

EverGreen

エバーグリーン

特集

JAグリーン長野設立30周年記念
グリーンフェスティバル2023 開催



2023
Vol.358

12



ひと手間かけて サンふじ出荷

りんご部会で11月上旬、「サンふじ」の出荷が始まりました。今年は凍霜害、猛暑、一部地域での降ひょう、加えて9・10月の高温による着色等への影響など、生産者にとって極めて厳しい年でしたが、生産者の努力により糖度も高く食味も良く仕上がっています。

同部会では1日から8日にかけて支部・地区ごと講習会を開催。営農技術員が収穫のタイミングや一次選果の基準などを示し、注意点を申し合わせました。

吉澤穂部会長は、「ようやく収穫を迎えることができたので、最後のひと手間をかけて一次選別し、より多く出荷し、1円でも高く販売して生産者の手取り向上につなげよう」と呼びかけました。



選果の基準を確認する生産者

コンスタントに出荷し安定単価販売を



束ね方を説明

花き部会花木専門部で11月中旬、「ユーカリ」の出荷が本格化しました。ユーカリは花き栽培初心者の参入も多く、出荷量・栽培面積も拡大している品目。安定単価を維持するため、出荷量に山を作らないように「コンスタント」に、また、需要期に合わせた長期間の出荷に取り組みます。

同専門部では7日、篠ノ井の東部青果物流通センターで目揃会を2回に分けて開催。営農技術員と生産者が、降雪まで鋭意出荷することを申し合わせました。渡邊建夫専門部長は、「暖冬で株落ちも少なく済んだが、品質差などもあるため、講習をよく聞いて1本でも多く出荷しよう」と呼びかけました。

10日遅れで長芋出荷本格化



野菜部会根菜専門部の「長芋」の出荷が11月上旬から本格化しました。収穫前の温暖傾向が影響し、収穫期を迎えるのが10日から12日ほど遅れましたが、芋は「長く」仕上がっています。JAでは、歳暮等の贈答需要、イベントでの販売、市場出荷を通じて販売拡大をめざしています。

同専門部では1日、業務加工用として出荷する「契約長芋」の講習会を松代農業総合センターで開きました。契約長芋は予め取引量・単価の目安を設定することで安定的な手取り確保につなげる規格です。今年度は生産者36人が362.5アールの面積で、107トンの出荷をめざします。



契約長芋の講習会

目次

Green Topics	2
Special Issue 特集	6
Member's Power	8
農力アップ塾	10
今月のオススメ!	12
JAポスト	14
健康長寿学	15
Green Information	16

※今月のグリーンスポットはお休みします

今月の写真



第11回フォトコンテスト「朝霧夢想」

表賞 網賞
撮影者 山口生法
撮影地 篠ノ井有旅
撮影月 12月

選評 (フォトコンテスト審査員)

アンダー気味の露出の中で、柿の実と一輪車周辺に落ちた秋の陽射しを情感あふれるタッチで活写しています。露の効果と縦位置の構図が特約的な象風景を生み出し、絶頂を際立たせます。

農業塾最終回！農業の楽しさを学ぶ



JAが更級農業高校と連携して取り組む「親子ふれあい農業塾」のカリキュラムが11月3日、最終回を迎えました。最終回は、秋野菜の収穫、高校生による綿を使ったワークショップ、閉講式を開催。受講生13組と高校生が参加しました。

秋野菜の収穫では、ダイコンとカブ、サツマイモを家庭ごとに収穫。とても大きなサツマイモが掘り取れると、児童からは「でっかい！」「すごい！」との喜びの声があがりました。

閉講式では児童が一組ずつ感想を発表。各組とも、「楽しかった」と笑顔で話していました。

JAでは今後も、子どもたちやその保護者などへの農業体験を企画し、「地域農業への理解醸成」や農業への挑戦を後押ししたい考えです。



熱心にイモを掘る児童



塾の修了証を受け取る児童

りんご収穫で農業を楽しんで



脚立に登って収穫に挑戦する子ども

篠ノ井有旅の生産者とJAが開く「有旅ビューりんごオーナー園」で11月18日・19日、オーナーの収穫会を開きました。全国各地79組がオーナーとなり、オーナー園の園主2人が丹精込めて栽培したりんごを収穫します。

このうち、18日には県内外各地から42組225人が来園。大阪から来たという家族は「すぐに食べたいくらいおいしそう。自分たちで収穫が体験できて嬉しい」と喜んでいました。

JAでは、収穫体験を通じて農業に親しみや理解を持っていただく機会としてりんごオーナー園を開催。SDGsの取り組みにもつなげています。

ユーカリ栽培に挑戦を



JAは、花に特化した講座「花きセミナー」と農業初心者向け講座「グリーン農業講座」を11月3日、合同開催しました。受講生17人が参加。「ユーカリ」を題材に、松代町のほ場で実際にユーカリを見ながら栽培の特徴や流れ、栽培申込みの留意点などを営農技術員が説明しました。

受講生の一人は「空いている農地に植えて出荷し、農業収入を得たい」と、営農技術員に個別相談をしていました。

今後、今冬のトルコギキョウの定植時期に新たに受講生を迎えて花きセミナーを開講し、トルコギキョウの栽培を体験するほか、花き部会の振興品目「コギク」や「シャクヤク」も紹介する予定です。



ユーカリほ場で説明を受ける受講生

設立30周年記念JAファームセールを開催



にぎわう花販売コーナー



女性部松代総支部が販売で盛り上げる

JAファーム松代店は11月11日・12日、「設立30周年記念JAファームセール」を開きました。肥料や花など両日限りの特別価格品を用意し、来店客を迎えました。

両日共に開店前から来場客が列を作るなど大にぎわい。会場外特設テントではJA女性部も出店して加工品等を販売するなど会場を盛り上げました。

来店客は「これから使おうと思っていたものなどが特價で手に入ってありがたい」と話しました。

りんごで地域医療に貢献



JAは11月22日の「長野県りんごの日(いいふじの日)」に合わせて、南長野医療センター篠ノ井総合病院、長野松代総合病院、長野松代総合病院附属若穂病院にりんご「サンふじ」を贈りました。病院利用者さまの回復を願うとともに、医療関係者のみなさまに感謝を伝える目的です。JA役員が訪問し、院長にりんごを渡しました。

篠ノ井病院では栗林組合長が「ぜひみなさまにお召し上がりいただきたい」とあいさつ。宮下俊彦統括院長は、「地元でとれたものをおいしく食べることが一番の健康の秘訣」と話し、御礼を述べました。



南長野医療センター
篠ノ井総合病院に贈呈



長野松代総合病院に贈呈



若穂病院に贈呈



長野松代総合病院では
食事メニューとして患者さんに提供

支所金融取扱窓口再編成 3支所で移転

JA
自己改革

JAは、信里支所・松代東支所・青木島支所について、金融取扱窓口業務を11月13日に移転し、組合員の拠りどころとなる店舗「よりそい店」としての営業をスタートしました。

移転日当日は、組合員・ご利用者のみなさまにご理解をいただきながら、各店とも大きな混乱もなく、営業を開始しました。

こちらに関するご報告につきまして、本誌19ページでもご案内しています。



松代東店に設置したRTSコーナー

百貨店でりんごをPR

JA自己改革

営農販売部営業課は11月15日から21日にかけて、愛知県名古屋市の百貨店で行われた「しあわせ信州 長野大物産展」に出店しました。「りんご」と「JA」のPRを目的に初参加し、各日、数量限定で「サンふじ」「シナノゴールド」の家庭用向けオープン箱品を特別価格で販売しました。

初日から多くの客が当JAのコーナーで足を止め、JA職員に味の特徴や保存方法などを聞きながら、購入を検討。来店客は「訳ありとして販売されているが、おいしそうだった。傷は全く気にならないので家族で楽しみたい」と購入していました。



