

EverGreen

エバーグリーン

特
業
農産物加工施設で手作りを楽しもう



2024
Vol.370

12

食味重視の

りんごづくり

りんご・ぶどう生産者 中嶋 正さん



「そろそろ採り始めるかな」と、「サンふじ」を手取る中嶋正さんは62歳。農家に生まれ、家業を継いで20年以上を数えます。

幼い頃から家業のりんご栽培を手伝いつつ、自身は次男であることも含め「果樹をやる気はなかった」と農業大学校で野菜・花を専攻。兄が農業とは別の道にすすんだため、「じゃあ自分がやるか」と決意。園芸系の会社にすましましたが、会社から兼業することに理解を得、20年ほど「農業半分・会社勤め半分」の生活を送ります。そして、父の体力も踏まえ、40代に差し掛かったタイミングで、会社を退職し、農業一本に絞りました。

幼い頃から体に染みついた農業経験と兼業時代の父からの学びに加え、地域のせん定班に参加して経験を積み重ねたことで、「小さな失敗や無駄なことは毎年やっているけど、大きな苦労や失敗はない、かな」と振り返る中嶋さん。ただ、「せん定は未だにこれは(納得できた)と思ったことは一度もなくて…農業は毎日・毎年勉強で、本当に奥深いよね」と、しみじみと語ります。

中嶋さんのこだわりは、「食味重視」のりんご栽培。過去には、市場の販売状況に合わせて食味よりも価格重視の戦略を取っていたこともありましたが、「早く採ったものを食べるとおいしくなくて…。味が良くなければとてもじゃないけど売れないと思った」と方針を転換しました。このこだわりを貫くため、摘果作業などは人の手伝いを頼みますが、収穫から荷造りは中嶋さんが一人で担当。毎日りんごを食べて味を確かめ、収穫のタイミングを見極める感覚を養い、収穫・

荷造りでは傷をつけることがないように細心の注意を払って丁寧に…結果、個人贈答の注文は父の代から比べて5倍に増えるなど、こだわりが成果として現れました。「一人でやるのはすごく大変だけ

ど、おいしいからまた買いに来たよ」とか、お客さんに喜んでもらうことが何よりのやりがいかな」と目を輝かせます。

りんごの栽培環境は生育期の高温や病害虫の増加など年々厳しさを増していますが、「お客さんが待っていてくれるから、ふじをまた植えよう」と…ただ、重労働でどうしようかとは、思っているけどね」と目標を掲げる中嶋さん。「自分は若い人にも農業を薦めるよ。もちろん大変なところもあるけれど、農業は自由にできるし、やりがいもあるし、何よりやっていると楽しいからね」と、中嶋さんは農業の魅力を感じながら、りんごのように赤い意欲の炎を燃やしています。



「そろそろ採り始めるかな」

氏名(年齢)…中嶋正さん(62)
 所属(営農)…りんご(70アール)、ぶどう(60アール)、
 水稲(20アール)
 営農地域…若穂
 主な出荷先…JA流通センター、個人贈答
 農作業担当者…本人、お手伝いさん

生産者の努力で品質を確保 サンふじ出荷始まる



りんご部会主力のりんご「サンふじ」の出荷が11月下旬から本格化しました。今年は高温多雨により病害虫の発生が多く、品質に影響しましたが、生産者の丁寧な管理や選果の徹底が、出荷量の確保と品質の向上につながっています。

出荷に先立ち、11月5日から12日にかけて支部・地区ごとに講習会を開催。信更果実流通センター会場では、見本果実をもとに、選果の基準を共有しました。生産者は、「今年は虫の被害があって悔しいが、1個でも良いりんごを消費者に届けたい」と話しました。



選果基準を確認する生産者

新規栽培者も挑戦 ユーカリ安定的に出荷を



品種の特徴を確認する生産者

花き部会花木専門部で11月、「ユーカリ」の出荷が本格化しました。ユーカリは栽培管理が他の花に比べて容易で、花き栽培初心者にも向くとして、毎年新規生産者が増えている品目。今年は新規10人を含む83人が、35万本の出荷をめざしています。

専門部では10月31日、篠ノ井の東部青果物流通センターで出荷講習会を午前・午後に分けて開催。出荷規格に沿った選別や、「出荷量に山を作らず、出荷量を調整すること」などを申し合わせました。生産者は「ユーカリは手間がかかりにくくて作るのに良いと感じている。良いものを出荷できるようにしたい」と意気込みました。

遊休農地対策に
大豆収穫

穀物部会員などのほ場で11月中旬、「大豆」の収穫が始まりました。大豆は農業法人や集落営農組織などにおいて、大規模に生産されるとともに、農地の遊休化防止としても導入される事例が多い品目。今年は、高温多雨の影響がありましたが、品質・数量を確保しながら約150トンの出荷を見込みます。



大型コンバインで収穫がすすむほ場

ここにしかない花
出荷を迎える

花き部会花木専門部では、11月16日から「ユーフォルビア・フルゲンス」の出荷が始まりました。この花は当管内が国内の生産量の90%以上を占める「ここにしかない花」。20日に東部青果物流通センターで目揃会を開き、生産者3人が8万本の出荷をめざすことを共有しました。



目揃会で品質を確認

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12回フォトコンテスト「曾祖母と曾孫の背中」

賞 賞 グランプリ
撮影者 宮崎 彩佳
撮影地 篠ノ井
撮影月 12月
開 評 (フォトコンテスト委員)

会誌が聞こえてきそうな一瞬を写し撮った微笑ましい作品です。近景・遠景の奥行き感も素晴らしく、地面に置かれた籠は受け継がれる「農」を暗示させます。

秋のイベント 多くの組合員の来場で大盛況

JA 自己改革

JAでは10月から11月にかけて、地区・拠点ごとに「JA祭」を、流通センターでは「りんごの販売会」を、松代農業総合センターでは「長芋大売り出し」を行いました。組合員・地域に感謝を伝えるとともに、農産物の消費拡大やJA事業のPRにつなげることが目的です。多くのお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。

アグリしなのいJA感謝祭



感謝を伝え記念品を贈呈(10月26日・27日)

大岡地区JA祭



買い物を楽しむ来場者(10月26日)

松代地区JA祭



特設テントで農産物や菓子などを販売(11月16日・17日)

若穂地区JA祭&ふじまつり



ズラリ! 家庭用向けりんご販売(11月23日)

りんご即売会(真島)



県内外から多くの人が訪れた会場(11月30日)

長芋大売り出し



家庭用向けの袋入り品が人気(11月15日~)

11月(いい)22日(ふじ) 利用者の回復を願う



JAは、長野県りんごの日「11月22日(いいふじ)の日」にあわせ、JA長野厚生連病院3カ所に、「サンふじ」を贈りました。利用者に「元気」を届けるとともに、医療従事者への感謝を伝えることが目的です。



唐木専務が宮下俊彦統括院長(篠ノ井)に贈呈



栗林組合長が蘆澤勉統括院長(松代)に贈呈
4病院食として提供される



安藤常務が熊木俊成院長(若穂)に贈呈

りんごの収穫を楽しむ りんごオーナー収穫日



JAと篠ノ井有旅の生産者による「有旅ビューりんごオーナー実行委員会」では11月16日・17日、「りんごオーナーの収穫日」を迎えました。全国各地のオーナーから78組・樹83本の予約を受け、この日まで園主が丹精込めて管理。オーナーは生産者に感謝を込めながら収穫作業を楽しんでいました。



