

# EverGreen

エバーグリーン

JA事業をインターネットで  
簡単・便利に使おう！

特集



新年のごあいさつ	2
JAグリーン長野	
令和5年ニュース 総まとめ	3
Green Topics	5
Member's Power	7
Special Issue 特集	8
健康長寿学	13
農力アップ塾	14
今月のオススメ!	16
JAポスト	17
Green Information	18

2024  
Vol.359

1

# 新年のごあいさつ

令和六年の新春を迎え、謹んでごあいさつを申し上げます。

組合員・地域のみなさまには旧年中、当JAの事業運営につきまして、ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和五年を振り返りますと、新型コロナウイルスの感染拡大が続いてきたものの、対策の定着化、また、感染症法上の分類が五類に移行されたことから、社会経済活動の回復・正常化の兆しが見えてまいりました。一方で、燃料・資源価格の高騰や世界的インフレによる円安の影響が物価上昇を引き起こすものの、賃金は伸び悩み、個人の消費・生活に悪影響を及ぼしています。

農業におきましても、燃料・資源価格高騰による生産経費の負担が増えるなか、消費者動向も含め農産物への価格転嫁が難しい状況が続き、加えて、凍霜害や異常高温といった厳しい生産環境も加わり、生産意欲や生産者手取りの低下など難農を助長しかねない状況を非常に懸念してまいりました。

このようなか、JAの令和五年は、生産者・組合員支援を目的に生産技術や資金の支援に努めるとともに、組合員・利用者視点のサービス提供など、「組合員の営農とくらしを守る」事業に全力を傾けてまいりました。

また、平成六年の設立から三十周年を迎えたことを祝い、記念事業をスタートさせ、組合員のみなさまに感謝を伝えるとともに、「地域になくてはならないJA」として、今後のさらなる発展へ協力を要請してまいりました。

さらに、今後の経営基盤をより盤石なものにするために、JA自己改革として「JA営農・経済事業の成長・効率化プログラム」の実践、「支所

金融取扱窓口再編成」による体制の再構築・業務再編に着手するなど、

大きな転換を迎えた年でもありました。とりわけ、支所金融取扱窓口再編成については、組合員のみなさまにはご心配とご迷惑をおかけする場面もございましたが、ご理解のもと、スムーズに移行をさせていただいており、みなさまのご理解とご協力で心より感謝を申し上げます。

さて、新たな年は、農業生産におきましては、自然災害もなく、五穀豊稔を迎えられることを祈るとともに、生産者・組合員が希望をもって生産を続けていただけるよう、JAとして事業運営を通じた支援に努めてまいります。

また、グリーン長野が今後も「グリーン長野」としてこの地域にあり続けるため、JA自己改革を継続し、三十年という節目に次なる三十年への機運を一層高め、役員員一丸となった「組合員のための事業運営」に徹してまいり所存です。つきましては、改めて、組合員・地域のみなさまのより一層のご利用とご協力をお願い申し上げます。

むすびに、組合員・地域のみなさまますますのご多幸とご発展を祈念し、年頭のごあいさついたします。

令和六年 正月



グリーン長野農業協同組合

代表理事組合長 栗林 和洋

## JAグリーン長野 令和5年ニュース 総まとめ



新年あけましておめでとうございます。昨年は多くのみなさまに広報誌エバーグリーンをお読みいただき、誠にありがとうございました。本年も、組合員・地域みなさまにJAグリーン長野の事業活動をはじめ、農業や暮らしにお役立ていただける情報をお届けしてまいりますので、なにとぞよろしくお願いいたします。

今回は本誌にて掲載した令和5年のJAグリーン長野ニュースを振り返ります。

## JAグリーン長野30周年記念事業をスタート



30周年記念「グリーンフェスティバル2023」に15,300人が来場



30周年記念「組合員記念品」を贈呈



30周年記念「賞状授与セミナー」を開催

JAでは、平成6年の設立から令和6年3月に「30年」を迎えることを記念して、令和5年度より「設立30周年記念事業」を始めました。

記念イベントや記念商品・キャンペーンの取り扱いなどを通じ、組合員や地域みなさまに感謝をお伝えするとともに、今後のさらなるJA利用を呼び掛けました。この事業は令和6年度まで行い、組合員みなさまに御礼を伝えてまいります。



30周年記念「記念セール」をJAファーム店で開催



30周年記念キャンペーンを展開



記念ロゴマーク

事業強化に向けた体制の再構築へ  
支所金融取扱窓口再編成に着手

連携相談システム「RTS」を設置



外看板も「よりそい店」と表記

JAでは、事業強化に向けた体制の再構築をはかるため、「支所金融取扱窓口再編成」と「JA営農・経済事業の成長・効率化プログラム」を令和5年にかけて取り組んでいます。

このうち、支所金融取扱窓口再編成は12支所の金融窓口を各地区の基幹・統括支所に移行し、移行後は「よりそい店」として営業していくもの。10月の川柳店を皮切りに、11月には信里・松代東・青木島での移行およびよりそい店としての営業を開始しました。

自然災害が農産物出荷に影響  
手取り確保に尽力

ひょう害対策協議会を開催(りんご)



あんずの「ひょう害果」を特別販売

令和5年の農産物生産をめぐっては、4月の凍霜害、一部地区での降ひょう、加えて異常高温の発生により、農産物の収穫量・出荷時期・品質に大きく影響しました。

このなかJAでは、ひょう害等の被害果の特別荷受けを行うとともに、市場と情報共有・交換を行い、選果・選別基準も柔軟に対応することにより、生産者手取りの確保に努めました。

## 営農支援体制を強化



「野菜セミナー（ピーマン）」を初開講



優れた技術を持つ生産者に「営農相談員」を委嘱

J Aでは、野菜の共通出荷者の確保・育成に向け長野農業農村支援センターと連携し、「野菜セミナー（ピーマン）」を令和5年に初開講しました。

また、優れた技術を持つ生産者が営農技術員とともに営農支援に取り組む「営農相談員制度」では、制度開始以降果樹生産者に限られていたものを、新たに野菜や米穀の生産者にも相談員を委嘱。24人の相談員が相談・指導に取り組むなど、営農支援体制の強化につなげました。

## トップセールス 長野市とも連携



長野市と連携し農産物をPR

J Aでは、農産物の出荷最盛期に合わせ、市場に「取引拡大」をPRするためJ A役員による「トップセールス」を開きました。

長野市の市場で9月に開いた「ぶどう」のトップセールスには萩原健司長野市長にもご出席いただき、グリーン長野・長野市産の農産物販売拡大へ市場等に要請を強めました。

## 事業活動や組織活動、イベントを再開



花車野会活動として「フラワーショー」を再開



J A祭を2地区で再開し、組合員記念品を贈呈



全総代を対象に「第30回通常総代会」を開催

新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けが令和5年5月8日に「5類感染症」へと移行されたことを踏まえ、J Aでは引き続き感染対策を講じながら、自業を続けていた事業活動・組織活動を再開させました。

5月26日に開いた「第30回通常総代会」は5年ぶりに「全総代」に出席を求め、みなさまのご理解により原案通りに承認をいただきました。

また、2地区では5年ぶりにJ A祭を開催したほか、支所ごと地域や組合員とともに「ふれあい活動」を再開し、組合員・地域のみなさまとの交流をはかりました。

生産部会の活動でも、市場関係者と対面して意見交換を行う「推進会議」をはじめ、県内外への視察研修、懇親会、展示会を徐々に再開するなど、感染拡大前の活動に戻しています。

## 電話でお金詐欺を未然防止



特殊詐欺を未然に防止したとして表彰を受ける嶺南支所

各支所では「電話でお金詐欺（特殊詐欺）」の未然防止に向け、支所での声掛けに努めています。嶺南支所では5月、「一歩踏み込んだ丁寧な対応」で詐欺を未然に防止したとして、長野南警察署から表彰を受けました。