青壮年部も販売に参加

投資信託を学ぶ



金融部は、稲里町のグリーンホールミナミで11月7日、「人生100年時代を豊かに！資産形成・運用セミナー」を開きました。組合員やJA職員ら120人が出席。講師に、NVC最高投資責任者で、各メディアでも活躍の奥野一成さんを招き、資産形成・運用に有効な「投資信託」の心構えなどを学びました。

講師は「楽しんで短期的に儲かるものは無い」と断言した上で、投資を農業になぞらえて説明。「長期的な視点を持つこと」、「労苦を伴うこと」、「投資はお金の“形”を変えること」を前提とする心構えを説きました。また、来年1月から新制度となる「NISA」の利用を強く推奨。「良い悪いではなく、“納得できるもの”を購入する」ことをアドバイスしました。参加者の組合員は「こういった講演会に来る機会がなかったので新鮮。農業もビジネスパーソンなので、投資に挑戦してみたい」と目を輝かせていました。

講演会を前にあいさつした鈴木常務は、日頃のJA事業運営への協力に感謝を伝えるとともに、「JAはNISAのスタートアップキャンペーンも行っているのです。ぜひこれを機に支所窓口にご相談してほしい」と呼びかけました。



120人が投資を学んだ会場

5年ぶり! JA祭・ふじまつりを開催

35

JA 自己改革

JAは10月から11月にかけて、組合員・地域のみなさまと「収穫の秋」を祝うとともに、みなさまに直接「感謝」をお伝えするため、流通センター4会場で「ふじまつり」「ふじ即売会」を、2地区で「JA祭」を開催しました。JA祭については、新型コロナウイルス感染症が5類に移行されたこと、また、組合員のみなさまからのご要望も踏まえながら、地区ごとに開催の可否を検討し、JA祭の開催地区では5年ぶりとなりました。

各会場では、りんごなど農産物の販売をはじめ、食品や農業機械の展示販売、組合員組織による加工品等の販売を行い、多くの来場客でにぎわいました。

大岡支所・JA祭(10月28日)



恒例・大袋入りの農産物を販売

若穂地区 JA祭&ふじまつり(11月23日)



家庭用向けりんごを購入する客



組合員記念品を贈呈

西部青果物流通センター
ふじまつり(11月23日)

早朝から混雑した会場

真島フルーツセンター
ふじ即売会(11月25日)

「楽しみにしていた」とりんごを選ぶ

信更果実流通センター
ふじ販売会(11月20日～25日)

大人気で即完売

農産物パワーで勝利を呼び込む

JA 自己改革

JAは11月18日、篠ノ井の長野Uスタジアムで開かれた「AC長野パルセイロレディース対サンフレッチェ広島レジーナ」戦の冠スポンサーを務めました。会場では、両チームにりんご「サンふじ」「シナノゴールド」を贈呈したほか、来場者100人に抽選でりんごをプレゼント。また、JA全農長野の協力のもと、「きのこたっぷり豚汁」を先着200人にふるまい試合を盛り上げました。

試合開始前、ピッチに上がった唐木専務が、JAのPRとともに、パルセイロレディースを応援。観戦客と一緒に「AC長野パルセイロレディース・勝つぞー!オー!」と声を出し、士気を高めていました。

試合は、1対0でパルセイロレディースの勝利。勝利に貢献した選手にもりんごを贈りました。

JAでは引き続き、地元スポーツチームのスポンサー協力を通じて、地域住民やスポーツファンなどに農産物やJAをアピールする考えです。

「勝つぞ」と拳を突き上げる
唐木専務

両チームにりんごを贈呈

勝利に貢献した選手を称えて
りんごを贈呈きのこたっぷり豚汁でサポーターを
温める

ステイパル 2023

開幕のテープカット!!



JA白樺の旬の
農産物を販売

農業機械に
体験乗車



キャラクターショーが
いよいよ始まるよー!!

射的に挑戦
「よく狙って」

青壮年部が
農産物を販売

国産国産
クイズに挑戦!!



女性部による
おにぎりのふるまい

上村愛子さんトークショー

エネコリ化
ひとのわぐま
も人気!



多くのみなさまに
ご来場いただき
誠にありがとうございました。



30th

人と人との絆
次世代につなぐ協力の輪

グリーンフェ

地域の宝“農産物”宝船

大歓声!!

JAグリーン長野は11月25日・26日、篠ノ井の南長野運動公園で、「グリーンフェスティバル2023」を開きました。当JAの設立30周年を記念したもので、2日間合わせて約15,300人のみなさまにご来場いただきました。今回の特集は、会場の様子を写真でお届けいたします。

中村あゆみさんのライブ

あったか〜い汁物「どろぞ〜」

JA/シンク・JA共済コーナーも大人気!

蛭トラック吉も好評

みかんの詰め放題にチャレンジ

女性部が加工品を販売

新幹線に乗ったよ〜!!

長野県やJAグループのキャラクターがやってきました!!

警察になりきるぞ!

アルクマの中で遊ぶぞ〜!

輪投げ「入れ〜!!」

いろいろな花を楽しもう



女性部篠ノ井総支部・川中島町総支部・若穂総支部はそれぞれ11月中、JAファーム店・営農資材センターを会場に「寄せ植え」を体験しました。

生花店から講師を招いて、寄せ植えのポイントを学びさっそく作業を開始。耐寒性や育てやすさ、色のバランスや大きさなどを考慮しながら、好みの花を選び、講師のアドバイスを求めながら鉢を完成させました。

部員の一人は、「自分で買ってきてやろうという気にはなかなかないもので、こういった機会を設けてもらって嬉しい」と話し、花とともに仲間との会話も楽しんでいました。



川中島町総支部が11月2日にJAファーム篠ノ井店で体験



篠ノ井総支部が11月7日にJAファーム篠ノ井店で体験



若穂総支部が11月1日に若穂営農資材センターで体験

七福神巡りで地元の魅力を再発見



女性部松代総支部は11月7日、松代町内で「七福神巡りウォーキング」を行いました。総支部員17人が参加し、松代まち歩きセンターのボランティアの案内を聞きながら約5キロメートルの距離をウォーキング。オリジナル御朱印色紙を持ち、七福神が置かれる各寺社で御朱印を集めることも楽しみました。

部員の一人は「長年松代に住んでいるのに、初めて歩く場所や初めて聞く話がとても多くて驚いた。改めて地域の魅力に気付けた」と喜んでいました。



松代町内に点在する七福神をめざしてウォーキング

手作りおいしい 1年に1度のアップルパイづくり



台に押し付けるように生地を伸ばしていく部員



女性部更北総支部は11月17日、真島町の真島農産物加工所で「アップルパイづくり」を行いました。1年に1度の恒例行事。部員10人が午前午後に分かれて参加し、加工所協力員の指導の下、一人6枚のアップルパイを焼きました。

パイに使ったりんごは、部員が一人3キロ分を各家庭で煮て持ち寄ったもの。寝かせた生地を台に押し付けるように麺棒で伸ばして折り畳むといった力のいる行程で手作り生地を仕上げ、煮りんごと焼き上げました。

部員は「手作りだからよりおいしいの」と話し、食べるのを楽しみにパイづくりを楽しんでいました。

部員は「手作りだからよりおいしいの」と話し、食べるのを楽しみにパイづくりを楽しんでいました。

農産物宝船の宝を贈る



青壮年部は11月27日、南長野医療センター篠ノ井総合病院に青壮年部員が生産した農産物を贈りました。農産物は、グリーンフェスティバル2023で農業や農産物のPRのために設置した「青壮年部 農産物宝船」に「宝」として飾ったもの。部員や組合員がお世話になっている病院に有効活用してもらおうと考えたことが贈呈のきっかけです。