「高いところも届くよ!」と手を伸ばす子



「楽しみにしてたんだよ」と夫婦で収穫

農産物・JAのパワーで勝利を祈願

JA自己改革

JAは11月10日、篠ノ井の南長野運動公園長野Uスタジアムで開かれた「A C長野パルセイロレディース対ノジマステラ神奈川相模原」戦の冠スポンサーを務めました。レディース戦の冠試合は今季初。観客などに向けて旬の農産物「りんご」をPRしながら、JA事業への理解醸成をはかりました。

会場では、唐木専務がJA事業のPRとともに、観客と「勝つぞ」「オー！」と掛け合いをして勝利を祈願。会場は一体感に包まれました。また、両チームに「シナノゴールド」を贈呈するとともに、抽選で100人に「りんご三兄弟」のセットをプレゼントし、試合を盛り立てました。



両チームに「シナノゴールド」を贈呈

一緒に体験できて嬉しかったよ！



JAと更級農業高校が開く「親子ふれあい農業塾」は11月2日、今年度最後の講座を開きました。雨天で収穫作業を中止し、ワークショップと閉講式を行いました。閉講式では児童に修了証を贈り、受け取った児童が感想を発表しました。高校生代表は「農業は大変なこともあるけれど楽しいこともあり、一緒に体験ができて嬉しかった」と締めくくりました。



修了証を受け取る子



高校生が栽培した柿を使ってクリスマスリースづくり

思い出の品 感謝を込めて供養

JA虹のホール松代では11月17日、「人形供養祭」を行いました。129組から1,894体のぬいぐるみや人形が持ち込まれ、地元寺院の住職の読経で供養しました。

利用者は「思い出の品を供養してもらえて良かった」と話しました。



焼香する参列者

腕を競う！ 組合長杯ゴルフ大会



JAは10月31日、篠ノ井の川中嶋カントリークラブで「第5回組合長杯地区対抗ゴルフ大会」を開きました。地区・拠点・各組織から選抜された選手が出場し、腕前を競いました。

順位は次の通り

優勝地区	川中島
準優勝地区	綿内
	(敬称略)
個人優勝者(地区)	
小山 忠房(川中島)	



神農会長と栗林組合長による始球式

グリーンの絆を確認



JA名に「グリーン」の付く3JAの協定「グリーンコネク」は11月13日、滋賀県のグリーン近江管内で「グリーンコネク会議」を開きました。各JAの役員が出席し、「経営基盤強化に向けた今後の取り組み」について情報を共有。グリーンコネクの今後ますますの発展へ、「グリーン」の絆を確認しました。



役員がグリーン」の絆を確認

ナイスショット！ 年金友の会マレットゴルフ大会



年金友の会は11月20日、「第10回全体マレットゴルフ大会」を、安茂里の犀川第一運動場で開きました。地区予選を勝ち抜いた65人が出場し、18ホールをめぐる、合計打数で順位を競いました。参加者は「ナイスショット」「惜しい」などそれぞれに声を掛けながら競技を楽しんでいました。



順位は次の通り…氏名(支部) (敬称略)

優勝	米山 喜久(寺尾)
準優勝	小島 君江(稻里)
第三位	矢野 博信(川中島)



農産物加工施設で 手作りを楽しもう

今回はJAが運営する「農産物加工施設」をご紹介します。
農産物加工施設は、その名の通り、農産物を加工できる施設として通年ご利用いただけます。
特に冬から春は施設の利用者さまも増える時期です。
まだ利用したことのない方も、お仲間と一緒に「手作りの楽しさ」を感じませんか。

■ 規格外や少量ロットを有効活用

JAが農産物加工所を設置した経緯は、組合員のみなさまが生産した農産物のうち、規格外や少量ロットで出荷ができないものなどを、みなさまの手で加工して自家用・保存用に楽しんでいただくことを目的としたことが始まりです。

■ 本格的な機械で活用の幅を広げる

施設には、食品加工用(業務用)の機械など、個人所有が難しいものも設置しています。今では、農産物の加工に限らず、女性部員や組合員がそれぞれにグループを作り、パンや菓子づくり教室を開いたり、新たな仲間との交流を楽しんだり、活用の幅が広がっています。

■ 4カ所で運営中 当JAの農産物加工施設は、次の4カ所に設置しています。

篠ノ井農産物加工センター



住 所 篠ノ井みこと川37
予約受付 くらしのセンター(篠ノ井布施高田944-1)
☎293-1845

川中島農産物加工センター



住 所 川中島町今井7-2(JA中津支所敷地内)
予約受付 中津支所(住所・同) ☎284-4407

真島農産物加工所



住 所 真島町真島2295-1(JA真島店敷地内)
予約受付 更北宮農資材センター(住所・同)☎284-1660

若穂農産物加工センター



住 所 若穂川田3285-1(JA若穂支所向かい)
予約受付 若穂宮農資材センター(住所・同)☎282-2047

**事前予約が必要です
お電話での予約はできません。**

加工施設のご利用には「事前予約」が必要です。
予約は、各施設の予約受付先に直接お越しください。

ご利用料金表

料金は1グループあたりの料金です。
組合員と組合員以外の方が混在するグループは、組合員以外の料金価格を適用します。

令和6年11月12日改定^{※3}

	菓子等加工(半日)			乾燥機(一日) ^{※1}		ジュース室(半日) ^{※2}			みそ加工(3日間)	
	組合員	女性部	組合員以外	組合員	組合員以外	一升瓶	1ℓ瓶	りんご洗浄	女性部	女性部以外
篠ノ井	3,500円	3,200円	5,000円	1,500円	1,500円	300円	200円	—	—	—
川中島				514円	514円	300円	200円	1,000円	—	—
真島				—	—	300円	200円	—	—	—
若穂				5,000円	8,000円	300円	200円	—	10,000円	12,000円

※1 乾燥機は、施設によって機械の性能や調理可能量が異なるため、金額も異なります。

※2 ジュース室は、瓶の本数分が利用料金となります。 ※3 令和6年11月12日より料金を改定しました。

設置内容

主な機械・設備をご紹介します。

回転鍋でマトケチャップ
など大量にできる!

ドライフルーツや乾燥
野菜・チップスも作れる!



オーブン



発酵機



回転鍋



乾燥機



スタンドミキサーもしくはパン生地専用
餅つき機で生地をこねるのもラクラク!



パン生地専用餅つき機



スタンドミキサー



りんごジュース
を作ることが
できる「ジュース
室」も設置!

ジュース室



手作りみそが
作れる専用機器!

みそ製造機(室)



大型冷蔵庫で
大量冷蔵可能!

大型冷蔵庫



業務用で
強力な火力!

ガスコンロ



調理器具も
ご用意!