J Aグリーン長野は2024年も組合員・地域のみなさまにご利用いただけるJ Aと、みなさまにお示した計画目標のひっ“たつ”に向けて取り組んでまいります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

## グリーンの絆を確認



3 J Aの代表が「グリーンの絆」を確認したグリーンコネクト会議



グリーン近江農産物国産所で青壮年部員が農産物を販売PR

J A名に「グリーン」のつく協定「グリーンコネクト」の協定会議が4年ぶりにグリーン大阪管内で開かれ、J A役員が出席し、「グリーンの絆」を確認しました。

7月にはグリーン近江へ当J A職員と青壮年部が出張販売に行き、グリーンフェスティバルではグリーン近江青年部が農産物販売を行うなど、販売交流や生産者交流も再開しました。

## 即売会で長芋の販売拡大を

JA 自己改革

松代農業総合センターでは11月13日から12月17日まで、「長芋即売会」を同センター農産物直売所で行いました。秋掘り長芋の出荷最盛期に合わせ、贈答用や家庭用向けのお買い得品を販売し、長芋の販売拡大をめざすものです。

12月10日には、開店と同時に多くの来店客が家庭用向け品コーナーや贈答用注文発送コーナーで長芋を買い求めていました。家族と初来店した男性客は、「とてもお買い得でありがたい。長芋を人に差し上げるととても喜ばれている」と話し、購入品を吟味していました。

今年は生育が遅れていたこと、芋が長く作業負担が大きいことなどを理由に掘り作業が遅れ品薄傾向にありましたが、11月末から12月にかけて出荷量が増え、消費者の需要に応えた販売につながっています。



家庭用向け長芋コーナーの様子

## 環境にやさしい農業を めざして



JAでは11月29日・30日、4会場で「農業用廃プラスチック回収」を行いました。「環境に優しい農業」や、「不法投棄防止」を目的としたもので、SDGsへの貢献もめざしています。4会場合わせて15トン回収しました。



持ち込まれた廃プラスチックを仕分ける職員

## もものスパークリングワイン 販売開始

JA 自己改革

JAは12月16日、篠ノ井の惣西飯田酒造店と連携し「ももスパークリングワイン ～minori no awa～」の販売をA・コープ3店舗でスタートさせました。この製品は、長野市の事業が緑となって始まったもので、JAが原料(川中島白桃)を供給し、同店社氏が開発・醸造。今年で3年目の取り組みで、好評を得ています。

発売日前日には、JA担当と社氏がSBCラジオ生放送番組「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」に出演し、企画や製品の特徴を紹介しました。



生放送のスタジオ



ももスパークリングワイン  
～minori no awa～  
500ml・1,815円(税込)  
A・コープ3店舗で販売

## ここにしかない花 生産量維持をめざす



花き部会で振興する「ユーフォルビア・フルゲンス」の出荷が11月末から12月にかけて出荷のピークを迎えました。この花はメキシコ原産の花で、当JAが全国生産量の95%を占める品目。かつては20戸ほどが生産出荷をしていましたが、生産者の高齢化や高度な栽培技術を必要とすること等を理由に生産戸数が減少しています。今年度は生産者2戸が6万本の出荷に取り組んでいます。

同部会では、引き続き「ここにしかない花」を守るため、部会員を中心に導入を薦め、生産維持・振興に取り組む考えです。



収穫のタイミングを検討する生産者

## 農業振興計画を説明

JA 自己改革

JAは12月8日から25日にかけて、94会場で「営農懇談会」を開きました。JAの次年度の農業振興計画に沿って、補助施策や振興品目、年間特別予約による生産コスト削減を提案するとともに、営農に関する質問や意見を伺うことが目的です。あわせて、令和6年度には生産者・組合員・地域と「地域の農業振興」について対話や検討を行い、令和7年度以降の「新たな農業振興計画の樹立」に取り組むべく、協力を呼び掛けています。

各会場では営農技術員や役員、支所長・店長が出席し、生産者・組合員に計画等を説明しました。松代支所管内の懇談会には栗林組合長も出席。栗林組合長は「次期農業振興計画に向けて、地域のみなさんと今後の農業をどのように守っていくか共に検討していきたい」と話し、協力を要請しました。



農業の発展へ生産者の協力を求めた営農懇談会

## 思い出の品・旅立ちへ供養

JAは12月16日、JA虹のホールグループと連携し、JA虹のホールまめじまを会場に「人形供養祭」を開きました。当日は、利用者240組から持ち込まれたぬいぐるみやひな人形を、JAやホール職員が一つ一つ祭壇に飾り、法要を行いました。

法要には利用者にも参列いただき、思い出の品の旅立ちを見送りました。利用者は、「大切にしてきた人形を供養してもらえてありがたかった」と話しました。



思い出の品を供養する法要の様子

## 心に寄り添う

### 虹の花束コンサートを開催

JAは、JA虹のホールグループと連携し、「虹の花束コンサート2023」を11月中に長野市と松本市の2会場で開催しました。これは、昨年度にJA虹のホールをご利用された組合員・利用者を対象に、「ご遺族の心に寄り添う時間の提供」を目的として企画したものです。新型コロナウイルスを挟み、4年ぶり・10回目の開催となりました。

両会場合わせ、当JA管内からは174人、全体で1,240人が来場。長野県出身の演奏家4人が奏でる温かな音楽に、来場客は聞き入り、心を癒やしていました。



温かな演奏を届けるステージ



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

## 大阪 女性会初めてのフードドライブを実施! 100点超の食品を寄付

JAグリーン大阪女性会では、11月10日、川口敏子会長から、社会福祉法人 大阪YMCAサンホームへ、100点以上の食品の寄付を行いました。

食品は、10月24日に開催した「JAグリーン大阪女性会創立25周年記念式典並びに令和5年度女性会文化交流会」にて、フードドライブへの協力を会員に募り、受け付けたものです。

女性会でのフードドライブは初めての試みであったものの、多種多様な食品が集まり、総数は100点を超えました。

「フードドライブ」は、家庭で使わない食品を持ち寄り、必要としている施設・団体へ寄付する活動です。

今後も女性会では、地域貢献活動を展開し、協同の輪を地域社会へ広げていきます。



乾麺、缶詰、米等100点超の食品を寄付する川口会長



## 女性部員の声を直接伝える



女性部は12月8日、篠ノ井のグリーンバレーで「JA女性部とJA役職員との懇談会」を開きました。女性部員の声にJAに「直接」届けることを目的に年1回開催。本部役員13人が出席し、栗林組合長などJA役職員に、JA事業に対する評価や要望などを伝えました。懇談では、「営農技術員の育成」「取扱業務の宣伝」などを要請。唐木専務は「できることはすぐに実行に移す」と約束しました。

会議冒頭、栗林組合長があいさつ。JA事業への女性部の参画に感謝を述べ、「JAには女性部のみなさんの理解と協力が必要不可欠」と強調し、さらなる女性部活動の活性化とJA事業の利用を要請しました。

岡田精美女性部長は「懇談会の内容が実現されるように改めてお願いしたい」とまとめました。



意見を述べる女性部員



## 仲間と交流・活動を楽しむ

女性部は12月、総支部ごと「冬季講座」を開き、各種活動と仲間との交流を楽しみました。

### 若穂総支部(12月1日)・漬物講習会



エコーマーク品を使ったレシピを学ぶ

### 大岡支部(12月1日)・しめ縄づくり講習会



わらを使った「しめ縄リース」づくりに挑戦

### 更北総支部(12月15日)・手芸講習会



プリザーブドフラワー(バラ)を使った「正月飾り」づくり

### 松代総支部(12月18日)・手芸講習会



上品で華やかな「正月飾り」づくり

## 「グリーン」の絆で女性部同士が交流



グリーン長野女性部手製の漬物レシピを紹介



女性部は12月20日、篠ノ井の南長野運動公園長野Uスタジアムで、「グリーン近江女性部との交流会」を開きました。研修・観光の一環で長野県を訪れたグリーン近江女性部員19人と交流を深めることが目的。役員11人が手製の漬物やりんごのお土産を準備し、近江女性部員をもてなしました。

茶話会では、目の前に並んだ漬物の作り方や互いの特産品などを紹介し合うなど交流。近江女性部員からは「明日の朝までお喋りをしていきたいくらい楽しかった。ぜひ次は、滋賀県で交流をしましょう」とラブコールが送られました。

# JA事業をインターネットで 簡単・便利に使おう!

JAでは、インターネットを介して、いつでも・どこでもお手続きや閲覧ができるサービスをご用意しています。ぜひ登録して、簡単・便利にJAをご利用ください!