清滝真彦青壮年部長と宮崎浩幸副部長が病院を訪問。米やりんご、葉物野菜など11種類を、同院栄養科に届けました。清滝部長は「ぜひ活用していただきたい」とあいさつ。病院担当者からは感謝の言葉が伝えられました。病院によると、農産物は入院患者の食事メニューに活用されるとのことです。



「農産物宝船」の様子を伝えながら農産物を贈る青壮年部員

初の講師！ 郷土料理を教える



「手を切らないようにね」と見守る部員



女性部川中島町総支部は11月22日、川中島小学校料理クラブの講師を務めました。川中島小学校(若穂)で女性部若穂総支部がクラブ活動の指導を行っていることを知っていた教員からの要請で、川中島町総支部としては初めての講師。部員4人がクラブ員の児童23人に郷土料理「にらせんべい」を教えました。

女性部員は「切る」「混ぜる」「焼く」ポイントを児童に教え、児童がそれぞれに挑戦。児童は「おばあちゃんが1回作ってくれたけど、自分で作るのは初めて。切るのが難しかった」と振り返り、「おいしい」と試食していました。初の講師役に部員は、「短い時間のなかで慌てたけれど楽しくできた」と話しました。

ボランティア活動の成果で医療器具を贈呈



女性部若穂総支部は11月23日、長野松代総合病院附属若穂病院に「電動サイクルマシン」を贈りました。総支部のボランティア活動として長年続ける「アルミ缶回収」の収益金で購入したものです。

奇贈式には倉島さゆり総支部長と戸井田美恵子副総支部長が出席し、熊木俊成院長に目録を手渡しました。倉島総支部長は、「いつもお世話になっている病院さんに感謝を伝えたいという部員の声で行っているもので、ぜひご活用いただきたい」とあいさつ。熊木院長は、「本当に地域のみなさんに支えていただいている病院だと感じている。これからも地域と一緒に頑張っていきたい」と感謝を述べました。

アルミ缶回収ボランティアは、若穂地区内のJA施設に設置した回収ボックスを総支部役員が定期的に回収するもの。今年度は1.3トンを回収しました。ボックスにはアルミ缶以外のゴミ等が入っていることがあり、総支部員が丁寧に仕分けをするなどの苦労もありますが、今後も総支部では、地域の協力を得てアルミ缶回収を続ける考えです。



目録を読む倉島総支部長



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

近江 グリーン長野で“近江産”農産物をPR!

グリーン近江青年部は11月25日、グリーン長野が開いた「グリーンフェスティバル2023」に出店しました。青年部員2人と職員6人が会場を訪れ、部員が生産したブロッコリーやハクサイなどの野菜や、特産の近江牛を使った揚げたての「近江牛コロッケ」などを販売し、グリーン近江産農産物PRや販売拡大につなげました。

女性客は「長野市で滋賀県産の野菜を買うのは珍しい」と話し、青年部員らに勧められた野菜を買い求めていました。また、近江牛コロッケを購入した男性客は「とてもうまい」と絶賛していました。

グリーン近江ブースの横ではグリーン長野青壮年部も農産物等の販売を行い、販売の合間に情報交換を行いながら、交流を深めていました。



長野県の消費者に近江産の農産物を販売

果樹 2023

ぶどう(種なし品種) 虫害

お問い合わせ 営業販売部 tel.292-0930

今月号は、近年、ぶどう栽培において問題となっている「クワコナカイガラムシ」など「カイガラムシ」を中心に虫害対策をお伝えします。

カイガラムシ(クワコナカイガラムシ)

特徴

カイガラムシ(クワコナカイガラムシ)はここ数年で最も増えた害虫。果樹生産者の多くが、今一番頭を悩ませている害虫と言っても良いほど被害が出ている。

カイガラムシは、対策が難しく、発生すると樹勢を衰えさせ、落葉やすず病の発生、果実障害などの被害を発生させる。果実に袋をかけて果実を保護しても、袋の隙間から袋の中に侵入し、果実や果柄に吸着するほか、排泄物で果実の品質を落とす。カイガラムシの卵や成虫は、ロウ物質を主体とした被覆物質に覆われている期間が長く、この被覆物質が農薬をはじくなどの対策を遮断するため、防除効果が表れにくい。

生態

カイガラムシは、樹木の粗皮下(ガサガサした樹の肌)に産み付けられた「卵のう」で越冬する。

5月になるとその卵がう化し、幼虫が新梢の基部や若葉の葉裏に寄生する。太陽光線を嫌うため、基本は枝の下側や葉などで込み合った太陽光線の当たりにくい経路を移動していく。

6月には成虫となり、粗皮下に産卵する。その後、7月と9月にも幼虫の発生が認められるなど、地域によって異なるが、年3世代の発生が一般的。

防除対策

耕種的防除として、休眠期に主幹・主枝・芽座周辺の粗皮はぎを行い、越冬している卵のうを除去する。この作業が極めて重要となる。

卵や成虫は被覆物質で固く守られているため、防除は困難。虫の成長過程において被覆物質をまとっていない幼虫期が薬剤防除の適期となる。しかし、ムシは日陰を移動経路とするため、薬剤は最も到達しにくいところを狙って防除をしていくことが必要になる。したがって、果樹の葉がまだ小さい頃で、ムシとの生育がそろいやすい第1回目の発生機会【4月】の散布が重要となる。薬剤は「アブロードフロアブル(1,000倍)」を使用する。

また、同じく5月に「アルバリン顆粒水和剤」を樹1本当たり40ml準備し、樹皮に塗布する方法も有効。

クビアカスカシバ

特徴

クビアカスカシバは、その幼虫が主に主幹部や主枝の粗皮下を溝上に食害する。被害部には、数頭の幼虫が寄生していることが多く、主幹を環状に食害されると枯死する場合が多い。特に前年に被害を受けた樹は再び被害に遭いやすい。

生態

年1回発生する。幼虫は10月頃に被害樹から土中に移動し、地表から数センチのところまで土嚢を作り越冬する。成虫は6月中旬頃から羽化し、8月中旬頃まで産卵する。

体長は約3cm、翅は透明でスズメバチに似る。幼虫は主幹部や主枝の比較的浅い粗皮下の形成層を食害し、食入箇所から虫糞やヤニを確認することができる。

休眠期の対策

粗皮はぎを行って虫を発見しやすくするとともに薬液がかかりやすい状態にする。

生育期の対策

成虫発生始期から落花10日後までと7月下旬から8月上旬の2回、主幹部に薬液が十分かかるように丁寧に散布する。幼虫の捕殺は7月下旬頃からある程度の期間を空けて繰り返し行う。なお、生育中、朝の時点で新梢の水分が不足している枝がある場合に、その基で食害が発生していることがあるため、注意して観察することが必要。

チャノキイロアザミウマ(スリップス)

特徴

加害されていてもすぐに被害が確認できず、生育するにつれて視認できるようになるため、発生状況がつかみにくく、防除をしても手遅れになりやすい。穂軸の被害は黒褐色になるが類似したものもあり、誤認する場合もある。果実への被害は被害痕がサビとなる。

生態

葉へ寄生する場合は、若い葉の葉脈に添って吸汁する。吸汁痕は黒褐色になる。また、開花期後に穂軸や果実にも寄生する。成虫の発生は、一般的に6月頃から10月初旬頃までで、8月から9月が最盛期。高温乾燥条件で特に発生が増える。

対策

開花直前、落下直前および7月初旬に防除を行う。特に発生が増え始める7月初旬の防除が重要。7月の防除から袋かけまでの間隔が長いと被害を受けるため、防除後は速やかに袋かけを行うことが大切。

発生が多い場合は、袋かけ後も必ず防除する。散布の際は、棚上の新梢先端の葉まで薬液が十分かかるよう、丁寧に散布する。スリップス類ではミカンキイロアザミウマの被害もみられる。果樹園内外の草花に生育し、花粉を接触して増殖するので、周囲に草花が多い場合には要注意。園の内外で野菜や花を育てないこと。特に開花中に草刈りをする、虫がぶどうの房に移動し、粒に白ぶくれと呼ばれる症状が発生する。黒系の品種は収穫時に目立たなくなるものの、着色の薄い品種は被害が目立ち、さらに裂果する。