調理器具・備品もご用意しています。

- 泡だて器
- おろし器
- お玉
- 缶切り(栓抜き)
- ミキサー
- マッシャー
- 計量カップ
- 計量スプーン
- しゃもじ
- スケール
- ざる
- ターナー
- トング
- 茶こし
- スケッパー(スクレーパー)
- ピーラー
- タイマー
- 網
- フライパン
- 包丁
- まな板
- キッチンバサミ
- めん棒
- やかん
- ヘラ
- ピザカッター
- ボウル
- パン型
- 食器用洗剤
- 石けん

施設別設置状況	施設	オーブン	発酵機	大型 冷蔵庫	ガス コンロ	パン生地 専用 餅つき機	スタンド ミキサー	回転鍋	ジュース 室	乾燥機	みそ 製造機 (室)
		篠ノ井	○	○	○	○	○	○	—	○	○
	川中島	○	○	○	○	○	—	—	○	○	—
	真島	○	○	○	○	○	—	○	○	—	—
	若穂	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

調理器具・備品はいずれの施設にも設置しています。



ご利用ガイド



加工所のご利用に関し、ご確認いただきたい事項をご案内します。

まだご利用されたことのない方、また、ご利用いただいている方も改めてご確認ください。

■ どなたでもご利用可能！

組合員のみならずをはじめ、組合員以外の方もご利用いただくことができます。

1グループ5～6人のご利用をオススメしています。

なお、組合員のための施設であるため、**組合員以外の方は組合員に比べ利用料が高くなります。**

■ 構成員別の金額例

全員が組合員のグループ	3,500円
組合員と組合員以外のグループ	5,000円
女性部と組合員(女性部未加入)のグループ	3,500円
女性部と組合員以外のグループ	5,000円

【ご注意】グループ費の構成は自己申告制となりますが、必要に応じてJAにて利用調査を行っています。

オススメ 女性部員のグループなら利用料金が安くなる!!
女性部のみならずにより加工所をご利用いただけるよう、女性部加入者さまのみのグループは加工所利用料金を安く設定しています。女性部に未加入の組合員さまは、ぜひ女性部へのご加入をご検討ください。



▲ 仲間と楽しく料理

■ 先生に使い方や料理を教わるができます！

各加工所には機械の使用法の説明や、料理教室の講師を務める「協力員」がいます。

協力員に依頼をする場合には、加工所の利用申込みにあわせて、事前にご予約いただく必要があります。半日(1組)あたり1,000円の指導料が別途かかります。



▲ 協力員が子どもたちへパン作りを指導

■ ご利用は午前・午後の2部制

ご利用可能日・時間は平日の午前・午後の2部制となります。

ご利用可能時間/平日の午前・午後2部制
● 午前9:00～12:00 ● 午後1:00～4:00

■ 施設で販売している材料(資材)もあります

加工に使う材料はご利用者さまにお持ち込みいただけます。

施設によっては、多くの方がご利用されるという理由から、利用した分だけご精算をいただく「材料」や「資材」を常備しています。



■ 販売している材料・資材

取扱品	取扱施設	価格(税別)
強力粉(5kg)	篠ノ井	1,600円
薄力粉(2kg)	篠ノ井	640円
マーガリン(500g)	全施設	1,360円
砂糖(1kg)	真島・若穂	358円
シフォンケーキ型(直径15cm)	全施設	160円
アルミ皿(直径18cm・小)	全施設	44円
アルミ皿(直径20cm・大)	篠ノ井・真島	60円
パウンドケーキ型(大)	篠ノ井・若穂	45円
パウンドケーキ型(小)	篠ノ井・若穂	35円
加工ピン450ml(大)	真島	48円
加工ピン225ml(小)	真島	45円
加工ピンふた	真島	18円

※取引業者の在庫状況により、今後値上げとなる場合があります。

■ 利用料は午後3時まで現金で

ご利用料は、利用当日の午後3時までに受付先にて現金でお支払いください。

時間厳守となりますので、時間が過ぎそうな場合には先に会計を済ませるなど、ご協力をお願いします。



■ 作った加工品は 販売「不可」です

加工施設で作った加工品は、販売することはできません。食品の販売には食品衛生法や条例により、行政等の営業・販売許可が必要となります。

なお、JAのイベントにおいて各組合員組織が販売できるように各加工施設とも営業許可を取得していますが、あくまでもJA活動に関連する許可であるため、個人・グループの販売には対応しかねます。



加工所で作るアレ・コレ 業務用のオーブンを活かし、パイやパン、ケーキ、カステラなど定番から変わり種まで、いろんな種類の菓子をすることができます。

アップルパイ



パン



菓子(ケーキ)



みそ

みそは、3日間かけて作ります。最大110kgのみそができあがります。みなさまで分け合うのがオススメです。

りんごジュース



専用のジュース室にてりんごジュースを作ることができます。

お持ち込みにご協力ください

右のものは、加工所に準備がありませんので、ご利用者さま個人でそれぞれにご準備ください。



【各個人にてご準備いただきたいもの】

- 加工する農産物・材料 ●エプロン ●三角巾
- 食器用ふきん※ ●台ふき※ ●上履き※

※加工所にもありますが、数が限られています



【調理行程で必要な場合にご持参いただきたいもの】

- ハンドミキサー ●キッチンペーパー等 消耗品
- 持ち帰り用容器・ラップ 等

みなさまが気持ち良く使うために、ルールを守りましょう!

仮予約はお控えください

多くの方にご利用いただくため、仮予約は極力お控えください。仮予約をされた場合、利用されないことが判明した時点で、キャンセルのご連絡をお願いします。

片付け・掃除、ゴミの持ち帰り

片付け・掃除は丁寧に行いましょう。ゴミは各自でお持ち帰りください。

- 調理器具を洗い、元の場所に戻す。
- 調理台をキレイに拭く。
- 調理で出たゴミや流し場のゴミを片付ける。(ゴミはお持ち帰りください。)
- 床はホウキで掃いてモップをかける。



鍵の受け取り・返却は当日に!

加工施設の鍵は、受付先にてお渡しします。利用後は、「利用明細書」とともに、鍵をお返しいただきます。



電気・ガス・空調・戸締り 要チェック

電気や空調などの消し忘れがあります。ガスは火災の原因になります。必ずチェックしましょう。



J Aの農産物加工施設で農産物加工やお仲間との交流、手作りの喜びを感じてみませんか?
みなさまのご利用をお待ちしております!

【加工施設に関するお問い合わせ】 経済部生活課 TEL:293-2061

販売でイベントを盛り上げる！



青壮年部と女性部は11月中、それぞれ支部ごとに、JA祭やふじまつりに出店・協力し、農産物や農産物加工品の販売を通じて、イベントを盛り上げました。



青壮年部松代支部がJA祭で農産物販売



JA祭ですいとん・おにぎりづくり
注力した女性部松代支部



女性部若穂総支部がふじまつりで
お菓子を販売

次世代の担い手の授業を見学



授業の様子を青壮年部員が見学



青壮年部は11月8日、更級農業高校2年生果樹科学コース21人の「農業機械」の授業を見学しました。JA全農長野とメーカーが講師となって「農業用ドローン」の実演を行うという初の試みの授業で、青壮年部員も一緒に試験飛行などを見学しようと参加したものです。

生徒は講師から機械の性能や活用方法などについて説明を受けた後、認定証不要で飛行が可能な農業用ドローン2台の飛行・操作に挑戦。青壮年部員は飛行の様子とともに生徒の授業の様子も見守りました。生徒は「意外と直感で操作ができた」と手ごたえをつかんでいました。

生徒の様子に青壮年部員は、「機械に触れてより農業に興味を持ってもらい、いずれ農業に携わってもらえれば嬉しい」とエールを送りました。

心穏やかな時間を過ごして



女性部松代支部は10月26日、長野松代総合病院でボランティア活動を行いました。同院の要請に基づき、年に2回、中庭花壇に花を植えるもの。女性部として地域や医療への貢献をめざします。