## JA長野県農業情報サービス

農業・農村に適した鮮度の良い情報をお届けします

### アグリネットとは

アグリネット(JA長野県農業情報サービス)は、JA長野県グループによる農業関連情報提供を通じ農家支援をめざしたWebサービスです。



▲アグリネットトップ画面



▲当JAのホームページから飛ぶ場合にはページ下部にバナーがあります。

### 登録いただける方

アグリネットの利用登録は、利用登録されるご自身が、**JAグリーン長野の組合員**である必要があります。

アグリネット利用登録件数  
(2023.11月末時点)

**729件**

### ご利用料

会員登録・利用料は**無料**です。年会費もありません。なお、利用に伴う通信費は利用者さまのご負担となります。

### オススメの機能①

#### 市況

青果・花き市場の価格動向を表やグラフで閲覧することができます。



### オススメの機能②

#### 販売お取引状況照会

JAを通じて販売した野菜・果物・花き・きのこのなどの「精算書」の「速報」が閲覧できます。

手元に精算書(紙)が届く前に確認ができることで、出荷の振り返りや、出荷のタイミングをはかるのに有効にお使いいただけます。



▲精算書の画面

### オススメの機能③

#### 購買お取引状況照会(お買い上げ明細表)

簿記記帳の参考資料として、JAとのお取引状況(購買)の帳票を出力することができます。



▲購買の帳票(販売の帳票も出力可能です)

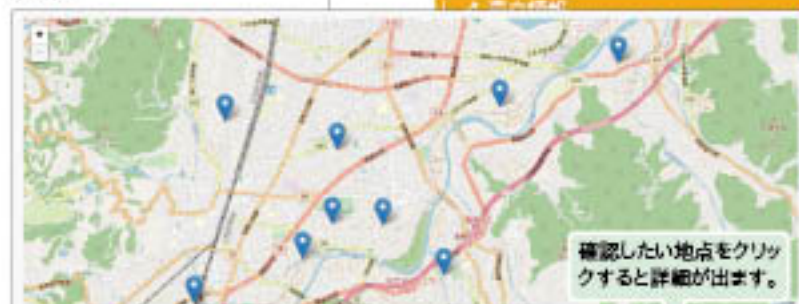


# JAグリーン長野オリジナル コンテンツ

「役に立っている」とのお喜びの声が多数!!

アグリネットは、県下の他JAでも提供されていますが、次にご紹介する「栽培アシスト情報 管内の気象観測情報」は、当JAのオリジナルコンテンツとしてみなさまの栽培にお役立ていただける情報をお届けしています。

## 管内の気象観測情報



- お役立ちリンク
- 栽培アシスト情報
  - 栽培情報
  - JAグリーン長野 栽培情報
  - JAグリーン長野 栽培情報
  - JAグリーン長野 栽培情報
  - JAグリーン長野 栽培情報

アグリネットのトップページ「お役立ちリンク」のうち、「JAグリーン長野 栽培情報」、または「JAからのお知らせ」から飛ぶことができます。

観測地点	観測項目	観測結果	観測時刻	観測時刻
観測地点	観測項目	観測結果	観測時刻	観測時刻
観測地点	観測項目	観測結果	観測時刻	観測時刻
観測地点	観測項目	観測結果	観測時刻	観測時刻
観測地点	観測項目	観測結果	観測時刻	観測時刻

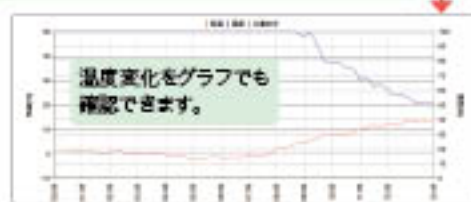
「管内の気象観測情報」では、JA管内10地点に設置した温度計・湿度計と3地点の土壌水分計の結果について、スマートフォンやパソコンを使って、10分ごとの気温の変化を「リアルタイム」で確認することができます。

日時	気温(℃)
00:00	1.0
00:10	1.0
00:20	1.0
00:30	1.0
00:40	1.4
00:50	0.8
01:00	1.3

温度は10分単位で更新されますので、ほぼリアルタイムの温度を確認することができます。 ※お手持ちの機器の通信状況や電源状況により、更新が遅れる場合がございます。

設置地点は、過去より凍霜害の温度観測のために温度計を設置していた定点です。 ※電波障害により、設置が叶わなかった地域もあります。

**ポイント**  
凍霜害が心配される時期にご活用いただくことで、ご自宅にいながら、燃焼資材の点火のタイミングをはかることができます。



こちらから登録フォームに飛びます▶



## 登録方法 JAグリーン長野ホームページの登録専用フォームからお申し込みください。

- 1 パソコン画面の場合は、ページ上部に「アグリネット」紹介ページのリンクがあります。スマートフォン等の場合は、メニュー画面の下部にあります。
- 2 ページの中部に「入会申し込み」のご案内があります。ご自身の組合員資格をご確認いただいた上、必要事項を入力し、お申し込みください。
- 3 ログインに必要なパスワードは郵送にてご自宅にお届けします。



### JAグリーン長野アグリネット入会申し込みについて

入会申し込みフォーム

下記のフォームに必要項目をご入力の上、最後に「送信」ボタンを押してください。申し込み完了後、自動的にメールにて通知をお送りいたします。

※ 必要項目は必ずご記入下さい

※ 英文字は半角で入力してください (半角カタカナは使用不可)。

※ このフォームより寄せられた個人情報は、当会目的で利用することはありません。詳細は「個人情報保護法」をご覧ください。

姓 (姓)	名 (姓)
フリガナ (姓)	フリガナ (姓)



▲パソコンの場合

▲スマートフォンの場合



JAネットバンクは、JAバンクがご提供する「インターネットバンキング」です。窓口やATMに行かなくても、パソコン・スマートフォンからインターネットを通じてアクセスするだけで、残高照会やお振込みなどの各種サービスを気軽にご利用いただけます。

便利

### JAの窓口に行かなくても手続き可能!

窓口に行かなくても、残高照会やお振込みなどの各種サービスをご利用いただけます。

【可能なお手続き】

- 残高照会 ●入出金明細照会 ●振込・振替
- 税金・各種料金の払込みサービス(Pay-easy) など



便利

### 取引時間が長い!

JAネットバンクは、深夜・早朝・土日祝日もご利用いただけます。



曜日・日付	ご利用可能時間
平日・土曜・祝日	00:40~23:40
日曜	06:30~23:40
1月1日~3日	08:00~19:00
5月3~5日、第1・3月曜日	06:00~23:40
1月・5月・8月・10月の第3土曜日	00:40~21:00
上記土曜日の翌日曜日	08:00~23:40

※祝日または5月3日~5日が日曜日と重なる場合は、日曜日のご利用時間となります。

※上記以外についても事前周知された特定日・時間帯は休止となる場合があります。

便利

### 振込手数料がATMよりオトク!

他行宛の振込手数料がATMに比べてオトクです。

振込先	振込手数料	
	3万円未満	3万円以上
当JA同一店内宛	0円	0円
当JA他店宛	0円	0円
県内他JA宛	110円	220円
県外JA宛	110円	220円
他行宛	220円	440円