野菜
2023

リーフレタス



オススメ品種

赤系:マザーレッド
緑系:マザーグリーン、グリーンウエーブ

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

オススメポイントは次のとおり
・スペースをあまり必要とせず、プランターでも栽培可能
・病気や害虫の心配が比較的少ない
ぜひ栽培に挑戦してみてください。

春まき		秋まき		目標収量
まき	収穫	まき	収穫	
2月上旬~ 4月上旬	5月中旬~ 6月下旬	8月中旬~ 9月中旬	10月中旬~ 11月下旬	200kg /1アール

1 苗作り 春まき:2月上旬~4月上旬 秋まき:8月中旬~9月中旬

種を事前に一昼夜水に浸ける。その後キッチンペーパーなどに包んで1日ほど冷蔵庫に入れて、芽出しして発芽をそろえる。ポリポットに土を入れ、種まき前に水をたっぷりやる。種は、ポリポット1つにつき3粒ずつまく。種まき後は、土を薄くかぶせて、指の腹で優しく押さえる。その後の水やりは、種が濡されないように低い位置から行う。夜に水分が多いと徒長の原因になるため、水は朝にやる。また、害虫対策に防虫ネットをかけるのがオススメ。

本葉が出始めた頃、2本に間引く。小さな葉はやわらかく、ベビーリーフとして楽しめる。残した株が倒れないように、指先で軽く土を寄せしておく。また、本葉2枚になったら1本に間引く。

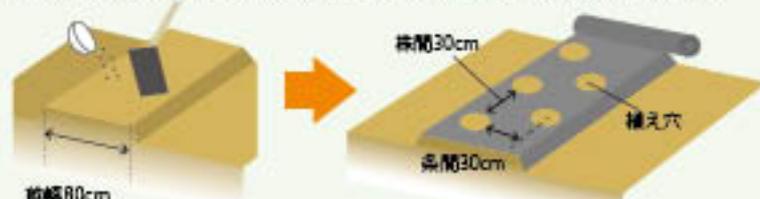


2 畑の準備 春まき:3月下旬~4月下旬 秋まき:9月上旬~10月上旬

レタスは、連作障害が発生しやすいので、2年以上キク科(レタス、ゴボウ、シュンギク等)を栽培していない場所を選ぶ。

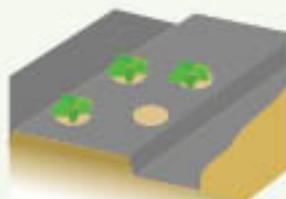
畝幅80cm、高さ15cmの畝を立てる。そしてマルチを張り、株間30cm、条間30cmの直径4~6cmの穴をあける。

植え付けの2週間前に苦土石灰を1㎡に150gまく。「JAファームやさいの元肥」を1㎡当たり200g入れ、「JAファーム有機堆肥」を1㎡当たり2kgまき耕す。



3 植え付け 春まき:4月上旬~5月上旬 秋まき:9月中旬~10月中旬

植え付け前日に苗にたっぷり水をやる。本葉4~5枚の頃に、畑に定植する。苗をポリポットから引き抜くときは茎を持ってゆっくり行い、根鉢を崩さないように植え付ける。



深植えは立ち枯れの原因になるので、浅植えする。定植後たっぷり水をやる。



4 収穫 春まき:5月中旬~6月下旬 秋まき:10月中旬~11月下旬

葉長が20~25cmになったら収穫適期。1株丸ごとか、摘み取りで収穫する。



1株丸ごと収穫
葉長が20~25cm程度が収穫の目安。株元から切り取る。切り口から出る乳液は水をかけて軽く洗う。

摘み取り収穫
外側の葉を摘み取って収穫すると、新しい葉が次々と生えて来るので長期間収穫出来る。草勢を維持するため、最低でも7枚程度の本葉を残す。また、20℃以上の高温が長期間続くと花芽がついてしまっで固くなり、苦味も出てしまうため注意。リーフレタスの中心部分の葉が伸びて、茎が現れたら収穫を終了する。



リーフレタスは、乾燥を極端に嫌う面がある。水不足になると、葉がかたくなり、食味も悪くなる。

一方、過かん水は根腐れを誘引するため、「土表面がしっかりと乾いてからたっぷり水を与える」ことを特に意識した水やりが大切。

また、多くの野菜に共通するが、土壌の状態が悪いと生育がうまく進まないため、堆肥などの有機物資材を入れ、団粒構造を意識した土づくりをする。

燃料

最新鋭の機械でより便利に!JAのセルフ給油所をご利用ください

経済部燃料課では、組合員・地域のみなさまに、より便利にJAセルフ給油所をご利用いただくため、最新鋭の機器を導入いたしました。ぜひ快適なカーライフのためにJAセルフ給油所をご利用ください。

アグリしののいセルフ給油所

アグリしののいセルフ給油所敷地内に、「EV充電器」を9月末に設置しました。県内のJA-SSで初めての取り組みです。

特徴 1

この「EV充電器」は、(株)ENEOSがすすめる急速充電器「ENEOS Charge Plus」であり、通常よりも早く充電ができ、30分で約60%まで回復します。(充電ランプ点灯時)

特徴 2

充電にかかる料金は、使った分だけお支払いいただくため、分かりやすい!1分あたり49.5円/分(税込・非会員価格)となります。お支払いの方法は、各種クレジットのほか、「Enekey」もご利用いただけるため、お時間がない時にも、スピーディーにお支払いいただけます。

EV充電器



アグリしののいセルフ給油所「EV充電器」

EV充電器・ご利用可能時間 AM7:00~PM10:00(アグリしののいセルフ給油所営業時間内)

あわせてご覧ください ENEOS Charge Plusのご案内(ENEOSホームページ)<https://www.eneos.co.jp/chargeplus/>

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 最新鋭セルフ洗車機

アグリしののいセルフ給油所では9月末、県内JA-SSでは初となるセルフ洗車機「Enejet Wash」を設置しました。また、長野インター松代セルフ給油所には、10月末に最新鋭のセルフ洗車機を設置しました。

アグリしののいセルフ「Enejet Wash」

アグリしののいセルフに設置した「Enejet Wash」はEnejet独自のセルフ洗車ブランドです。

お客様の大切なお車をやさしく洗うことに焦点をあてて、洗う「前段階」の工程を大事にしていることが特徴!特に、「泡ブロー」は、「ブロー」と「泡」の二つの工程を経た後に「洗い」工程へ入る丁寧な洗車を実現します。



アグリしののいセルフに設置

長野インター松代セルフ「洗車機」

長野インター松代セルフの洗車機は、セットコース含めて7種類のコース、5オプションの多彩な洗車コースをご用意しています。

最上位コース「ティアラコート」は、手触りや滑水性にも優れた高濃度ガラス系コーティングです。純度の高いガラス系特殊樹脂3Dレジンが塗装面の微細な凹凸をならし、平滑で硬質な被膜を形成します。また、光の乱反射を抑え、ガラス系特有のクリアな光沢をより際立たせます。



A・コープファーマーズ松代店第2駐車場に設置

両洗車機共通 防錆効果付き下部洗浄

通常の下部洗浄に防錆効果をプラス!高圧ジェットの下部洗浄で汚れを除去するとともに防錆効果のある被膜を形成することで下回りがガードできます。皮膜は疎水性があり、錆の原因となる水や酸素が車内に接触するのを防ぎます。

30周年記念 JAカードキャンペーン!!

金融部では、JAグリーン長野設立30周年を記念し、「JAカードキャンペーン」を企画いたしました!