この日は初参加の部員を含む5人と一般ボランティア、同院職員が参加。一般ボランティア園芸福祉あんずの会の会員が考案したデザイン花壇の設計図に沿って、5色のピオラとダイアンサス合わせて201鉢を植えました。

花壇のテーマは、病院利用者や医療従事者などに届ける「癒しの波動」。女性部員は「とてもキレイに植えることができた。入院や通院が続いても、この花壇を見ていただくことで、少しでも心穏やかに過ごしてもらえたら嬉しい」と心を込めました。



色とりどりの花を植えていく部員

童心に返って ボウリングに熱狂



スベアに喜びハイタッチ！



女性部川中島町総支部は11月15日、篠ノ井のボウリング場で「ボウリング」にチャレンジしました。部員11人が参加。3レーンに分かれて2ゲームを投げ抜きました。

久しぶりにボウリングに挑戦する部員も多く、念入りに準備運動を行って、ゲームスタート。仲間がストライクやスベアを取ると拍手をしたり、ガーターに落ちると「あ〜」と悲鳴を上げるなど、大いに盛り上がりました。

部員の一人は「すごく久しぶりにやったので、全然思うように倒れてくれなかったけれど、他の方と一緒に喜んだりできて童心に返ったみたい」と満面の笑みを浮かべていました。

寄せ植えと交流を楽しむ



話をしながら寄せ植えを楽しむ



女性部若穂総支部は11月1日、若穂ふれあいセンターで「寄せ植え」を行い、部員27人が参加しました。部員は、ながの緑育協会員を講師に、講師が予め組み合わせた花鉢から好きなものを選択。花の向きや土の量などの植え方のコツについて説明を受けた後、部員同士の会話も楽しみながら植えました。

部員は「自分では組み合わせたことのない花だったので、新しい発見ができた」「花が好きなので、とても素敵な作品ができ上がって嬉しい」とそれぞれに感想を寄せました。

完成を心待ちに 松代焼に挑戦



女性部篠ノ井総支部は11月7日、松代陶苑で「松代焼」の陶芸に挑戦しました。部員11人が参加。湯呑みや茶碗、皿など好みの器を作りました。

部員は、専用の粘土を平たく伸ばし、型に合わせて形を作ったり、模様を入れたりと創意工夫。手を動かし、口も動かして部員間の会話も楽しむなど、和気あいあいと作業をすすめました。

仕上がったものは、乾燥・素焼・釉掛け・本焼きといった工程を経て完成する予定。部員は「どんな風にでき上がるかとても楽しみ」と心待ちにしていました。



伸ばす・形を作るとそれぞれに作業をすすめる

アルミ缶回収の収益で医療器具を贈る



床置き型手すりを贈呈



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「床置き型手すり」を贈りました。これは、総支部が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。

寄贈式には小林美知世総支部長と倉島さゆり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。小林総支部長は「病院さんとの心のつながりを感じながらボランティアに取り組んできたので、役に立てれば嬉しい」とあいさつ。熊木院長から女性部員に対し、感謝の言葉が贈られました。

同総支部のアルミ缶回収ボランティアは、若穂地区内のJA施設に設置されたアルミ缶回収ボックスについて、定期的に総支部役員が回って中身を回収するもの。ボックスにはアルミ缶以外のゴミ等が入っていることもあり、役員が丁寧に仕分けを行うなど手間もかかります。総支部では引き続き、アルミ缶回収を続ける考えです。



グリーンコネット先のJA情報をお届けします

大阪 第24回農業祭を盛大に開催！

グリーン大阪では11月17日、秋晴れの下、JAグリーン大阪第24回農業祭を盛大に開催しました。支店協同活動の一環として、支店を拠点にJA職員と組合員が中心となり、管内3会場にて開催しました。

当日は、「健康百菜」(エコ農産物)の地元産野菜の販売に長蛇の列ができ、フランクフルトや焼きそばなど、各種模擬店では、JA役職員をはじめ各組織の組合員が手を携え、協同の力で祭りを盛り上げました。また、地域の保育園児による和太鼓の演奏や鼓笛隊、地元中学生の吹奏楽などのパフォーマンスや、女性会のフードライブで集めた食品の地元福祉施設への寄付などを通して、地域の人々とのつながりを深める農業祭となりました。



大盛況の地場野菜販売(西会場)



女性会の川口敏子会長(左)とYMCA担当者

果樹塾
2024アブラムシ
ナシ黒星病

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

今回はどの作物にもみられる「アブラムシ」のうち、難防除となる「リンゴワタムシ」「モモコフキアブラムシ」について、ナシに発生する「黒星病」についてご紹介します。早期発見・防除に努めましょう。

虫害 **リンゴワタムシ(メンチュウ)** リンゴワタムシは「メンチュウ」とも呼ばれるアブラムシである。

特徴	開花期頃から活動を始め、落花過ぎには成虫になり、胎生で幼虫を産出してコロニー(群)を作る。その後、コロニーが大きくなると一部は移動して新たなコロニーを作って増えていく。越冬は幼虫で枝の切り口の隙間、幹や太枝の表皮の裂け目などで行う。
被害	枝、幹、葉柄、生長点、地表に露出した根などに綿状に群がって吸汁加害する。加害部位はこぶ状に隆起し、養水分の流通が妨げられる。枝にできた場合は果実の肥大や新梢の伸長、花芽の形成を妨げる。
発生時期	年間発生回数は十数回。7月と9月に増殖期があり、高温期の8月は増加が停止する。繁殖期には有翅胎生雌虫が出現し、他の樹などに移動し、ここで繁殖して再飛来することもある。
防除対策	徒長枝のせん去など混み合った枝を整理し、風通しを良くする。発生が多い場合は、薬剤を散布する。

虫害 **モモコフキアブラムシ** モモコフキアブラムシは、もも、すもも、あんず、うめに発生する。

特徴	夏季以降にイネ科植物で発生した有翅成虫が、秋季にももに飛来し、芽付近に産卵した卵で越冬する。春先にふ化し、展葉中の葉裏に寄生。若葉での繁殖が盛んだが、密度が高まると成熟葉にも発生する。新梢が伸びてきてからはこれにも寄生するため、長期にわたって発生が続き、葉裏全体に大きなコロニー(群)を作る。無翅胎生雌虫の体長は約2~2.5ミリ。体色は黄緑色から緑色であるが、体全体は大量の白色粉で覆われている。
被害	葉が萎縮するほか、奇形になる。また、新梢全体に被害がおよぶと先端から枯れることもある。ほか、大量の排泄物により、果実や葉がすす状に汚れ、品質を落とす。
発生時期	発生のピークは5月下旬~6月頃。7月に入ると有翅の雌虫が現れ、アシやヨシなどのイネ科植物に移動する。10月頃までこれらの植物で世代を繰り返し、晩秋になると再び飛来し、受精卵を枝上に産み、越冬に入る。多湿と低温で繁殖が増える。
防除対策	防除基準に応じ、薬剤散布を行う。

