

EverGreen

エバーグリーン

令和5年度
ふれあい活動報告



おやきづくりで「一歩いっぽ」

合同会社 信更いっぽ



信更いっぽのみなさん、代表社員 村田郁子さん(左から3番目)、業務執行社員 塚田今朝幸さん(左から4番目)

信更町三水で「おやき」の製造販売を手掛ける合同会社「信更いっぽ」は、この春で満20周年。40代から70代の信更町の女性21人が毎日忙しく、製造に携わっています。

設立の目的は、「地域の活性化、地産地消の推進、女性の働き場・仲間づくりだった」と振り返るのは、代表社員で設立発起人の一人、村田郁子さん(70)。少子・過疎・高齢化が心配される信更町の活性化を模索する「信更地域活性化研究委員会」内の女性部と「A女性部信更支部(現同部信更いっぽ)」が合体して加工グループを結成。郷土食として注目を集める「おやき」に的を絞り、決意の一步を踏み出しました。それから、「売れるおやき」の研究とともに、各地のおやき店にも学び、試作を重ねる日々。A・コープ篠ノ井店の納品を目標に2年近くの準備期間を経て、平成16年3月、A・コープ篠ノ井店のオープンと同日に開店しました。

信更いっぽのおやきは、趣向を変えて「ふっくらモチリ」のやわらかい生地。これに「素材の味を生かした優しい味付け」を施した具材を包んでいます。種類はこだわりの味付けの「野沢菜」や「切干大根」など12種類に、季節の味も加えると20種類ほど。小さなお子さんから年配の方まで、喜ばれています。

開店から10年、平成26年には合同会社化し、企業として信頼を高め、販路も全国へと拡大。年末年始を除き無休で営業し、おやきの需要が高まる益やイベント時は、深夜の製



手早く具を詰めていくメンバー



ふっくらモチリの生地に優しい味つけ

造も行うなど、「おやき一筋」に走り続けてきました。

20年を節目に、「何もないところから夢を賭けてコツコツと努力をしてきてくれた先輩のみなさまに本当に感謝をしているの」と改めて感謝と敬意を抱く村田さん。メンバーも代わりながら、仲間や出資社員、業務執行社員の塚田今朝幸さんとともに「一歩」「いっぽ」歩むなかで、「めざした地域の活気に、少しは役に立てたかな」と微笑みます。

これからの目標は、「継続」。「お客様に愛していただき、地域やJAのみなさまに支えていただきここまで来れました」と、今日も工房のなかでメンバーは、「感謝」と「決意」の思いをおやきづくりに込めて励んでいます。

会社名：合同会社 信更いっぽ
設立年：平成16年3月19日(平成26年5月合同会社化)
店舗地：信更町三水、いっぽ工房
主な販売先：同店舗、A・コープファーマーズ(篠ノ井、南長野) ほか

組合員に成果と計画を説明

地区懇談会開催

JA 自己改革

JAは2月8日から3月5日まで、地区・支所・よりそい店ごと「地区懇談会」を136会場で開きました。組合員にご出席をいただき、令和5年度の事業成果を報告するとともに、6年度の事業計画、農業重点施策を提案し、組合員の意見・要望をお聞きすることが目的。頂戴した組合員の「声」を事業計画に盛り込んでいく考えです。

各会場ではJA役員と支所長などが出席し、支所長が事業実績などを説明。組合員からは「10年後の農業はもちろん、後継者不足で困っている生産者への対策もお願いしたい」と声が寄せられ、要望を受け止めることを回答しました。

懇談会でいただいた組合員の声に対するJAの回答は、一部を抜粋し、本誌4月号にてご報告いたします。



唐木専務が信田地区懇談会に出席

笑いで福呼ぶ 4年ぶりのきずな寄席

年金友の会と女性部は2月6日、稲里町のグリーンホールミナミで「新春きずな寄席」を開きました。「初笑いで春よ来い福も来い」を題に、4年ぶり10回目の開催。会員・部員など190人が来場し、県内出身のアマチュア断家の寄席を楽しみました。

今回は初めて参加する女性の断家、松川村を中心に活動する「まつかわ落語会」、JA元役員で寄席の発起人である曾根原正(信濃家中蔵)さん、信濃家一門所属の社会人落語家など5人が高座に登場。古典落語を順に披露すると、来場者からは笑い声や拍手が起こっていました。初来場の女性客は、「コロナで中止になっていた、やっと来ることができた。楽しませてもらえた」と笑顔を見せました。

主催者を代表し鈴木隆男常務は、出席者や関係者への感謝を述べるとともに、「明るく朗らかに過ごしていただくと“福の方からやってくる”のでぜひ楽しんで過ごしていただきたい」と話しました。



順に聞き入る会場



笑いを呼ぶ断家

目次

Green Spot	2
Green Topics	3
Special Issue 特集	6
Member's Power	8
農力アップ塾	10
今月のオススメ!	12
健康長寿学	14
JAポスト	15
Green Information	16