JAグリーン長野30周年記念「JAカードキャンペーン」内容

- キャンペーン期間 11月1日(水)～令和6年2月29日(木)
- 内容 期間中、JAカード(一体型)・JAカード(単体)・家族カードをJAグリーン長野にて新規お申込みの方を対象に、お買い物で使える【JAまごころ商品券1,000円分】をプレゼント!
- ご留意点 ●キャンペーン期間中におひとり様1度のみのお申し込みとなります。
●JAまごころ商品券のお届けは入会後となり、令和6年3月下旬を予定しております。
●Webでの申込みは本キャンペーン対象外です。

多くのおみなさまにご利用いただいております!



JAのセルフ給油所などで便利・オトクにご利用いただけるカードです! ぜひこの機会に作成しませんか?



中津支所(川中島担当) 久保担当

くわしくは職員におたずねください

JAカードオススメポイント

- ◆初年度年会費が無料!
- ◆JA-SSの給油が2円/ℓ割引
- ◆JAカードわいわいポイントプログラムで素敵な商品と交換できる!

大切な建物を守ろう! 建物更生共済 むてきプラス

大切なお家などの建物の保障は十分ですか?

JA共済では、建物保障の見直しをご案内しています。これからは、火災や地震だけでなく、降雪による被害を心配される時期。ぜひ、JAと一緒に、建物の保障を見直しませんか。

JAのご提案

建物更生共済 むてきプラス

建物更生共済

むてきプラス

JA共済の「建物更生共済 むてきプラス」は、火災や台風だけでなく、地震にもケガにもしっかり備えられる、「建物」の損害を保障するプランです。

4つのオススメポイント

- 1 火災や盗難などの事故はもちろん、台風や地震などの自然災害による損害も、しっかり保障します。
- 2 ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって、ケガをされたり、死亡されたりしたときには、傷害共済金をお支払いします。屋根の雪降ろし等のケガにも対応します。
- 3 掛捨てではありません。保障期間満了時に、満期共済金をお支払いします。
- 4 火災や自然災害にあわれたときに発生する残存物のとりかたづけに必要な費用や消火にかかった費用のほか、当面の生活に必要な費用等をお支払いします。

雪による被害にも対応しております。これからの時期の「安心」のために、ぜひご検討ください!



豊田支所(信濃担当) 矢島担当

※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・任意給付欄)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。※転売契約の場合は、「重要事項説明書(契約概要・任意給付欄)」、「ご契約のしおり・約款」および「保障見直し設計書」を必ずご覧ください。

[231 649 40275]

ぶんげい

恐れた台風来ずに気が晴れる猛暑去りて秋の静かさ
まよしいわ秋の日ざしが背後ため小鳥庭先小枝に渡りて
病された力仕事をこなし行く兼業農家の子の日曜日
歪に面影浮かべ一人酒静かに啜る君のあの歌
草深く面をなくして地蔵尊哀しくもあり尊くもあり
葉大根種まき時期がむずかしく暑さ寒さに耐えて実りし
冷え込みの厳しくなりてツツブキの黄は鮮やかに盛り咲きおり
家族農田圃稲刈はほ掛に縁者が集うおこびり笑顔
陽がふりて錦織りなす郷の山幼きころの想い懐に
孫娘2年の間ようやくに結婚式がすばらしい日だ

篠ノ井 飯島 教史
大岡 市河 慶子
篠ノ井 久保田 本子
川中島 関 博英
篠ノ井 大塚 晴男
篠ノ井 藤沢 昌子
更北 斎藤 由明
篠ノ井 長澤 保
更北 松井 信子
篠ノ井 宮下 徳子

心地よいソナタの様なメロディーが流れはじめた目と目が合って
物言えは物くり返す繰り返さぬみ落ち込む心癒やせし我が身
暖冬やタイ交換季う日々仰ぐアルプス又白さ増す
松子入れ長き土樹の武家屋敷
温暖化人類仕立て病む地球
気負いなく長寿を生きたる粗衣粗食
抱き上げて成長したる孫一才
冬至鍋ひと手間かけた亡母の味
あの頃は若かったねと星月夜
冬ごもり休休めて春を待つ

更北 宮林 雄一
松代 山崎 節子
更北 北澤 幸一
更北 塚田 敏明
川中島 中島 徳治
篠ノ井 内山 克子
篠ノ井 阿部 千賀子
川中島 桑原 千加
篠ノ井 小林 仲江 勲子

【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。
- 投稿の際は姓をお書きください。必ず内容をの確認の上、投稿ください。
- ①住所 ②氏名(ご本名) ※符号不可 ③電話番号を記入し、右記に送付してください。
- 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。

1月号掲載用ぶんげい受付期間 12月8日(金)～12月20日(水)

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～

最終ページの地産地消のレシピ、必ず作っております。主役の説明、とても分かり易く勉強になります。

(松代 宇敷さん)
●「必ず」とのこと、とても嬉しいです。女性部さんのお料理で「地元の特産」をぜひたくさんお召し上がりくださいね!

数日前から急に冬がやってきてピククリ。さつまいもや落花生を収穫しましたが、葉物はこれからです。庭は落葉が始まっていますが、日差しが戻ったら片付ける予定です。

(川中島 まささん)
●さつまいも・落葉のワードで焼き芋を想像しましたが、なかなかやられる方はいらっしゃらないでしょうか…外での作業、風邪をひかないようにご自愛ください。

今年の夏はたくさんぶどうが食べられました。シャインマスカット、ナガノパープル、クイーンルージュをはじめ、ブラックビートという品種も…。どれもおいしかったです。ぜひたくを味わいました。(篠ノ井 桜井さん)
●ぶどう三昧♡ぶどう産地の特産ですね!

急に寒くなり年寄りにはきつい季節になりましたが、廻りの山々に目をやると赤や黄の紅葉が見事です。しばらくの間、短い秋を楽しみたいと思います。(若穂 元田さん)
●紅葉を楽しむ間もなく、冬がやってきたような…。昼夜の寒暖差も大きいこの頃ですが、節足の天気は…安定していることを祈ります。

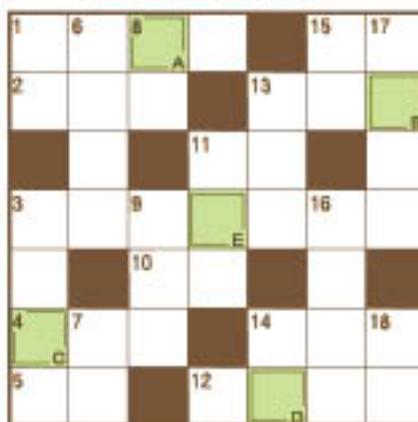
父が心をこめて作ってくれた新米、おいしくいただいています。暑い夏の管理、本当に大変だったと思います。できるだけ手伝う様にはしていますが、いただくばかりで申し訳なく。高齢なので身体に気をつけて無理をしないで田んぼ、畑作り続けてもらいたいと願っています。(大同 敏さん)
●お父様も敏さんに想ってもらって嬉しいことでしょう。ぜひ直接伝えてくださいね!

【10月号の当選者/11月22日当選通知】(応募総数40通)

○藤岡裕子さん ○山口美智子さん ○大内貴美子さん ○宮尾常夫さん ○原祐子さん

クロスワード

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!!