病害 **ナシ黒星病** ナシの黒星病は和ナシを含めたアジアナシだけに寄生する。

特徴	主にりん片(芽基部、果そう基部)、葉、葉柄、果実などに黒色すす状の病斑ができ、落葉や落果、裂果を引き起こす。夏から秋にかけては、葉裏に薄い壘を流したような黒色の病斑(秋型病斑)が生じる。
発生時期	3月中旬頃から、前年に秋型病斑を発生した落葉上に子のう胞子が形成され、5月下旬頃まで降雨によって分散し、伝染源になる。りん片病斑上の分生子も開花期頃から降雨時に分散し、葉や果実への伝染源となる。その後、病斑上に形成された分生子は降雨時に分散して二次伝染を繰り返す。9月以降に秋型病斑を生じた落葉は、翌年の伝染源になるほか、10~11月にはりん片への感染が盛んになり、これも翌年の伝染源となる。4月中の降雨が多い年は初期発病が多く、病気の広がりが早い。
防除対策	<ul style="list-style-type: none"> ●発病した部位は見つけ次第、必ず除去し、土中に埋めるか、壘から出す。特に春先に発病したりん片の除去が極めて重要。りん片の基部近辺に黒い大きな病斑を形成するため、これを見つけて早期発見のポイントになる。 ●落葉は集めて土中に埋める。この作業が難しい場合には、ロータリーをかけて落葉をすきこむだけでも効果が期待できる。 ●重点防除時期は開花時期から6月頃で、効果のある薬剤を定期的に散布する。

お問い合わせ 営業販売部 tel.292-0930

今月号では、量販店向けコギクの「間引き」「土寄せ」「フラワーネットの設置」についてお伝えします。5月から6月にかけて行う重要な作業となりますので、予習し、作業時期に備えましょう。

間引き 作業時期：5月中旬～ 台刈り後、立ち本数が多すぎる場合に、「間引き」を行きましょう。

間引きの方法 畝の長さ1mに対し、「80本」を目安とする。

間引きは、秀品率向上に向けた重要な作業。もったいないと思わず、必ず行うこと。特に前年の栽培において収穫物が細めで下位等級が多かった場合には間引きを行う。立ち本数が少ない場合は行わない。



1mの間隔に80本が立ち本数の目安

追肥・土寄せ 作業時期：5月中下旬～6月上旬 生育促進と新しい芽を出すために、「追肥」・「土寄せ」は重要な作業です。生育に合わせてタイミング良く行いましょう。

追肥の方法 NK追肥20号(N12%・K8%)を10アールあたり30kg程度施用する。

追肥は、草丈が20cmの頃を見計らって行う。草丈が短めの時には少し待ち、7割程度が20cmを越えたタイミングを目安とする。基本的には、上記の施肥量を目安に、全ほ場で追肥する。ただし、生育が旺盛であったり、例年開花が遅れやすいほ場や品種(金元宝)では、減肥する。肥料は株元ではなく、畝下から週路に施す。(後に土寄せする。)



畝下(週路)に追肥する

土寄せの効果と方法 土寄せを行うと、土寄せをした所から新たに免根し、草丈の確保とボリュームアップにつながります。

土寄せの方法は、コギクの株根を切るくらいの位置を目安に、管理機を使って土と追肥した肥料を攪拌(かくはん)し、株元に土を寄せる。管理機がない場合には、鍬を使う。いずれも株元にしっかり土がかかるようにする。



管理機による土寄せ



鍬による土寄せ

フラワーネットの設置 作業時期：6月上旬 倒伏を防止するため、フラワーネットを張ります。

土寄せ後、コギクの生育を見ながら、地面から40cmの位置に、フラワーネットを張る。以後、フラワーネットは成長に合わせて高さを上げていく。なお、ハクビシンやネコが侵入する畑では、ネットが切られないように50cmの高さで張る。

- フラワーネットは、15cm×4目、または、20cm×3目が良い。
- 支柱は最短でも2m間隔で両サイドに設置する。支柱は両サイドには25φ程度の支柱、中間には19φ支柱。両サイドは筋交いで補強するとなお良い。



40cmの高さに設置

農業
資材

年間特別予約で生産資材にかかる経費を低減しよう!

JAでは、令和7年産に使用する「肥料」・「農薬」・「果実袋」の「年間特別予約」のご注文受付を開始しました。オトクな予約価格となっておりますので申込期限までにご注文をいただきますよう、お願いいたします。

<p>年間特別予約とは</p>	<p>年間特別予約とは、JAの推進品目を栽培する際に使用する「肥料」「農薬」「果実袋」の注文制度です。前年度のうちに必要量の注文を受け、必要量を確保するとともに、スケールメリットによって仕入れ値や流通経費を抑え、生産者のみなさまに、より価格を抑えて提供するものです。</p>
<p>年間特別予約対象者</p>	<p>年間特別予約は、原則として組合員(生産者)で、次のいずれかに該当する方を対象にしています。 ●生産部会にご加入の方 ●地域の農家組合(集落営農組織)にご加入いただいている方 ●JAが推進している品目を栽培し、JAをご利用いただいている方</p>
<p>予約価格のメリット</p>	<p>年間特別予約注文品は、「予約特別価格」として、当用購入される(必要時に店舗で購入いただく場合)よりも、低価格でご提供しています。</p> <p>主力品目の生産上、特に必要となる農薬・肥料を「重点品目」として設定し、予約数量を積み上げたスケールメリットにより、価格低減につなげています。</p> <p>「肥料」は、生産者のみなさまにお近くのJA施設まで取りに来ていただく「自己引取(通称:自己取り)」を行っています。これによって配達経費分を抑えて提供しています。 ※自己引取をご利用されない場合の配達料につきましては、輸送にかかる経費の増加に伴い、令和7年春処分より値上げをいたします。何卒ご理解をいただき、ともに、「自己引取」にご協力をお願いいたします。</p>
<p>代金決済のメリット</p>	<p>年間特別予約でご注文いただいた資材代金は、JAのお口座より引き落としとなります。引き落とし時期は、注文をいただいた年の9月(一部は12月)となります。農産物の精算時期に引き落としをさせていただくことで、生産者の負担を軽減しています。この決済方法は、生産者とJAの信頼関係ならではの制度です。</p>
<p>キャッシュバックも!</p>	<p>年間特別予約でご注文いただいたご利用金額に応じ、年度終了後、「事業分量配当金[※]」として、組合員のみなさまにキャッシュバックをいたします。 ※事業分量配当金はその年の決算内容により決定するため、確実な還元をお約束できないことにご理解をお願いいたします。</p>
<p>注文方法 注文締切</p>	<p>年間特別予約は、「施肥・防除の手引き」内にある「予約注文書」のご提出をもって、ご注文をいただきます。手引きは「果樹編」「水稲・野菜・花き編」の2冊に分かれています。「施肥・防除の手引き」は原則、ご注文をいただくことを前提にお配りしているものとなりますので、ご注文されない場合には手引きをお渡しいたすことができないことにご理解をお願いいたします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>果樹編</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>水稲野菜花き編</p>  </div> </div> <p>令和7年産の注文締切は次の通りです。日付厳守となりますのでご協力をお願いいたします。 令和7年 1月10日(金)</p>
<p>果樹生産者のみなさま 性フェロモン剤を忘れずに ご注文ください</p>	<p>果樹生産に活用する「性フェロモン剤」について、昨年度使用分から注文方法を変更し、「年間特別予約」にて注文を受け付けております。生産部会を通じた注文は行いませんので、年間特別予約にて忘れずにご注文をいただきますようお願いいたします。 なお、性フェロモン剤の設置時期や設置方法は、設置時期を前に生産部会を通じて資料を配布します。りんご・もも・ネクタリン・ブルーベリー等は、性フェロモン剤設置を前提とした防除層となりますので、忘れずにご注文ください。</p>

