物館駐車場  
参加費 組合員200円、組合員以外300円  
(飲料、傷害保険等)  
定員 10名  
申込み お電話にてお申込みください  
締め切り 12月1日(金)  
ほか ・レンタルボールはありません  
・参加者には後日案内通知を送ります

お問い合わせ  
経済部生活課 TEL293-2061



## オトクにご利用ください 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QRクーポン!給油時にご活用ください。

### ご利用可能なJAセルフ給油所

アグリのかいセルフ TEL293-5660  
長野センター松代セルフ TEL290-6122  
南長野公園前セルフ TEL293-4831  
川中島セルフ今井 TEL285-7770



▲11月末日まで有効

## 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!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsの達成に向けて取り組んでいるよ

※みんなのよいきプロジェクト

農業機械センターは、11月から2月までの土・日・祝日はお休みをいたします。平日(AM8:30~PM5:00)のご利用をお願いいたします。



## 支所金融取扱窓口再編成の状況について

支所金融取扱窓口再編成につきまして、10月末時点の進行状況をご報告いたします。

### 1. 川柳店について

本誌6ページにてご報告をいたしましたが、10月16日(月)に、川柳支所の金融業務を篠ノ井支所に移行し、移行後の施設は「川柳店」として「組合員のみなさまによりそう」ための営業を開始しております。

店舗内に硬貨に対応した「ATM」と遠隔相談システム「RTS」を設置しておりますので、ご利用ください。

また、「組合員記念品」につきましては、川柳店にてお渡ししておりますので、ご利用ください。

### 2. 11月中の移行について

次の3拠点について、11月13日(月)より金融窓口業務を移行し、よりよい店舗としての営業を始めます。

組合員のみなさまのご理解をお願い申し上げます。

移行対象支所	移行先
信里支所	篠ノ井支所
松代東支所	松代支所
青木島支所	更北支所

●複数の支所が一つの支所内で営業を行う方式にて移行するため、お持ちの通帳・証書、キャッシュカード等の支所名、店舗番号、口座番号は変更なく、これまで通りにご利用いただけます。

●移行後は、「信里店」「松代東店」「青木島店」と呼称いたします。

お問い合わせ 各支所・各店

## JAのうごき

### 理事会(第8回) 10月30日(月) 協議事項

- (1)期中決算監事監査報告について
- (2)届規程等の変更について
- (3)出資金の減額について
- (4)営農懇談会の開催について
- (5)農業開発事業について

### 監事会(第6回) 10月24日(火) 協議事項

- (1)令和5年度 期中決算監事監査報告について

### 協同の成果(9月末時点/10月経営会議報告)

農産物販売高.....31億8,292万円  
購買品供給高.....35億9,597万円  
貯金.....2,122億1,850万円  
貸出金.....485億3,422万円  
長期共済保有高.....5,437億6,394万円  
\*\*\*  
組合員数(令和5年10月末).....20,513名  
正組合員.....9,260名  
准組合員.....11,253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 10月17日(火)

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

#### 経営会議 10月17日(火)

- ・コンプライアンスの実践状況について(9月)
- ・自主検査の実施状況について(9)
- ・課内会議の意見集約について(9)
- ・コンプライアンス研修「相談・苦情等対応について」

JA長野県内総協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、共済事業における適正な共済推進および現金収納について点検を実施

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



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



# カボチャの茶巾蒸し

地元のおいしい食材を食べよう!

## 地産地消



vol.174

### 【材料】4人分(4個分)

- カボチャ(正味) ..... 430g
  - バナナ(中サイズ)..... 1本
  - 塩..... 2つまみ
  - 片栗粉..... 小さじ1~2
  - しょうゆ(薄口) ..... 大さじ2
  - 砂糖..... 小さじ2分の1
  - みりん..... 少々
  - 片栗粉..... 少々
  - 水..... 200ml
  - ブロッコリー(飾り用) ..... 少々
- ◎茶巾(ガーゼ)を4枚ご用意ください

### 【作り方】

- 1 カボチャは種とワタを取り、皮をむいて火が通りやすい大きさに切る。
- 2 ①を蒸し器に入れ、柔らかくなるまで10分から15分ほど中火にかける。
- 3 熱いうちに②を裏ごしし、塩を加えて混ぜ、4等分する。

カボチャとバナナの珍しい組み合わせですが、口当たりも柔らかく、お子さんから高齢の方までおいしくお召し上がりいただけます。

- 4 バナナを4等分する。茶巾を広げ、③のカボチャを乗せて切ったバナナを芯にしてカボチャで包むように丸め、茶巾をねじって形を整える。
- 5 ④を茶巾のまま蒸し器に入れ、中火で3分蒸す。蒸し上がったなら器に移す。
- 6 ⑥を鍋に入れて火にかけ、とろみをつける。器に盛った⑤にかけてブロッコリーを飾って完成。



女性部若穂総支部のみなさん



1 カボチャは火の通りやすい大きさ(一口大)に切る。



2 裏ごしすると口当たりが良くなる。



3 バナナを芯にしてカボチャで包む。茶巾をねじって形を整える。



## 今月の主役



JA長野厚生連  
南長野医療センター兼ノ井総合病院  
栄養科

## カボチャ

カボチャには免疫力を高めるβ-カロテンやビタミンEが豊富に含まれています。どちらも抗酸化作用がある栄養素です。カボチャに含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに代わり、皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌やウィルスの侵入を防ぎます。ビタミンEは老化の防止や生活習慣病の予防効果、血行改善、ホルモンの調整などにも有効です。脂溶性ビタミンなので油

と一緒に料理することで吸収力がアップします。

カボチャの種にはコレステロール値の上昇抑制効果のあるリノール酸や骨の発育を助けるマンガン、味覚を保つ亜鉛を多く含みます。カボチャは寒、皮、種と、「丸ごと」食べられる栄養価の高い野菜としてオススメです。

EverGreen 2023 Vol.357

発行所: グリーン長野県産物協会の  
長野市東区/井本地区 026-283-2 TEL.026(293)2000(代) 日誌印刷/PO印刷(別)

270 古紙製紙率70%以上の再生紙を使用しています

休日・夜間  
緊急連絡  
受付時間外の連絡  
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

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

■LPGガス(全農LPGガス監視センター)  
0120-787-780  
※受付:月曜~金曜/17時~翌朝8時半