(2023.10月現在)

安心

### セキュリティ対策

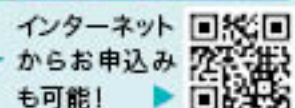
セキュリティ対策として高度な暗号化技術を採用し、ワンタイムパスワードやソフトウェアトークン取引認証等、お客さまに安心してご利用いただくための機能を備えています。



### JAネットバンクお申込み方法

#### JAにお口座をお持ちの方

金融営業担当者、または支所窓口にお申し付けください。



#### JAにお口座をお持ちではない方

ネットバンクのご利用は、JAバンクのお口座が必要です。お近くの支所窓口にて、口座開設をお願いいたします。



### あわせてご利用ください! JAバンクアプリ

入出金明細照会や口座残高のチェックを好きな時にアプリでチェックできます。キャッシュカードがあればすぐにご利用をスタートしていただけます。



JAネットローンは、金融商品のうち「ローン」に特化し、仮申込機能を備えたサービスです。お車から住宅、教育の各種資金まで、充実のラインナップが魅力です。

便利

### 充実の商品ラインナップ

マイカーローン 教育ローン リフォームローン 多目的ローン  
フリーローン カードローン 住宅ローン



便利

### 事前申込み可能!

インターネットで24時間365日、気軽に事前申込みができます。

### JAネットローン ご利用方法

右記のQRコードよりご利用ください。



ご利用いただいています! JAバンクのインターネットサービス

JAネットバンク登録件数  
(2023年12月1日時点)

5,466件

JAネットローン利用件数  
(2022年度利用件数)

360件

### ご利用料

JAネットバンク・JAネットローンのご利用料は無料です。なお、利用に伴う通信費は利用者さまのご負担となります。



▲マイページ

**便利**

**いつでも相談・連絡ができる！**

気になったことはいつでも、Web上からお気軽にご連絡いただけます。

ご利用いただいています！  
JA共済のインターネットサービス

JA共済Webマイページ登録件数 **4,482件**  
(2023年12月1日時点)

あわせてご利用ください！ **JA共済アプリ**

JA共済アプリは、ワンタッチで使える安心・便利・役に立つサービスです。Webマイページとあわせてご登録いただくことで、より便利にJA共済をご利用いただけます。



**Webマイページご登録方法**

**ご利用いただける方**

Webマイページのご登録は、JAライフアドバイザーおよび支所窓口担当者よりご案内いたしますので、JAライフアドバイザー・支所窓口担当者までご連絡ください！  
なお、Webマイページは一定の登録条件がありますので、お客様によってはご利用いただけない場合もございます。くわしくは、JAライフアドバイザー・支所窓口担当者までお問い合わせください。

**JA共済アプリご登録方法**

**ご利用いただける環境**

JA共済アプリは、下記のQRコードよりダウンロードしてください。Webマイページ登録で設定するJA共済IDの入力をお願いします。

なお、JA共済アプリは、スマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合は、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・設定等によってはご利用いただけない場合があります。



**安心**

**契約内容をいつでも確認できる！**

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くことができます！

**安心**

**何かがあったときに、ご家族様にも連絡！**

突然の入院などでJAの連絡を受け取れないときに備えて、ご家族の連絡先を登録できるから安心！

**便利**

**JAの窓口に行かなくても手続き可能！**

窓口に行かなくても、住所や電話番号の変更など各種手続きがWeb上で完結できます。

**【可能なお手続き】**

- 住所、電話番号の変更 ● 共済掛金振替口座の変更
- 年末調整・確定申告に利用できる控除証明データの取得
- 自動車共済の継続のお手続き



◀ JA共済アプリ

こんなときにお役立ち！！

**安心**

**JA自動車共済に加入している車両で事故に遭ってしまった**

事故連絡がアプリからできます！  
レッカーやロードサービスも手配可能です。※  
※サービスのご利用にあたっては、一定の条件があります。

**安心**

**JA建物更生共済を契約中の建物が自然災害や火災で被害を受けた**

ご契約の建物などの被害状況の連絡を、アプリからスムーズにできます！

**ご利用料**

WebマイページおよびJA共済アプリのご利用料は**無料**です。なお、利用に伴う通信費は利用者さまのご負担となります。



## JAうちエネポータル

JAうちエネポータルは、LPガス・配達燃料油の料金やオトクな情報をいつでもスマートフォンからご確認いただけるWebサイトです。



### ご利用料

JAうちエネポータルのご利用料は**無料**です。なお、利用に伴う通信費は利用者さまのご負担となります。

**便利**

### 利用明細が確認できる!

JAでご利用いただいた月々の燃料代の使用量やご利用料金をご確認いただけます。

**便利**

### オトク情報をお届け!

JAで実施するキャンペーンや展示会等のオトクな情報を配信いたします。

### 早期ご登録キャンペーン

### QUOカード1,000円分プレゼント!

令和6年3月末までにご登録いただいたお客さま全員に1,000円分のQUOカードを贈呈! くわしくは右記QRコードよりご確認ください。



**安心**

### 配信情報をお届け

LPガスのご利用に関する重要なお知らせ等をお客様個別にご案内いたします。

**安心**

### 設備保安情報

ガスで実施させていただく点検の予定時期やお客さまがご使用中のガス機器の情報を掲載いたします。

### ご登録方法

右記のQRコードよりご利用ください。



JAうちエネポータルのお問い合わせ

経済部燃料課 TEL:293-1849

## ENEOS

### サービスステーションアプリ



ENEOSサービスステーションアプリは、QRコードをかざすだけで簡単に給油ができるアプリです。さらに、アプリにある「モバイルEnekey」をご登録いただくと、よりスピーディーに、よりオトクにご利用いただけます。

※くわしくは各サービスステーションスタッフまでお問い合わせください。



### ご登録方法

下記のQRコードよりアプリをダウンロードしてご利用ください。



**便利**

JAのセルフ給油所にてご利用いただけます!



JAタウンは、産地直送通販サイト。「おいしい日本と暮らそう」をテーマに、品質が良く、安心安全な国産の農畜産物を産地からお客さまにお届けします。



▲JAタウン内のJA販売ページ

**便利**

### 当JA産のおいしい農産物も買える!

当JAの農産物も多数出品しています。ご自身で、また遠方の方もJAグリーン長野産をご購入いただくとあって大好評です。



ご参加ください!  
組合員健康企画

スマートフォンを使いこなせるようになりたい方!

スマートフォンをお持ちでない方も参加OK!

## JA スマートフォン教室



JAでは、組合員・地域のみなさまを対象に、「スマートフォン教室」を開きます。スマートフォンの操作方法を基礎から知りたい方、操作に不安がある方、使いこなせるようになりたい方など、ぜひこの機会にお気軽にご参加ください。また、当教室は、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」の一環として、「脳トレーニング」の意も込めています。スマートフォンを使いこなし、脳を活性化させましょう。

お申し込み

経済部生活課 TEL:293-2061

【日時】2月5日(月) AM10:00~

【内容】基本操作とSNS(LINE)を使おう

【会場】グリーンパレス3階

【ご参加いただける方】

●組合員

●組合員以外の方でJAのご利用がある方

スマートフォンをお持ちでなくてもOK!

スマートフォンやPCからも、JAグリーン長野をより便利にご利用ください!