お問い合わせ 経済部農業資材課(JAファーム森ノ井店内) ℡299-3311または営農資材取扱店舗

農業
機械

農業機械センター 冬期(農閑期)の対応について

農業機械センターでは、11月~2月の間の土・日・祝日は休業となります。平日のご利用をお願いいたします。

お問い合わせ

森ノ井農業機械センター ℡292-1369 信田農業機械センター ℡299-2225 松代農業機械センター ℡278-8601
川中島農業機械センター ℡284-1671 更北農業機械センター ℡283-5043 若穂農業機械センター ℡282-6025

大切な年金！お受け取りはJAで

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

特典 年金プレミアム定期貯金 最大 年0.3%上乗せ！

内容	おひとり様1,000万円まで定期貯金に金利を上乗せします
対象	①公的年金をお受け取りの方、または 新たにJAでお受け取りいただく方
特典	②個人の組合員様 (同居家族の方も含む)

➡ **+年0.15%**
➡ **+年0.15%**
 さらに

対象商品	スーパー定期貯金<複利型>
販売対象 受入条件	■当JAで公的年金をお受け取りの方、または新たにJAでお受け取りいただく方(年金請求中の方、支払機関変更届を提出した方もお預け入れいただけます) ■一時払い年金は対象外となります。 ■おひとり様、1,000万円までお預入れできます。
お預入期間	3年以上 ※自動継続のお取り扱いができません
お預入金額	1万円以上1,000万円以内
特記事項	■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。 ■自動継続された場合、継続後の適用金利は、継続日の店頭表示金利となります。 ■お受取利息には、復興特別所得税を含み20.315%(国税15.315%、地方税5%)の税金がかかります。 ■適用金利等につきましては、予告なく変更させていただく場合があります。最新の適用金利等詳しくは、お近くの支所窓口へお問い合わせください。 ■上記金利は、初回のみ適用となります。 ■組合員加入につきましては、同時加入もできます。

特典 年金ウェルカムキャンペーン

新たにJAで年金のお受け取りを開始された方と、そのお客様をご紹介いただいた方それぞれに、「選べる二つのプレゼント」をご用意しています。

JAまごころ商品券3,000円分

JAオリジナルギフト

他にもさまざまな特典がございます！ぜひJAで年金をお受け取りください。



藤ノ井文所 月岡担当

まとまった資金で一生の万全保障

JA共済の「一時払終身共済」は、まとまった資金でご加入いただきやすい一生の万全保障です。0歳から90歳の方まで幅広くご加入いただくことができるようになりました。相続の対策としてもご利用いただけます。

JAのご提案 一時払終身共済 まとまった資金で一生の万全保障！加入のしやすさも魅力です。

POINT 1 万一のときの死亡共済金を**相続対策**にご活用いただけます (500万円×法定相続人の数)の非課税枠の活用

POINT 2 加入当初から**一生**にわたって、お亡くなりになられた時の保障が確保できます。

POINT 3 医師による診査は必要なく、**簡単な告知**でお申込みいただけます。

次の項目の両方が「いいえ」の場合にご加入いただけます。

Q1 現在、病気や外傷で、**安静療養中**ですか？

安静療養中とは、病気や外傷により仕事や家事ができない状態で、入院中または家庭で療養していることをいいます。

Q2 今後、**入院または手術の予定**がありますか？

手術には、レーザー・カテーテル・内視鏡・放射線によるものを含みます。医師により入院または手術をすすめられている場合や、医師と相談している場合を含みます。

※健康に不安のない方は、終身共済(全期前納等)に加入した方が、保障面・共済掛金面で優位となるケースがあります。

ご自身の一生の保障として、また、ご家族のための相続対策として、まずはご相談ください。



共和センター 寺澤担当

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・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

「安心」と「満足」をお届けするため、近況のご確認をさせていただきます。

お元気ですか
キャンペーン

近況確認アンケートに答えるだけで豪華賞品が当たるチャンス。二次元コードからJA共済の「お元気ですかキャンペーン」をチェック！



[24164940353]

人生会議

JA 長野厚生連 長野松代総合病院
緩和ケア認定看護師

みなさんは、自分の力だけでは身体を動かせなくなった時に、どのように過ごしたいですか？
残念ながら命には限界があります。その瞬間まで「自分らしく生き抜く」ために、どうしたら良いでしょうか。
今回は、「自分らしく生き抜く」ための「人生会議」についてお伝えします。

人生会議(ACP)とは

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP: Advance Care Planning)の愛称です。
アドバンス・ケア・プランニング(ACP)は、人生の最終段階で自分がどのような医療を受けたいか、あるいは受けたくないのか、また、どこで人生の最期を過ごしたいかについてを自ら考え、また、信頼する人たちと話し合うこと(共有すること)をいいます。

なぜ「人生会議(ACP)」が必要なのか

いつでも、誰にでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。
命の危険が迫った状態になると、自分が受ける医療やケアの方針を自分自身で決めることや、自分の望みを人に伝えることができなくなる方が、約70%にのぼるといわれています。心臓や呼吸が止まった時に、心臓マッサージや人工呼吸器などの延命治療を希望するのか、しないのか、その時に本人に代わって決めるのはご家族など近い方になります。ところが十分に本人の意思が伝わっていないと、家族は迷い、結果的に本人も家族も悔いが残ることになりかねません。
自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

いつやるの？

人生会議は、いつでも始めることができます。年齢や性別に限らず、誰もが迎える「もしもの時」を考え、元気なうちから、自分の希望や思いを大切な人と話し合うことが大切です。

元気・健康なとき

あなたが何を大切に思い、どのような人生を過ごしていきたいかを考えます。

病気を発症したとき

どのように病氣と向き合い、どのように治療をすすめていくかを選択します。

入院や治療が必要なとき

どこで、どのようなケアを受けながら、どのように過ごしていきたいかを考えます。

看取りが近づいたとき

栄養補給方法(点滴・胃ろう等)や延命治療の有無、看取りの場について話し合います。

どのようにすすめたらいいの？

話し合いをするというよりも、日常生活のなかで話をしていくと良いでしょう。また、病気を発症した時や病状の変化などによって考えは変わりますので、その都度繰り返すことが必要です。

1 自分の想いを整理する

自分の想い(大切にしていること・思い出・好きなこと・嫌いなこと・趣味など)、身体面(今、治療している病氣に対する治療方法・どのような介護を受けたいか・望む療養場所など)、社会面(財産・自宅についてなど)を振り返り、自分の中で整理することで、伝えておきたいことが分かります。

2 想いをカタチにする

自分の想いや誰かに伝えておきたいことなどを書き出し、誰が見ても共有しやすいカタチに残します。自分の想いや身体面が変化した際は更新しましょう。

3 想いを共有する

家族や信頼できる方、医療・介護の従事者らと、カタチにした想いを共有します。自分の想いを共有することは、自分らしく過ごすこと、自分らしく最期を迎えることにつながり、家族や大切な人の進捗のべとなります。「万が一の時はこれを見て！」と伝えておくことも大切です。

4 繰り返す

人は1年に1回歳を取り、自分の想いや身体が変化します。「どう過ごしたいか」、「どう生きていきたいか」が変わるときは、その都度見直し、周囲と共有するようにしましょう。

まごの 元気なうちは最期について考えることは不本意かもしれませんが、最期の時は誰にも訪れます。自分らしく最期を迎えるためには、機会のあることに、自分の想いを周りの大切な方に伝えていくことが必要です。

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など、「介護予防」につながるお話や活動です。また、お茶会も行い、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。ぜひお話しあわせでご参加ください。