ヨコのカギ

- ① サンタがプレゼントを入れます
- ② パパー、ママ、どこぞ?
- ③ 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- ④ 大好きな歌手の○○○を見に行った
- ⑤ レンコンは横のように見えますが、実はこれ
- ⑥ 「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑦ 除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑧ 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑨ サハラ、タクラマカンといえは
- ⑩ 刃物で紙を加工して描きます
- ⑪ 冬の京都市は○○冷えるといわれます

タテのカギ

- ① 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ② 腿の多い浮世地獄、東洲斎○○○
- ③ その月の一番最初の日
- ④ 寒い日に社くと白く見えることも
- ⑤ 授業中は慎んでください
- ⑥ ワカメの根元に近い部分
- ⑦ ○○○予報によると来週は寒いらしい
- ⑧ 建物が立っていない宅地
- ⑨ ○○の細かい滑らかな肌
- ⑩ 年越しに付きものの雑類
- ⑪ デンと鳴らすと人が来ます
- ⑫ 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑬ 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「農」です

【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 12月29日(金)

【あて先 ※ぶんげい・おたより共通】

〒399-8007 長野市篠ノ井市街南田961-2 JAグリーン長野 エーグリーン館

冬の歩き方

JA長野厚生連 長野松代総合病院 リハビリテーション部 理学療法士



冬は雪などで路面状況が悪く、転倒事故が増えます。特に冬季転倒の4割が60歳以上、50歳以上では全体の7割を占めるなど、高齢になるにつれ筋力や体力が低下することも原因のひとつといわれています。そこで今回は、転倒予防のための「冬の歩き方」と、転倒予防体操をお伝えします。

1. 冬の歩き方のコツ

冬の歩き方のコツは、大きく分けて「5つ」あります。ぜひ覚えておいていただきたいポイントは「ペンギン」です。

歩幅を小さくする

歩幅が大きいと足を大きく上げるため、身体の揺れが大きくなり、転倒しやすくなる。滑りやすいところでは、基本的に小さな歩幅で歩く。

細い道を歩くときには、自然に両足の左右の幅が狭くなるが、左右の幅については速度(20cm程度)に頼っているほうが良い。

また、足の裏全体をつけて歩く「すり足」のような歩き方が有効。ただし、完全に地面を擦りながら歩いているとつまずきの原因にもなるため、軽く足を浮かせて歩く。

足の裏全体をつけて歩く

イメージは「ペンギン」歩き。
ペンギンのように歩幅を小さく、
ベタベタ歩く。



急がず余裕をもって歩く

焦っているときは注意力が低下しやすく、転倒しやすいため、時間に余裕を持って行動する。また、急いでいなくても、スマートフォンで話に夢中になっているときは、路面に対する注意力が低下し、転倒しやすいため。

時間に余裕をもって、「安全」を心掛ける。



重心を落とす

重心が高いとバランスを崩しやすい。

また、片側に荷物を持つと、重心のバランスが崩れて転びやすい。また、反射的にバランスが取れずに転びやすい。加えて、地面に手をつけないため大げににつながる。

荷物は背負う

ポイント

体を若干前かがみにして、膝を曲げ、重心を前にして歩く。重い荷物は背負い、両手を空ける。



2. 転倒予防の体操

転倒予防には、筋力・体力を維持、向上させることが大切です。

●ゆっくり立って、ゆっくり座る



- (1)足を腰幅よりやや広く開いて椅子に座り、手は腰に当てる。
- (2)しっかりと足を踏みしめながら、4秒かけてゆっくり立ち上がり、4秒かけてゆっくり座る。これを5回繰り返す。

●ゆっくり足を横に引き上げ、下げる



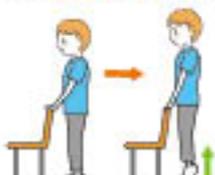
- (1)椅子の背もたれに手を置き、体を支える。
 - (2)つま先は前に向けたまま、4秒かけて片足を横に45度くらい引き上げ、4秒かけて戻す。これを左右5回ずつ行う。
- <ポイント>足は腰幅に開く。

●ゆっくり足を後ろに引き上げ、下げる



- (1)椅子の背もたれに手を置き、体を支える。
 - (2)つま先は前に向けたまま、4秒かけて片足を後ろに引き上げ、4秒かけて戻す。これを左右5回ずつ行う。
- <ポイント>足は腰幅に開く。

●ゆっくりかかとを上下する



- (1)椅子の背もたれに手を置き、体を支える。
- (2)つま先は前に向けたまま、かかとを4秒かけて上に引き上げ、4秒かけて戻す。これを5回行う。

●ランジ



- (1)腰に手を当て、無理のない範囲で片足を前に出す。
- (2)上体をまっすぐにしたまま、股関節とひざを曲げていく。
- (3)前に出した足のひざを90度まで曲げたら、元の姿勢に戻る。これを片足10回ずつ行う。

まとめ

冬は「ペンギン」を思い出し、安全に歩きましょう！
体操は一つ一つの動きをゆっくり行うことで、バランス能力が鍛えられます。どこでもできる運動ですので、ぜひ習慣化させましょう。

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開し、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

【12月・1月の開講予定】

- 開催日時 ①12月19日(火) AM10:00～
②1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 ①心と健康
②薬の正しい飲み方
- 講師 ①南長野医療センター藤ノ井総合病院
②長野松代総合病院
- 参加費 100円(飲料代)
- 申込み 開催日前日までに申込み先までお電話ください



年末・年始のATM営業のご案内

年末・年始のATMの営業日・時間につきましては、次のとおりです。

	12月30日 土	12月31日 日	1月1日 月	1月2日 火	1月3日 水	1月4日 木
篠ノ井支所	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	8:00～ 20:00
堀崎支所 細内支所	9:00～ 17:00	9:00～ 17:00	休止	休止	休止	8:45～ 18:00
更府支所 大岡支所	9:00～ 17:00	休止	休止	休止	休止	8:45～ 18:00
松代支所	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	8:45～ 20:00
中津支所 川中島支所	9:00～ 17:00	休止	休止	休止	休止	8:45～ 19:00
更北支所 若穂支所	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	8:45～ 19:00
A・コープ3店舗	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 19:00	9:00～ 20:00
篠ノ井総合病院	9:00～ 14:00	9:00～ 14:00	休止	休止	休止	9:00～ 18:00
長野松代総合病院 若穂病院	9:00～ 14:00	9:00～ 14:00	休止	休止	休止	8:45～ 18:00
上記以外の店舗	休止	休止	休止	休止	休止	通常
セブン銀行 イーネットATM ローソンATM	7:00～ 23:00	7:00～ 23:00	7:00～ 23:00	7:00～ 23:00	7:00～ 23:00	7:00～ 23:00

※ATMは、1月4日(木)より通常稼働いたします。

お問い合わせ 各支所・各店



事業所の年末年始休業について

JA事業所の年末年始の日程につきましては、次のとおりです。みなさまのご理解をお願いいたします。

事業所	年末年始の予定
JAファーム篠ノ井店・ JAファーム松代店	12月30日(土) AM9:00～PM5:00 12月31日(日)～1月3日(水) 休業
更北富農資材センター 若穂富農資材センター	12月30日(土)～1月4日(木) 休業
中央給油所・西部給油所・ 小島田給油所	12月30日(土) AM8:30～PM5:30 12月31日(日)～1月3日(水) 休業
信田給油所 更府給油所・大岡給油所 若穂給油所	12月30日(土)～1月4日(木) 休業 12月29日(金)～1月3日(水) 休業 12月30日(土)～1月3日(水) 休業
大岡支所生活店舗・ 信田支所生活店舗	12月30日(土)～1月3日(水) 休業
更府支所生活店舗	12月29日(金)・1月4日(木) AM9:00～PM3:00 12月30日(土)～1月3日(水) 休業
農業機械センター	12月29日(金)～1月3日(水) 休業
サテライトプラザ南長野 (ローンセンター)	12月27日(水)～1月3日(水) 休業
サテライトプラザ南長野 (不動産)	12月30日(土)～1月3日(水) 休業

- 支所・よりそい店は12月30日(土)～1月3日(水)は休業となります。
- 流通センター・共通所は個別にお問い合わせください。
- ATM・セルフ給油所の日程は別冊をご覧ください。

お問い合わせ 各事業所・支所・よりそい店



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、12月末までオトクに給油ができるQRクーポンをお届けいたします。給油時にご利用ください。