## 腸の健康

JA長野厚生連 南長野医療センター篠ノ井総合病院 健康管理課



健康維持のために食べることは欠かすことができませんが、食べた物が体の外へ排泄されることも重要です。便秘に悩む人が増えてしまった理由には、ストレスが多い社会環境以外にも、食事量(食物繊維)の不足、運動不足、年を重ねるにつれて排便に関わる筋力が低下することが影響します。

今回は「腸をすっきり健康に保つ」ためのポイントをお伝えします。

## 腸をすっきりする「生活」のポイント

腸をすっきりするために何よりも大切なことは「規則正しい生活習慣」です。

規則正しい生活は、「起床」「朝食」「昼食」「夕食」「就寝」という、睡眠と食事の時間がほぼ同じリズムで生活することです。加えて、次のポイントに気を付けましょう！

## ストレスをためない

腸の動きが活発になるのは、体がリラックスしているときです。ストレスは、心身へ悪影響を与えますが、全くストレスを感じずに生きていくことはできません。ストレスがたまる前に解消すること、また、うまく付き合っていくことも大切です。



## 体を動かす

運動によってお腹の周辺が刺激されると、血流が良くなり腸の働きも正常に保ちます。腸に刺激を与えるための手軽な運動としてはウォーキングやジョギング、体操、ストレッチ、ヨガなどがおすすめです。また、買い物や階段の上り下りなど日常的な行動も腸内環境に良い刺激になります。



## 排便のタイミング

空腹の状態でも胃に食べ物が入ると、刺激となって腸の動きが活発になります。特に、自律神経のリズムが関係して朝は活発に動くといわれます。朝食後30分位がもっとも良いタイミングです。この時間を確保するために、時間に余裕を持って起きましよう。



## 腸をすっきりする「食事」のポイント

腸をすっきりするためには、「食事の内容」も大切！「栄養バランスの良い食事」が基本です。

また、食事の量が少なければ、便の材料が足りず、便秘につながります。次のポイントも取り入れながら、1日3食、しっかりと食べましよう。

## 食物繊維が不足しないようにする

食物繊維は、腸をすっきりするために欠かすことのできない栄養素です。

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。現代は野菜の摂取量が減り、食物繊維の摂取量は不足気味です。野菜類や穀類、豆類、きのこ類、いもおよびでんぷん類と、さまざまな食品を組み合わせ、水溶性・不溶性のどちらかに偏るのではなく、バランスよく摂取ましよう。



## 水溶性食物繊維の主な品目と効果

きのこ、海藻、こんにゃく、果物、青菜類  
●便を軟らかくしてスムーズな排便を助けます。



## 不溶性食物繊維の主な品目と効果

根菜類、玄米などの穀類、芋類、豆類  
●便の量を増加させて腸を刺激することで、便秘の改善に働きます。



## 水分が不足しないようにする

水分不足は便秘の原因となります。1日1.5～2リットルを目安に補給ましよう。このとき、カフェインやタンニンには利尿作用があるため、コーヒーや緑茶、紅茶、ウーロン茶などよりも、水、白湯、ほうじ茶、麦茶にましよう。

## 乳製品を取り入れる

乳製品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を活性化させ、腸内環境を整えてくれます。ただし摂りすぎはよくありませんので、毎日こつこつとり納めましよう。

## まとめ

腸をすっきり元気に保つことは、健康維持にとっても大切です。ぜひ生活に取り入れ、習慣化ましよう。

諸般の事情により、グリーンカフェ(12月)の講演内容とは別の内容をお届けいたしました。

## 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います。内容は、JA長野厚生連病院担当者さまによる講演です。講演会後にはお茶会を開き、参加者間で会話を交わしています。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

## 【1月・2月の開講予定】

開催日時 ①1月16日(火) AM10:00～  
②2月20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薬の正しい飲み方  
②ストレッチと筋力アップ  
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(資料・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

## 果樹 2024 ぶどう(種なし品種) 今冬の対策

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

地球温暖化や暖冬というワードが毎年飛び交うなか、今冬は特に「スーパーエルニーニョ」現象発生による暖冬予報は農家を不安にさせます。低温遭遇時間が不足した場合、果樹では生育不揃いや品質低下等の悪影響が心配され、暖冬下においては、生育が早まり、昨年春のような凍霜害に今後も遭いやすくなるともいわれます。

せん定作業が始まっていると思われるですが、芽が動き出すまでにはせん定とできれば枝拾いも完了している事が望めます。今回は、冬の対策についてお伝えします。

### 冬の対策ポイント

暖冬ならば、「冬の寒さによる樹の凍害(枯死症)の心配が少なくなって良い」という意見もあるが、これがそうでもない。暖冬でも春先の樹が水分を吸い上げた後の、俗にいう「寒の戻り」により地上部が凍害に遭うことで枯死または、樹勢が著しく衰弱するケースが後を絶たない。治療も限定される事から、衰弱の一途を辿り、やがては改植せざるを得なくなる事象が当管内でも多く見受けられる。

#### 対策時期

講習会や営農情報(部会情報)でも再三お伝えしているが、せん定は厳冬期を避けて実施する。

#### 癒合剤の塗布

切除箇所、「トップジンMペースト」か「木工用ボンド」を必ず塗布する。親指以上の太さの枝は必ず塗布したい。

#### ●切除後直ちに癒合剤の塗布ができる場合

「すり切り」を行い素早く塗布したい。この方がカルス形成は良い。

#### ●切除後直ちに癒合剤の塗布ができない場合

「でべそ切り」を行い、その切り口に後で塗布し、葉っぱが出てきたら、「すり切り」を行い、再び切り口へ塗布する。(でべそ部より枯れこみが主幹部に浸入しないうちに。)

**直ちに塗布ができない場合、後日忘れるケースが多い。できる限り直ちに塗布することが望ましい。**

**【注意】**切り口の中央ではなく外周によく塗ることが肝要で、太枝は1カ月後に、再び塗布する。



#### わら巻き

日本人は「わら」を大切にいろいろな事に使わせてもらっている。ぶどうにも「わら」を使う。

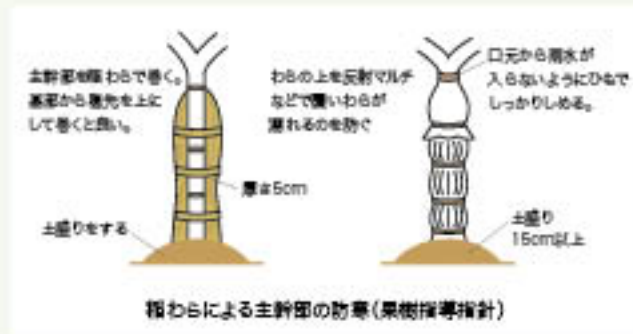
#### ●厚さ

少なくとも、3cm以上の厚みは確保したい。

#### ●高さ

少なくとも、地際から60cmの高さまで。

**【注意】**根元にヒコバエが発生していたら要注意。  
わら巻きの対策には必須。



#### 枝の切除方法

太い枝ほど行いたい方法が、「葉芽のある小枝を数本残しての切除」。

葉芽のある小枝が無い場合は無理だが、要するに「枯れこみ防止」を目的とした機微な「切り戻し」のことである。見ようによっては、小枝付きの「でべそ切り」ともいえる。切り口付近に樹液流動がなされる小枝があるとカルス形成が促され、枯れこみ防止もできる優れた技となる。

ただし、気なしに残さず切ってしまうこともあるため、このように切った枝は、そこでまた枝を作り直していくか行く行くは、「すり切り」を行う。その後、塗布剤をよく塗る。

#### まとめ

他の品目と違い、1年1年でリセットが出来ず、移動もできなく、暑さにも寒さからも逃げられないのが落葉果樹です。ここで紹介した対策については、あくまでも現時点での参考としていただき、新たな見解が得られ次第、随時見直し、講習会や情報等でお伝えしていくので、参加や確認をお願いいたします。