申込み・お問い合わせ 経済部生活課 ☎293-2061

【12月・1月の開講予定】

開催日時 ①12月17日(火) AM10:00~
②1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 ①転倒予防
②身体を温める食事
講師 ①南長野医療センター 篠ノ井総合病院
②長野松代総合病院
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

我が千支の置物受けし日々思ふ世の平穏と健康なるを
虫食いの下葉はレース編のようそれでも中はふんわり白菜
葉大根立派に育ち食卓に苦勞した分美味しく感じ
秋晴れのさわやかなる日我が庭に南天の実は朱に輝く
止まり木で愉快におしゃべりコップ酒唄えば手拍子みんな友達
河川畑耕作放棄は10年余相模野の仕事を追ひ
歳かさね週一回のお出掛けに出会い楽しき口も滑らかに
さぞんかのやさしい色が青空に冬を知らせておたやかな日々
寒い朝雪虫我家知らせ来る落葉たつまき前降りそそぎ

松代 山崎 節子
久保田本子
藤沢 昌子
斎藤 由明
関 博英
長澤 保
松井 信子
宮下 徳子
大岡 巖子

良く似合う晴れ着姿の七五三
好きなだけ抱いてくれよと柿たわわ
つまずいた苦勞乗り越え今がある
浮ゆる月フクの遠吠え切なくて
まだ動く介護の前にひと仕事
正直に写して懐懐まれる
忙しさ敷居つまづく1センチ
この空を心に仕舞ふ秋の暮
部屋の前一輪さしの花あかり
月掃り残る一枚師走だけ
リング狩り御立の上の国説り
山頂は三百六十度嗚呼視線

野口 弘夫
小林 伸江
酒井 てるい
宮林 雄一
飯島 教史
内山 克子
阿部 千賀子
大日方正二郎
桑原 千加
堀田 直子
堀田 敏明
中島 博治

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～

(先月号)組合員記念品について意見がありました。私は台所洗剤、ラップなど消えるものが希望です。担当者さんもいろいろ考えてくれているとは思いますが、もらってうれしいものって、なかなか難しいですね。(松代 た一さんさん)
◎ご要望ありがとうございます。お声にある通り「もらってうれしいもの」は人それぞれですが、JAとしてみなさまに感謝をお伝えしながら、ご活用いただけるものをお贈りできればと存じます。

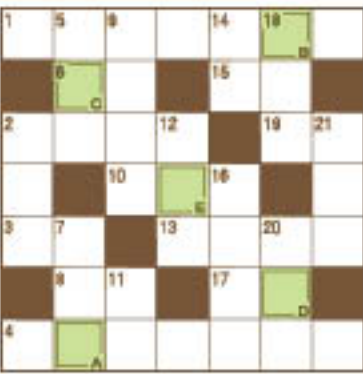
◎今年も干し柿作りしました。なり年ではなかったの、割と大きい柿でした。喜んで食べてくれる人の顔を思いながら割きました。美味しーな一ね!(東北 倉嶋さん)
◎去年は500個以上作った干し柿が今年は一つもできない。夏の暑さに負けて全部熟す前に落ちてしまいました。さみしい年です。(信更 富田さん)
◎クロスワードパズルの答えにあわせ、「干し柿」に関するおたよりを多数いただきました。悲喜こもごも…採れた方には干し柿がおいしくなることを、残念ながら不作だった方には来年こそ豊作になりますように、と願っております。

冊子での広報の需要あるのはわかりますが、それに対して文字の小さめなのが少し気になります。30代ですが、文章の字が細か過ぎて読みづらく感じています。書体を太くしたりしても少し読みやすくなると嬉しいです。(松代 ちさん)
◎ご意見ありがとうございます。文字の大きさについては、他の読者みなさまからも意見をいただいております。すぐに変更することは難しいことではありますが、みなさまのご意見を反映させ、より読みやすい誌面にしていきたいと思います。

(先月号のおたよりにあった)QRコードのコメント必須はハードルがあるのではないのでしょうか…。無理をしても…、と思うこともあります。こんな風に提案みたくあればおたよりの返しも多くなるのでは?と思います。(川中島 マサラさん)
◎ご返答ありがとうございます。みなさまの声をお聞きできる貴重なコーナーでもありますので、多くの方のお声をお聞きしたいと考え、問いかけのように掲載しました。おたよりを通じて読者さまと会話ができていくような気がして嬉しい、という担当者の個人的な思いもあり、出過ぎまして、失礼いたしました。より多くの方に「声を寄せたい」と思っていたける誌面にしていきたいと思います。

ククロスワード

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

- 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- 甘いお菓子のこと
- 〇〇の探検で、冬の星座について学んだ
- 昭和の頃の録音媒体、たるむと録音で巻き直した
- ギャンブルです
- どてらに詰められているもの
- 安心したときにホッともらします
- 忘年会で部長が〇〇〇〇の音頭を取った
- サンタクロースの乗り物
- 彼は〇〇とも認める本の虫だ
- 〇〇、乙、丙、丁

タテのカギ

- 墨をするときに使います
- 英国の文化について学び、〇〇〇を深めた
- 外為の「為」を略さずという
- 水の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- 令和6年の干支(えと)は〇〇、令和7年は巳(み)です
- 残ったおでんに具を〇〇〇〇して煮直した
- スポンを買ったあとで上げることも
- 使ってはいけない技のこと
- だしを取るのに使う小魚の干物
- ゴルフクラブの一種です
- 風邪の予防に、ガラガラガラ

先月号の答え	カン	シ	ヤ	パイ
ホ	A	スイ	ガラ	イ
シ	B	キ	キ	ハ
ガ	C	ホ	ウ	イ
キ	D	イツ	ク	シ

【10月号の当選者/11月22日当選通知発送】(応募総数66件)

- ◎飯島敬子さん ◎飯島靖さん ◎北澤幸一さん ◎神保玲子さん ◎松井誠彦さん

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。
- 投稿の際には宛書でお書名ください。
- 投稿者の①住所 ②氏名(姓号不可) 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)
12月6日(金)～12月20日(金)

クロスワード(おたより)への

- ◎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 12月30日(月) ※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
長野市篠ノ井市野間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「紙」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





JAグリーン長野 第13回フォトコンテスト 応募締切迫る!

JAグリーン長野では、「第13回フォトコンテスト」を開催しております。
「写して残そう“農業”」をテーマに、当JA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ある作品を募集いたします。
応募締切日まで残りわずかとなりました。みなさまのご応募をお待ちしております。

テーマ 「写して残そう“農業”」

当JA管内で撮影した農業や農村風景、農産物を被写体にした季節感ある作品

応募資格 長野県内在住の方(未成年者は必ず保護者の同意が必要)

応募作品について

- 2023年7月以降に当JA管内で撮影された写真に限りです。
- お一人につき出品数は8点とし、作品は未発表のものに限りです。
- 明らかに加工と認められるものは、審査の対象外とします。
- スマートフォンで撮影された作品も応募可能です。(画素数800万画素以上)

応募の方法 次のいずれかの方法(詳しくは応募チラシをご覧ください)

- ①プリント作品の郵送・持参 ②写真(デジタル)データのEメールによる送付

応募締切 令和7年1月14日(火)



Webからの応募
チラシの確認は
コチラ▶



詳しくは、JA支所・よりそい店備え付け応募チラシ、または、JAホームページをご覧ください。

お問い合わせ
総合企画部 Ta293-2000



みすゞ学生会館「MISUZU21」 令和7年度学生入居者募集!