なお、年末年始の営業時間・営業日が一部変更となりますので、ご理解をお願いいたします。

JAセルフ給油所の年末年始の営業

給油所	時間短縮営業・休業の予定
アグリしののい 長野インター松代	12月31日(日)AM7:00～PM6:00
	1月1日(月)休業
	1月2日(火)・3日(水)AM9:00～PM6:00
南長野公園前 川中島セルフ今井	12月31日(日)AM7:00～PM6:00
	1月1日(月)・2日(火)休業
	1月3日(水)AM9:00～PM6:00

ご利用可能な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
南長野公園前セルフ	TEL293-4831
川中島セルフ今井	TEL285-7770



▲12月末日まで有効



農業機械センター平日休業について

農業機械センターでは、土・日・祝日休業に加え、次の日程で計画休業をいたします。みなさまのご理解をお願いいたします。

12月13日(水)・1月10日(水) 休業
篠ノ井・松代・若穂

12月20日(水) 休業
川中島・更北・信田

お問い合わせ 各農業機械センター



「灯油おまかせ配送」をぜひご利用ください

JAでは、「灯油おまかせ配送サービス」として、灯油おまかせ配送会員さまに向け、灯油の定期配送を行っております。ご家庭の暖房用などに灯油が必要となる時期！ぜひ灯油おまかせ配送会員となり、灯油の定期配送で暖かな冬を過ごしませんか。

灯油おまかせ配送サービスの内容
組合員(灯油おまかせ配送会員)に対し、定期的に灯油を配達し、ホームタンクに給油するサービスです。

お申込方法

お住まいの地区への配送を担当する給油所にお電話をいただくか、直接お越しください。なお、お取引にはJAのお口座が必要です。

配送給油所	支所・よりそい店
中央	篠ノ井、篠ノ井東
西部	塩崎、川柳、信里、共和
信田	信田
更府	更府
大岡	大岡
小島田	松代、松代東、寺尾、中津、御厨、川中島、更北、青木島、真島
若穂	若穂、綿内

お問い合わせ・申込みTEL(休業日)	
中央給油所	TEL292-0635(水・日・祝)
西部給油所	TEL292-8866(水・祝)
信田給油所	TEL290-3072 (火・木・土・日・祝)
更府給油所	TEL299-2659 (月・水・金・日・祝)
大岡給油所	TEL217-6511(土・日・祝)
小島田給油所	TEL284-5695(日・祝)
若穂給油所	TEL282-4766(土・日・祝)

配送ルート

配送日は次の通りです。「-」につきましては、休業または調整日となります。

給油所	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
中央	篠ノ井	西寺尾 (篠ノ井)	-	東福寺	横田 会	-
西部	塩崎 川柳 信里	篠ノ井 信里 共和	-	篠ノ井 塩崎 信里	-	-
信田	高野ほか	-	田野口ほか	-	赤田ほか	-
更府	-	吉原ほか	-	涌池ほか	-	安庭
大岡	乙	乙 弘崎	甲 丙	甲	中牧	-
小島田	真島	青木島	川中島	更北	御厨 中津	-
	西条 豊栄 東条	岩野 清野 寺尾	-	大室 栄 松代 西寺尾(松代)	清野 ほか	-
若穂	川田	綿内	保科	川田	綿内	-

灯油おまかせ配送サービスの内容

- 給油は原則満タンとさせていただきます。なお、ホームタンクへの給油が原則となりますので、ホームタンクの設置をお願いします。
- 配送日時はJAにて決定させていただきますので、ご了承ください。
- 定期配送は使用サイクルに合わせて定期的に巡回しますが、灯油切れのないことを保証するものではありません。残量など心配になられましたら、ご連絡ください。
- ホームタンクが空になることを防ぐため、暖房器具や給油器の設置・配置等により、使用量に大幅な変更がある場合には、事前にJAまでご連絡をお願いいたします。
- 災害時など非常時にはご希望の数量を給油できないことがございます。



「年間特別予約」をご利用ください

JAでは、農業用生産資材の価格負担軽減策として、「肥料」「農薬」「果実袋」を通常価格よりもお値打ちにご購入いただくことができる予約注文制度「年間特別予約」のご利用をオススメしております。生産コスト低減にご活用ください。

重点品目

重点品目とは、JAが推進する栽培品目のうち、特に必要となる資材をピックアップし、予約数量を積み上げることで価格メリットを打ち出し、みなさまにオトクにご提供するものです。

【肥料】

- グリーン長野オリジナル水稲一発肥料2
- グリーン長野増肥
- グリーン長野土づくり肥料「田んぼの力」
- サンライムプラス(粒)
- スーパー農薬
- 8日有機オール8号
- BBやさいN450
- BBNK速肥20号
- BB473S
- 8日ながいも一発肥料2
- グリーン長野果樹専用有機入り72
- グリーン長野果樹用総合土づくり肥料「果樹の力」

【農薬(殺菌剤・殺虫剤・除草剤)】

- アーデント水和剤
- アーデントフロアブル
- アブロードフロアブル
- アファーム乳剤
- カスケード乳剤
- グレーシア乳剤
- ドロクロール
- ダブルフェースフロアブル
- ブーンバディート粒剤
- モスピラン顆粒水和剤
- モスピラン粒剤
- ウララDF
- ICポルドー66D
- オーソサイド水和剤80
- オンリーワンフロアブル
- ダコニール1000
- ベルタートフロアブル
- ペンレート水和剤
- ポリオキシシンAL水和剤「科研」
- ネビジン粒剤
- ICポルドー412
- アグリマイシン100
- アグレプト水和剤
- キノンドー顆粒水和剤
- デランフロアブル
- ナリアWDG
- フリントフロアブル25
- マイコシールド
- アットウ2ジャンボ
- カイタック粒剤F
- バスタ液剤
- ラウンドアップマックスロード
- デュアルゴールド
- トレファノサイド粒剤2.5%
- イカツチWDG
- エクシレルSE
- スプレーオイル
- サムコルフロアブル10
- ダニゲッターフロアブル
- バリアード顆粒水和剤

【果実袋】

- シャインD(19号・20号)I型
- シャイングリーン(1号・特大)
- もも2重袋

【訂正】水稲・野菜・花き類の農薬の表記に記載漏れがございました。心よりお詫びし、次のとおり訂正いたします。

- 水稲・野菜・花き類 40ページ・87番 フォース粒剤(3kg) (正)劇物指定薬剤となります



予約注文締切
令和6年
1月12日(金)

提出先
各支所・よりそい店、
または、
JAファーム店・
営農資材センター



みずゞ学生会館「MISUZU21」 令和6年度学生入居者募集

JA共済では、みずゞ学生会館の令和6年度の学生入居者を募集しております。

首都圏で新生活を迎えるみなさま、安心して快適な暮らしに、ぜひご検討ください。



募集対象	令和6年度の新入学生 (大学生・短大生・専門学校生)
居室	23.3㎡(完全個室)
居室設備	●浴室・トイレはセパレート ●クローゼット収納あり ●BS放送受信可、インターネット接続可 ○万全のセキュリティ ※右記間取り図の部屋と左右対称の部屋の2種類があります
室料	59,000円/月(+共益費8,000円/月) ※入居申込時に入居金(権利金)として70,000円を別途申し受けます
アクセス	京王井の頭線久我山駅下車 徒歩8分 (渋谷・新宿へ20分、吉祥寺へ6分)



ご入居には一定の条件がございます。詳しくは支所にお問い合わせください。

お問い合わせ 各支所



組合員健康企画 健康ポウリング



昨年開催の様子

組合員のみなさまの健康維持・増進をめざした「組合員健康企画」。今回は、毎年大好評の「健康ポウリング」を行います。ポウリングは、老若男女問わず楽しみながら、体を動かせるスポーツ。ご夫婦、お友達同士、またお一人での参加も大歓迎！初対面の方ともお仲間になるきっかけになります。ぜひご参加ください！