### 農業機械センター 土・日・祝日および計画休業について

農業機械センターでは、1月・2月の土・日・祝日は休業いたします。

また、次の日程で計画休業をいただきます。何とぞご理解と、営業日のご利用をお願いいたします。

休業日	対象のセンター
1月10日(水)	篠ノ井・松代・若穂
1月17日(水)	川中島・更北・信田
1月24日(水)	篠ノ井・松代・若穂

お問い合わせ  
各農業機械センター

# 野菜 2024 ニラ

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通り！

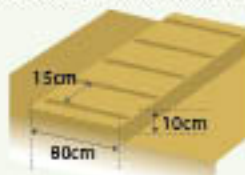
- ・一度植え付ければ数年間収穫し続けることができる
- ・土壌病害を抑える効果があるため、(キュウリ、トマト、ナスの)コンパニオンプランツとしての利用もオススメ



オススメ品種		にら	
苗づくり	植え付け	収穫	目標収量
2月下旬~ 6月中旬	6月上~ 中旬	4月上旬~8月下旬 (2年目から収穫)	250kg /1アール

## 1 苗床、苗作り 2月下旬~6月中旬

苗床を用意し、種まきの3週間前までに、1㎡あたりJAファーム有機堆肥100g、油粕大さじ5杯、JAファームやさいの元肥大さじ3杯入れて耕す。畝幅80cm、高さ10cmの畝を立てる。



条間15cmで板切れなどを使い、まき溝を作り、1cm間隔ですじまきをする。5mmほど覆土して鎮圧し、たっぷり水をやる。土が乾燥すると発芽率が悪くなるため、もみ殻をまいたり、不織布をベタ掛けしておく。タネまき後、30日と60日に、JAファームやさいの追肥を1㎡あたり大さじ1杯追肥する。

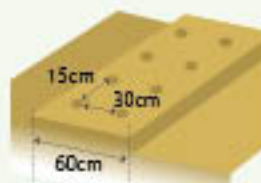


発芽後、本葉2枚の時に株間2cmほどに間引く。最終的に、分けつ2~3本、葉数3~4枚、草丈20cm前後の苗に育てる。



## 2 畑の準備 6月上旬 植え付け 6月中旬

植え付けの2週間前までに、1㎡あたり苦土石灰大さじ4杯を全面にまき、よく耕しておく。1週間前までに、1㎡あたりJAファーム有機堆肥100g、JAファームやさいの元肥大さじ3杯を入れよく耕す。畝は幅60cm、株間15cm、条間30cmの2条植えにする。穴は、深さ5cm、直径15cmほどに作る。



苗の植え付けは覆土を浅めに行い、苗がお互いに触れない程度に離す。葉は半分程度に切る。



## 3 土寄せ 7月上旬~9月上旬 追肥 9月上旬~9月下旬

定植後3週間ごとに土寄せ(2~3cmの厚さ)を3回行う。土寄せは、生長点を埋めない程度の厚さにする。1年目は追肥も収穫もせず、土寄せだけをして株を大きく育てる。冬に枯れるが、そのまま放置すると春に芽が出る。



追肥は、9月に隔週で計3回ほど、1株にJAファームやさいの追肥を小さじ1杯、株元に追肥する。ニラは、9月以降に収穫期に向けて養分を蓄えるので忘れずに行う。肥料を与えずに葉が茂った場合、追肥を控える。

## 4 収穫 4月上旬~8月下旬(2年目から収穫)

夏になるととう立ちしてくるので、早めにつぼみを摘み取って株衰れを防ぐ。



2年目の春、草丈が20cm以上になったら、地上部2~3cmを残しハサミで切って収穫する。

収穫ごとに、1㎡あたりJAファームやさいの追肥大さじ2杯と土寄せをして新芽を促す。収穫物が不要な場合でも、古い葉やとうの茎を刈り取り、そろいの良い新芽を出させることにより、やわらかく香りの高いニラの葉が伸びる。来年もまた同じ株で栽培を続けるのであれば、収穫は9月に切り上げる。収穫後は、お礼肥(おれいごえ)として、JAファームやさいの追肥を1㎡あたり大さじ2杯、株の周りにまき、土寄せをし、翌年に備える。



20日ほどで再生



ニラは定植後2年以上経つと、収穫時の葉が細くなってしまいます。株分けをし、植え直すことで改善されます。時期は、3年目の4月、または9月が目安。根ごと掘り起こして根元から株分けをし、3本くらいずつまとめ、苗の植え付けと同じように植え替えましょう。



金融

新NISA制度が始まりました!

令和6年(2024年)1月より、「NISA(ニーサ:少額投資非課税制度)」が変わりました。くわしい内容は、ぜひJAまでお問い合わせください。

**ニーサ NISA**  
少額投資非課税制度

NISA(少額投資非課税制度)は、国民の資産を応援する「国の税制優遇制度」です。通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金(復興特別所得税を加味)がかかるのに対し、NISA口座での投資ではそれらの利益に税金がかかりません。

	つみたて投資枠	成長投資枠
口座開設期間	恒久化	
両制度の併用	併用可	
年間投資上限枠	120万円	240万円
非課税保有期間	無期限	
生涯投資上限枠	買付残高1,800万円 買付残高1,200万円 (成長投資枠のみ利用の場合)	
対象年齢	18歳以上	
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託(旧制度と同様)	上場株式・投資信託等 ①整理・監理銘柄 ②信託期間20年未満、高レバレッジ型および毎月分配型の投資信託等を除外

**ポイント①**  
これまでは非課税期間が限られていましたが、**新NISAでは無期限**となりました。加えて**制度の使える期間が恒久化**されたため、いつでも始めることができ、ロールオーバーの手続きも不要です。長期・積立投資による継続的な資産形成が可能となりました。

**ポイント②**  
新NISAでは**つみたて投資枠(年間120万円)と成長投資枠(年間240万円)が併用可能**となり、あわせて年間360万円まで投資することができます。

**ポイント③**  
買付金額ベースで**最大1,800万円(成長枠のみは最大1,200万円)の生涯非課税限度額**が設定され、売却した場合は買付金額分の枠が翌年復活します。

JAでは、設立30周年記念「NISAスタートキャンペーン」「投資信託セットプランキャンペーン」をお取り扱い中です。オトクにはじめていただける機会ですので、ぜひご相談ください。



金融部 竹本担当

共済

“ひと”のリスクへの対策 どんなリスクが心配ですか?

共済事業では、「ひと」「いえ」「くるま」の総合保障を通じて、組合員のみなさまの安心な暮らしを支えています。今回は「ひと」に関し、ご自身が懸念するリスクを改めて認識し、ぜひライフアドバイザーにご相談ください。

どの「リスク」が心配ですか?

ご本人・ご家族様それぞれに確認しましょう

誰にも起こりうるリスク

- 病気・ケガによる入院・手術
- 三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)
- 生活習慣病(糖尿病・高血圧症など)
- 身体障害状態・働けない状態
- 万一の際の家族の生活費

年齢を重ねるほどに高まるリスク

- 認知症・介護
- セカンドライフの生活費
- 相続の問題

生きていくためのからだのリスクは、病気の重さや症状の進行に応じて3つの区分に分けられますが、経済的負担は症状が重くなることが増えていきます。ご自身がどのリスクに不安があるか、また、ご自身の保障がどのリスクに対応しているか確認しておきましょう!