JA共済では、みすゞ学生会館(MISUZU21)の令和7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の安心で快適な暮らしに、ぜひご検討ください。



募集対象 令和7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
 - インターネット接続可
 - 万全のセキュリティー
 - 管理人常駐

※右記間取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 各支所共済窓口



組合員健康企画 健康ポウリングに挑戦!

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「健康ポウリング」です。ポウリングは有酸素運動として、筋力維持・増進効果があるといわれ、年齢や性別、技術に関係なく、



昨年開催の様子

あらゆる方が楽しく挑戦できるスポーツです。ご夫婦、お友達同士はもちろん、お一人でのご参加も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください!

日時 令和7年1月27日(月)PM1:30~3:30

場所 アピナボウル長野篠ノ井店(篠ノ井会47-1)

定員 25名(申込み先着順)

参加料 900円(2ゲーム料金・貸し靴代込み)

※組合員以外の方は1,400円

申込み お電話にてお申込みください。

後日案内通知をお送りいたします。

締切 令和7年1月14日(火)

お問い合わせ 経済部生活課 Ta293-2061



ご利用ください JAセルフ給油所

JAのセルフ給油所4施設にて12月末まで給油にご利用いただける「QRコード(クーポン)」をお届けいたします。ぜひ、ご利用ください。



12
月
末
日
まで有効

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給油所 Ta293-5660

長野インター松代セルフ給油所 Ta290-6122

川中島セルフ今井給油所 Ta285-7770

南長野公園前セルフ給油所 Ta293-4831



農業に関するご相談は“グリーン営農相談センター”にご相談ください

グリーン営農相談センター(新設)では、新規・担い手の生産者をはじめ、農産物の出荷・販売を目的に農業を営む方のご相談に応じます。

グリーン営農相談センターの「個別相談会」では、JA担当者や行政等の農業関連機関が、就農や経営に関する課題の解決に向け、総合的にサポートいたします。農業で生計を立てる方・立てようとする方、就農に向けて効率的に準備をすすめたい方など、ぜひご相談ください！

グリーン営農相談センター 個別相談会

開催日時	会場	申込期限
1月21日(火) AM9:00~正午	松代東店	1月7日(火)
1月29日(水) PM1:00~4:00	御厨店	1月15日(水)

個別相談会のお申込み方法

- 相談会は、より具体的なお相談に対応するため、事前申込みが必要です。
- お申込みは、①または②のいずれかの方法をお願いします。

①WEB申込み

JAのホームページ、または、右記QRコードより専用申込みフォームにアクセスし、必要事項を入力の上、送信してください。

営農相談申込みフォーム▶



②「個別営農相談申込書」の提出

支所・よりそい店・共選所・流通センター・営農資材店舗に備え付けの申込書類に必要事項を記入し、ご提出ください。

相談会にご都合がつかない方は、別日程もご案内いたしますので、お問い合わせください。

相談会対象者につきましては、出荷販売目的で農業を行う方・始める方が対象となります。家庭菜園などの出荷販売目的以外の方のご相談はお受けいたしかねます。

お問い合わせ 営農販売部農業振興課
Tel.292-0930



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(住所)
令和7年1月16日(木)	AM10:00~11:30	グリーンホールミナミ(稲里町下水鉾417)
1月16日(木)	PM 2:00~ 3:30	サンホールマツシロ(松代町松代163-9)
1月17日(金)	AM10:00~11:30	グリーンパレス(篠ノ井布施高田961-2)
1月17日(金)	PM 2:00~ 3:30	
1月23日(木)	AM10:00~11:30	川中島共選所2階平成ホール(川中島町御厨909-1)
1月23日(木)	PM 2:00~ 3:30	JA若穂支所2階(若穂川田3285-1)

お問い合わせ 営農販売部農業振興課 Tel.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

*みんなのよい食プロジェクト

JAのうごき

理事会(第9回) 11月27日(水)

- (1) 議案等の変更について
- (2) 出資金の減額について
- (3) 営農懇談会の開催について
- (4) 農業開発事業について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

- 「コンプライアンス委員会幹事会」 11月18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
 - 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(〇)
 - 県内会館の意見集約について(〇)

「経営会議」 11月19日(火)

- 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
- 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(〇)
- 県内会館の意見集約について(〇)
- 予約会口區の不正利用等防止に向けた対策の一層の強化について
- コンプライアンス研修「独占禁止法の遵守に向けて」

協同の成果(令和6年10月末/11月経営会議報告)

農産物販売高	46億7,087万円
購買品供給高	39億4,948万円
貸出金	560億4,002万円
貯金	2,082億5,647万円
長期共済保有高	5,219億4,608万円

組合員数(10月末)	20,330名
正組合員	8,923名
准組合員	11,407名



小松菜チャーハン

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消

vol.187

【材料】2人分

小松菜	6株
ニンジン(小)	1本
ベーコン	4枚
ニンニク	2片
卵	1個
ご飯	400g
ごま油	適量
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
塩・こしょう	小さじ4分の1
しょうゆ	小さじ1
紅ショウガ	お好みで適量



【作り方】

- 1 小松菜は根を落として細かく刻み、葉と茎に分ける。ニンジンとニンニクはみじん切り、ベーコンは小松菜と同じくらいの大きさに切る。卵は溶いておく。
- 2 加熱前のフライパンにごま油をひき、ニンニクを入れ油になじませる。弱火で加熱し、ニンニクの香りを引き出す。

- 3 ニンニクの香りが出たら中火にし、ニンジン・ベーコン・小松菜の茎を入れて炒める。ベーコンに焼き色がついたら、ご飯を加え、ヘラで押し焼きにして水分を飛ばす。
- 4 ③を端に寄せ、空いたところに卵を入れて炒り、ご飯とあわせる。そこに小松菜の葉を加え、サッと炒め混ぜる。
- 5 ④で味をつけ、フライパンのヘリからしょうゆを回し入れ、全体を混ぜ合わせて完成。器に盛り、お好みで紅ショウガをのせる。

彩りが良く、ニンニクのパンチが効いた味です。ご飯は温めてから炒めると良いでしょう。



女性部員/井総支部のみなさん



1 小松菜は細かく刻んだら、茎と葉を分けておく。



2 ご飯を加えたらヘラで押しつけて焼き、水分を飛ばす。



3 ③を端に寄せ、卵を炒ってから混ぜる。



今月の主役



小松菜

冬に旬を迎える小松菜には、カルシウム、βカロテン、鉄が豊富に含まれています。カルシウムは、骨や歯の形成に欠かせない栄養素です。幼児期から積極的にカルシウムを摂り、老年期も骨折しにくい丈夫な骨を形成することが大切です。

βカロテンには活性酸素の増加を抑制し、動脈硬化を予防する働きがあります。皮

膚や粘膜を強くする働きもあるので、免疫力強化にも効果的です。

鉄は赤血球をつくるのに必要な栄養素です。赤血球は酸素を肺から体中に運ぶ働きがあります。鉄が不足すると貧血の症状として頭痛や疲労感が増しやすくなるため、しっかり補給することが大切です。



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

EverGreen 2024 Vol.370

発行所/グリーン長野県産物協会の
長野市/井本地区由961-2 TEL.026(293)2000(代) 日誌/PO印刷(割)

定70 古紙製本率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

■神倉(JA虹のホール)
026-283-3450
※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