日時	1月19日(金) PM1:30~3:30
会場	アピナボウル長野篠ノ井(篠ノ井会47-1)
参加費	850円(2ゲーム料金・貸靴代込) ※組合員以外の方は1,350円
定員	25名(先着順)
申込方法	お電話にてお申し込みください
申込締切	1月12日(金)

お問い合わせ・申込み
経済部生活課 TEL.293-2061



広報誌の表紙を飾ろう！ JAグリーン長野第12回フォトコンテスト作品大募集！

JAでは、「第12回フォトコンテスト」を企画いたしました。
JAグリーン長野の地域内で撮影された「農業」や「農村風景」、「食(農産物)」などを写した作品を募集しております。

入選作品は、本誌エバーグリーンの表紙を飾ります。

JA本所・支所・よりそい店に直接お持ちいただくか、デジタルデータの提出による出品も可能です。

応募締切まで1カ月を切りました！多くのみなさまのご出品をお待ちしております。

テーマ	写して残そう「農業」 JAグリーン長野管内で撮影した農業や農村風景、農産物などを被写体にした季節感のある写真
応募資格	長野県内にお住まいの方 ※未成年の方は、必ず保護者の同意を得たうえで応募ください。
出品数	お一人につき8作品まで応募可能 ※未発表のものに限ります。
応募の方法	次の①・②いずれかの方法でご応募ください。 ①プリント作品の郵送・持参 ②デジタルデータの提出(くわしくは、チラシをご覧ください) ※スマートフォンで撮影した作品も応募可能です。 ただし800万画素以上とします。
応募締切	令和6年1月12日(金)

お問い合わせ・応募先 総合企画部企画広報課 TEL.293-2000



応募に関する注意事項等は、当JAホームページ、または、支所・よりそい店にご用意のチラシをご覧ください。チラシは応募用紙を兼ねています。
※ご応募いただいた時点で、応募に関する注意事項に同意したものとみなします。



JAグリーン長野支所金融取扱窓口再編成 (ご報告のご案内)

支所金融取扱窓口再編成につきまして、進行状況をご報告いたします。

1. 信里店・松代東店・青木島店について

JAでは11月13日(月)に信里支所・松代東支所・青木島支所の3拠点の金融業務を次の店舗に移行しました。3拠点は「信里店」「松代東店」「青木島店」として、組合員のみなさまに「よりそう」ための営業を開始いたしました。各拠点には「硬貨」に対応したATMを設置しているほか、遠隔相談システム「RTS」を設置し、ご相談に応じておりますので、引き続きご利用ください。

移行対象	金融業務の移行先
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

2. 次回の移行について

次回につきましては、1月15日(月)に次の3店舗の金融窓口業務を移行いたします。ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

移行対象	金融業務の移行先
共和支所	篠ノ井支所
寺尾支所	松代支所
真島支所	更北支所

改めてご確認ください 通帳等のお取り扱いについて

金融窓口業務の移行は、「ランチインランチ」という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ことから、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。

お問い合わせ 各支所・各よりそい店



収支記帳講習会にご参加ください

JAでは、農業収支の記帳(農業・青色・白色)の説明会を次の日程で開きます。ご都合に合わせて、お近くの会場にご参加ください。

日にち	時間	会場
令和6年 1月16日(火)	AM10:00~ 11:30	グリーンホールミナミ (JA更北支所2階)
1月16日(火)	PM2:00~ 3:30	サンホールマツシロ (JA松代支所2階)
1月17日(水)	AM10:00~ 11:30	グリーンパレス (JA本所)
1月17日(水)	PM2:00~ 3:30	
1月23日(火)	AM10:00~ 11:30	平成ホール (川中島共選所2階)
1月23日(火)	PM2:00~ 3:30	JA若穂支所2階

お問い合わせ
営農販売部農業振興課 Ta.292-0930

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
よい案プロジェクト



JAのうごき

理事会(第9回) 11月21日(火) 協議事項

- (1) 届出規程等の変更について
- (2) 更北営農資材センターのモニタリング結果と今後の対応について
- (3) 営農懇談会の開催について
- (4) 農機関係事業について
- (5) 出資金の減額について
- (6) お客様本位の業務運営に関する取組方針について

協同の成果(10月末時点/11月経営会議報告)

農産物販売高	42億1,276万円
購買品供給高	40億140万円
貯金	2,160億2,439万円
貸出金	490億7,562万円
長期共済保有高	5,423億5,183万円

組合員数(令和5年11月末)	20,273名
正組合員	9,152名
准組合員	11,121名

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



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



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 11月13日(月)
- ・JA長野県内総統制に向けた重点化対策の取り組みについて
 - ・事務ミス対応および相談苦情対応について
 - ・コンプライアンスの実践状況について(10月)
 - ・自主検査の実施状況について(〃)・県内会館の意見集約について(〃)

経営会議 11月15日(水)

- ・JA長野県内総統制に向けた重点化対策の取り組みについて
- ・事務ミス対応および相談苦情対応について
- ・コンプライアンスの実践状況について(10月)
- ・自主検査の実施状況について(〃)・県内会館の意見集約について(〃)
- ・コンプライアンス研修 事業統統計画書(BCP)について

職場環境調査の実施 11月中

各事業所を巡回し、環境美化等への取り組みを調査

当JAでは、地球温暖化防止、CO₂排出削減の取り組みとして、夏季期間において「クールビズ」を実施してまいりましたが、さらに職場関係への意識を高めるとともに、役職員の動きやすい職場環境づくりを目的に、12月1日より「過年輕装(ノーネクタイ/ノージャケット)」を即行することといたしましたので、お知らせいたします。みなさまのご理解をお願い申し上げます。

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消

vol.175

【材料】10本分

白菜	4分の1個
シイタケ	5枚
ニンジン	3分の1本
ピザ用チーズ	5g~10g
春巻きの皮	10枚
塩	小さじ2分の1
A しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
B 小麦粉	大さじ1
水	大さじ1
揚げ油	適量

【作り方】

- シイタケを3~4ミリ幅に切る。ニンジンも千切りにする。
- 鍋に①とシイタケを入れて煮る。シイタケがしんなりしたらニンジンを入れ、ニンジンがしんなりするまで煮る。

白菜の水分をしっかり絞ることがポイントです。チーズはお好みで多めにしてもおいしいですよ。

- 白菜を3~4ミリ幅に切り、塩を振って揉む。しばらく置き、水分が出たらしっかり水けを絞ってボウルに移し、②の具材を入れ混ぜ合わせる。
- 春巻きの皮を広げ、③とチーズをのせ、好みの太さに巻き、混ぜ合わせた④で端をとめる。
- 揚げ油を170度程度に熱し、⑤を入れて、何度か上下に返しながらかきつね色になるまで揚げてできあがり。



女性部大岡支部のみなさん



煮汁がなくならないように見ながら、ニンジンがしんなりするまで煮る。



ハクサイはしっかり水分を絞る。手で絞った後、さらにキッチンペーパーで絞ると良い。



好みの太さになるよう、具の量を調整する。チーズは好みにあわせ量を調整する。



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

白菜

白菜は11月から2月に旬を迎えます。おおよそ9割が水分ですが、ビタミンCやカリウムを含んでいます。ビタミンCには抗酸化作用があり、風邪などの病気に対する抵抗力を高める働きがあります。また、皮膚や軟骨などを構成するコラーゲンの生成にも役立っています。

鉄の吸収を助ける働きもあるので、鉄を多く含む赤身の魚、肉、レバー、貝類などと一緒に摂ると効果的です。カリウムには体内の水分を排泄する働きがあるので、高血圧予防に役立ちます。また筋肉の収縮、神経の伝達機能を助ける働きを持っています。

EverGreen 2023 Vol.358

発行所 グリーン長野県農業協同組合 長野市東区ノ井本館 電話 026-293-2000(代) 印刷/PO印刷(株)

1270 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
診療時間外の連絡
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(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