リスクに応じて発生頻度と経済負担は異なります



お客さまが不安に思うリスクへの対策を、ご提案させていただきますので、ぜひご相談ください。



専ノ井支所 鈴木担当



ぶんげい

君しのび涙で語る年の瀬に煙の君来と元氣でいてね  
今しがた薄暗れゆけば峠道に白鷺立ちり何をか見つめ  
ひさびさの東都音が子の祝福に百寿の老翁は満腔の笑み  
もう師走やる事多き野良仕事暫降らぬうち矢と精出す  
秋深し小寒い風が通りゆきノコンキウ紺の色冴えて咲く  
お茶採りに汗をかきかき無我夢中風邪も背負いて山をくだりし  
アルプスを眺めながらトフワフワの芝生をみつつまレット素し  
鮮やかに機心の君が居た時は優しく記憶を風に  
晴れやかに新たな年を生き甲斐を前向きに進め「まだ」「まだ」若いぬ  
セミプロの技光りたる庭木群京の名園居ながらにして  
温泉とサンドイッチの焼き肉や行きと帰りの超ハッピー

篠ノ井 関 博英  
川中島 大澤寺晴男  
信更 番場 晴嘉  
篠ノ井 藤沢 昌子  
更北 斎藤 由明  
更北 松井 信子  
篠ノ井 宮下 徳子  
更北 宮林 雄一  
松代 山崎 節子  
篠ノ井 飯島 教史  
大同 市河 眞子

ハンドルを握れば常に危険寄る  
小春日の最後の煙のお茶を採る  
年金日うれしく孫にたかられる  
ほつれても又縫い直し身につける  
日本中何処もかしこも厳注意  
世の中の騒ぎともかく年明けの  
淀みなく処生の指針舞えて冬  
この胸に家族の元氣ふら下がる  
八十路にて初正月めでたいな  
終電の尾灯消へゆく夜寒かな

川中島 中島 捷治  
松代 石坂 昭江  
篠ノ井 内山 克子  
篠ノ井 岡澤 千賀子  
川中島 大日方正二郎  
篠ノ井 桑原 千加  
川中島 小林 伸江  
篠ノ井 酒井てるい  
更北 塚田 敏明

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～

今年も30種類の野菜を作りました。暑さと雨が少なく大変でした。できた野菜は自分で食べたり、子供や近所に分けてやり、大変喜ばれました。種と苗、肥料は90%以上JAファームで購入しました。来年も利用する予定です。(川中島 アレさん)  
●ご利用ありがとうございます。JAとしてサポートに努めてまいりますので、引き続きご利用をお願いいたします。

あつという間に師走です。歳とともに1年が早く感じます。来年もいい年でありますようにと願っています。(川中島 百瀬さん)  
●私も時の早さをひしひし感じています。一日一日を大切に過ごしましょう。

はじめてエパーグリーンをじっくり拝見しました…。幅広い年齢層の人が写真とともに紹介され、支部の活動や生産者の方々も登場され、奥深くて感激しました。30周年おめでとうございます。(松代 親松さん)  
●感想をいただきありがとうございます！じっくりお読みいただけること、とても嬉しいです！

気分が落ち込んでいるとき、近所の人に「明日シクラメンを買いに行くので一緒に見に行かない？」と誘われ、やさしさに胸がジーンとしました。ありがとう。(篠ノ井 赤坂橋さん)  
●気付いてくれる方がいること、本当に幸せなことですね。お気持ちが増れ、笑顔でお過ごしになっていることを祈っております。

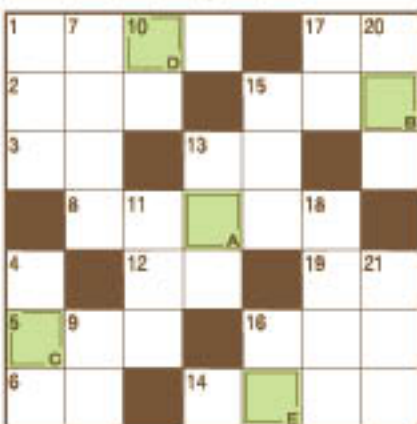
12月になっても10℃を超える暖かい日が続いています。今年はさつまいもがたくさんとれたので、今日はゆでて干し芋を作ってみました。主人の作ってくれたお芋、どんなふうにか楽しみます。(更北 くばばさん)  
●天気がやや心配ですが、無事においしくできますように。干し芋に目がないのですが、自分で作るずくがありません…。

【11月号の当選者/12月18日当選通知】(応募総数53通)

○田村宣子さん ○宇敷さき子さん ○坂口三代子さん ○窪田かつよさん ○瀬下隆実さん

脳力アップ!!  
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

- おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 旅行前に〇〇〇ブックを買った
- 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 北を向いたとき西になる方向
- 丁字にいうとござです
- 横綱を先導して土俵に上がります
- セイウチの口からよこぎり
- 農地〇〇、道路交通〇〇
- DNAが含まれる体の設計図。〇〇〇〇操作
- 猫が中で丸くなっているかも
- 不要物を可燃、〇〇〇、資源ごみに分別した
- 彼女が〇〇を言わず彼を外に連れ出した
- エレベーターの表示では「日」

タテのカギ

- 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- キウイやポンカン生産量が日本一の果
- エッセーともいいます
- かつお節や昆布で取ります
- ガラガラとうがいをして洗うもの
- ゆでた麺をざるにあけて行います
- 大股の人は広めです
- カメやカッパの背に付いています
- 〇〇や磯(すずり)を用意して書き初めをした
- カラオケで楽しむもの
- 〇〇〇〇の計は元旦にあり
- 日曆1月の異称
- 見張ること。〇〇〇カメラ



【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。
- 投稿の際には巻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。
- 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。
- クロスワードの答えに合わせ投稿頂くことも可能です。その際、内容がぶんげいへの投稿であることを明記してください。

ぶんげい締切 1月5日(金)～1月19日(金)  
※ぶんげいへの投稿は、上記期間の消印を有効といたします。

【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 1月31日(水)

【おて先 ※ぶんげい・おたより共通】  
〒388-8007 長野市篠ノ井市宮田961-2 JAグリーン長野 エパーグリーン課



## 購買代金の請求方法変更について(ご案内)

当JAの購買事業で使用するシステムの切替に伴い、生産資材・農業機械・燃料・LPガス等の購買事業を口座振替の決済方法により利用する場合には、購買代金の請求の取扱方法が変更となります。ご迷惑をおかけいたしますが、引き続き購買事業をご利用いただきますようお願い申し上げます。

### 変更点

- ①当JAより発行する請求書の様式を変更します。
- ②期日までに代金決済されなかった場合に発生する遅延利息の計算方法を変更します。

### ① 請求書の様式変更

当JAより発行する請求書の様式を変更します。

### ② 遅延利息計算方法の変更

期日までに代金決済されなかった場合に発生する遅延利息の計算方法を変更します。

#### 【変更前】

当JA所定の利率により日割で計算し、日次で遅延利息を加算し請求しております。

#### 【変更後】

計算方法は現行と同じで、月次(請求明細書の発行日)で遅延利息を加算し請求します。(令和6年1月から発行する請求明細書より変更します。)

「購買代金決済規定」の全文は、QRコード、HPのURLよりご参照ください。

JAグリーン長野HP

<https://www.ja-grn.ijjan.or.jp>



### 【参考】購買代金の決済について

遅延利息の計算方法の変更内容を含め、口座振替による購買代金の決済方法に関する当JAのご利用約款として「購買代金決済規定」を制定します(以下は抜粋版です)。令和6年1月から発行する請求明細書より適用いたしますので、ご案内いたします。

#### (目的)

第1条 この購買代金決済規定(以下、「規定」という。)は、グリーン長野農業協同組合(以下「当組合」という。)が組合員・利用者・取引先等(以下、「組合員等利用者」という。)に供給する購買品の貯金口座振替決済(以下、「振替決済」という。)について定めるものである。

#### (適用)

第2条 購買代金の決済にあたっては、即時決済(現金決済、クレジット決済)を除き、当組合所定の決済日より行うものとする。

#### (決済方法)

第3条 購買代金の振替決済方法は、当組合の貯金業務に係る議規定に基づき、所定の日に指定口座から引落を行う。

#### (決済日)

第4条 当組合の決済日は、原則として次のとおり設定するものとする。

- 1 購買品の当用供給(購買場所での即時供給)については、供給月ごとの締め日時点の購買代金を翌月決済する。決済日は供給月の翌月15日(当日が非営業日の場合は翌営業日)とする。
- 2 購買品の予約供給については、予約注文ごとに決済日を別に定める。

3 当組合と個別に決済日を定めた場合は、それを決済日とする。

#### (遅延利息)

第5条 第4条に定める決済日に決済されない購買代金に対しては、遅延利息を加算して徴収する。遅延利息の取扱いは次による。

- 1 利率 年8.5%とし、日割計算を行う。
- 2 適用日 前号により計算した遅延利息を毎月の締め日で適用する。
- 3 計算開始日 決済日より60日を経過した翌日より計算を開始する。
- 4 徴収開始日 前号に定める日以降の最初に締め日より徴収を開始する。
- 5 購買品の供給日から決済日までの遅延利息は発生しない。

② 前項に関わらず、当組合と組合員等利用者との購買取引に関する個別の取扱いをしている場合には、その取扱いによる。

#### (両替決済)

第6条 決済日に決済されない購買代金に対しては、必要に応じて当組合の指定する日に再度振替決済を行う。

お問い合わせ 総合企画部 経理課 TEL293-2000



## 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

アグリしのみセルフ 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



▲1月末日まで有効



## 第11回フォトコンテスト

### 「次世代につなぐ郷土の文化」

表賞 広穂館エバーグリーン探用賞

撮影者 市川みどり

撮影地 若穂納内

撮影月 1月

講評 (フォトコンテスト審査員)

青空に、赤いだるまと青々とした竹が映えます。被写体にぐっと寄った大胆な構図が目を引きま。写真を越し、文化を次世代につなぐ役割を果たしています。



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グリーン長野地区懇談会の開催について(ご案内)

JA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5年度の事業進捗状況や令和6年度の事業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。開催日時につきましては、支所・よりそい店よりご案内いたしますので、ご確認ください。

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、准組合員のみなさまおよび都合により出席できなかった正組合員のみなさまを対象に、本所会場でも懇談会を開催いたします。ご出席をご検討ください。

地区懇談会・本所会場について(地区の会場に出席できなかった方向け)

日時 3月9日(土)AM10:00～(約1時間半)

会場 グリーンパレス4階大会議室(篠ノ井布施高田961-2)

出席対象 准組合員、地区の懇談会に出席できなかった正組合員

留意点 ●準備の都合上、ご出席いただく際には事前にお申込みをお願いいたします。その際に氏名・お電話番号・お住まいの地区を確認させていただきます。組合員資格が確認できない場合は改めてご連絡をさせていただきます。ご了承ください。

●会場人数に限りがございますので、当日の受付は行いません。事前連絡なしのご出席につきましては、ご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

申込締切 3月5日(火)

本所会場出席への申込み・お問い合わせ

総合企画部 TEL293-2000

※「地区懇談会本所会場への申込希望」とお伝えください

地区・支所・よりそい店会場への准組合

員さまのご出席の申込みは、最寄りの支所・

よりそい店までお問い合わせください。



## JAグリーン長野金融取扱窓口再編成について(ご案内)

支所金融取扱窓口再編成についてご案内いたします。

### 1月の移行について

次の3拠点の金融窓口業務を1月15日(月)に移行いたします。ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

移行対象支所	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

### 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。

### 取扱の金融業務に関するご案内

金融窓口業務移行により、多くの組合員・ご利用者さまには、移行先支所をご利用いただき、誠にありがとうございます。ご利用者さまの増加により、お待たせすることもございますが、円滑な対応に努めておりますので、ご理解のほどお願いいたします。なお、「入金」「出金」や「定期性貯金・積金の受入・解約」「公共料金のお支払い」は、移行先(口座開設店)に限らず、金融窓口業務を行う支所でもお手続きが可能です。

#### (例)共和支所に持っている口座から出金したい

口座開設店は共和支所であり、金融窓口業務の移行先は「篠ノ井支所」となりますが、上記のお取引は、金融窓口業務を行う支所(篠ノ井東、信田、松代、中津、川中島、更北、若穂)でもお手続きが可能です。また、よりそい店には引き続きATMも設置しております。

※相統等、一部のお取引は口座開設店に限るものがございます。くわしくは最寄りの支所にお問い合わせください。

## JAのうごき

### 理事会(第10回) 12月26日(火) 協議事項

- (1)期中決算監事監査処理期末報告について
- (2)議規等の変更について
- (3)令和6年度 事業計画(骨子案)について
- (4)令和5年度 地区懇談会の開催について
- (5)出資金の減口について
- (6)農業開発事業について

### 協同の成果(11月末時点/12月経営会議報告)

農産物販売高	47億8,646万円
購買品供給高	44億1,217万円
貯金	2,184億8,753万円
貸出金	494億8,871万円
長期共済保有高	5,410億2,727万円
***	
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

### 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 12月11日(月)
- ・コンプライアンスの実践状況について(11月)
  - ・自主検査の実施状況について(〆)
  - ・課内会議の意見集約について(〆)
  - ・職場環境調査の報告について

### 経営会議 12月15日(金)

- ・コンプライアンスの実践状況について(11月)
- ・自主検査の実施状況について(〆)
- ・課内会議の意見集約について(〆)
- ・職場環境調査の報告について
- ・コンプライアンス研修「下請け法について」

### コンプライアンス委員会 12月26日(火)

- ・議規等の変更について
- ・CCS定期報告について

# 大豆のサラダ

地元のおいしい食材を食べよう!

## 地産地消

vol.176

### 【材料】4人分

大豆	120g
レンコン	50g
ツナ缶	2分の1缶(約40g)
マヨネーズ	大さじ2
酢	大さじ2分の1
塩	小さじ1
オリーブオイル	少々
ブラックペッパー	少々



### 【作り方】

- 大豆は洗って、豆の3倍の量の水に一晩浸しておく。
- 大豆を鍋に入れ、豆がかぶるぐらいの水と塩少々(分量外)を入れ、やわらかくなるまでゆでる。
- ②をざるにあげ、ミキサーに移し、大きな粒がなくなるまでつぶす。

- レンコンは皮をむき、縦4~6つ割にしてから薄切りにする。鍋に湯を沸かし、沸騰したらレンコンを入れ、透き通るまで1~2分ほどゆで、ザルに上げる。
- ③・④が冷めたら大きめのボウルに移し、⑤を加えてよく混ぜ合わせて完成。

大豆(青大豆)はもちろ  
ん、黄大豆や納豆でもお  
作りいただけます。パン  
やご飯にのせるのも  
オススメです。



女性部 井総支部のみなさん



大豆をつぶす際、ミキサーがない場合、すり鉢や保存袋に入れてつぶしても良い。



レンコンは太さに合わせて食べやすい大きさの薄切りにしてゆでる。



味を見ながら、好みによってツナ缶(分量外)や塩少々(分量外)を足しても良い。



## 今月の主役



## 大豆

大豆はタンパク質が豊富で、「畑の肉」ともいわれています。体内で作ることができない必須アミノ酸をバランス良く含み、動物性食品と同じく良質なタンパク質といわれています。他にも、イソフラボンやオリゴ糖、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。イソフラボンは抗酸化作用を持ち、コレステロール値上昇を抑えるポリフェノールの一環です。女性ホルモ

ンのエストロゲンと似た作用があり骨粗しょう症予防や更年期障害軽減に効果があるといわれています。また、腸内で善玉菌を増やすオリゴ糖や食物繊維には、腸内環境を整える作用があります。豆乳や豆腐には食物繊維はほとんど含まれないため、食物繊維を摂るためには、ゆで大豆や納豆、きなこと、おからなど丸ごと食べられるものがオススメです。



JA長野厚生連  
南長野医療センター 婦人科・井総総合病院  
栄養科

EverGreen

2024 Vol.359

発行所 長野県農業協同組合 長野市 井総支部 026-281-2 TEL.026(293)2000(代) 日誌印刷/PO印刷

発行所 長野県農業協同組合 長野市 井総支部 026-281-2 TEL.026(293)2000(代) 日誌印刷/PO印刷

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

■神倉(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