今月の注目

今月号より、第12回フォトコンテスト(令和6年1月開催)の入選作品が表紙を飾ります。



第12回フォトコンテスト「山里に暮らす」

表賞 銀賞

撮影者 m*

撮影地 松代町

撮影月 3月

講評 (フォトコンテスト審査員)

春の山村に野焼きの煙がたなびいている様子に人々の営みを実感できます。全体的におぼろげな色合いで、かつまとまりがあるという点で、唯一無二の作品です。

※撮影者の申し出により、フォトネームでご紹介いたします

長野市農業協同組合協議会（JAながの、当JA）は1月29日、市内宿泊施設で3年ぶりに開かれた「長野市農政懇談会」に臨みました。経済復興議員連盟が主催し、農業委員会、市農林部、両JA組合長が出席。各団体担当が農業振興にかかる取り組みや課題を報告するとともに、「10年後の長野市の農業」を見据えた農業振興方策や課題対応策などについて出席者の間で意見を交換。加えて、協議会が農業関連団体に対し、農業振興に向けた手厚い支援を求めました。

意見交換では、農業委員会による「地域計画」の策定において「担い手就農者の初期負担の軽減」に要望が集まったことが報告され、関係団体で支援策を検討することを共有。また、国の基盤整備事業と地域計画を連動させることで、地域の農業団地化と担い手への集約をすすめていくことが提案されました。

協議会長である栗林組合長は、「昨年の農業生産は凍霜害や高温干ばつなど非常に苦しく、また、生産資材の値上がりによって、生産者から“農業を続けられない”という悲鳴も聞こえる。後継者不足も課題となっており、本日ご参集のみなさんと長野市の農業を本気になって考え発展させてまいりたい」と協力を求めました。



地域農業を本気で考えていくことを提案する栗林組合長

“大岡”縁に農産物出張販売

営農販売部営業課は2月2日・3日、静岡県沼津市大岡で開かれたイベントに出店しました。当管内「大岡」と地名が同じことが縁で始まった交流の一環。JA職員が現地できりごや長芋を対面販売すると、「楽しみにしていた」と地元住民の大行列ができました。



にぎわう出張販売会場

スマートフォンを使いこなして JA事業を便利に使おう

組合員の健康維持・増進を目的とした「組合員健康企画」で2月5日、「スマートフォン教室」を開きました。スマホを使いこなしてJA事業を便利に利用いただくこと、また、スマホを使用することによる「脳トレーニング」効果も期待したもの。18人が参加し、通信業者担当を講師に、基本的なスマホ操作を体験しました。あわせてJAの共済担当者が「JA共済アプリ」の利便性を紹介。スマホを利用したJA事業利用を呼びかけました。参加者は「JAでもスマホのサービスがあると知ったので、いずれ利用できるようになりたい」と意気込んでいました。



スマホの基本操作を学ぶ

土づくり・栽培意欲向上に 松代焼体験

花き部会は、所属する女性生産者を対象に2月27日、「女性研修会」を開きました。日頃交流機会の少ない女性生産者同士が交流を深め、栽培技術や知識の交換、栽培意欲の向上につなげてもらうことを目的に、慰労も込めて1年に1回開催。女性12人と部会役員が出席し、「土をもっと知ろう！松代焼を体験しよう」をテーマに、花づくりを復習するとともに、松代焼体験を通じて土の多様な活用方法を学びました。

松代焼体験では、松代陶苑から講師を招き、型に沿って土を伸ばして作る花器や皿づくりに挑戦。花器を作っていた参加者は、「気に入った花瓶を作って、また花づくりを頑張れたら良い」と話しました。



花器づくりに挑戦する参加者

JAをオトクに使おう！ 新規組合員講座開催

JA 自己改革

JAは2月23日、令和4年・5年に新たに加入した組合員を対象に「新規組合員講座」を開きました。AC長野パルセイロの特別協賛のもと、篠ノ井にある南長野運動公園長野Uスタジアムで開催。午前・午後に分かれて49人が出席しました。

講座では、「オトクに使おう！」をテーマに、管内で栽培・出荷される農産物や各事業のオススメ情報をJA職員が紹介。営農をはじめ、金融や共済など、さまざまな事業を通じて組合員の支援を行っていることを伝え、さらなる事業利用を呼びかけました。

新規組合員からは「知らないことも多かったので、これからもっとJAを利用していければ良い」と感想が寄せられました。



JA事業を紹介した講座

警察官の声で注意喚起 ATMに「電話でお金詐欺被害防止」機器を設置

JAは、A・コープファーマーズ南長野店に設置しているATMに2月19日、電話でお金詐欺被害防止対策機器「トークナビ」を設置しました。長野南警察署より設置の依頼と機器の提供があり行ったもの。管内でも特に利用や利用額が多い同店ATMに設置することで詐欺被害の未然防止につなげたい考えです。



機器の動作確認を行う職員

機器は、ATMに入室すると「長野南警察署です。ATMで選付金は受け取れません。気を付けてください」との警察官の音声がかかるもの。JA職員は、「音声を聞くことで、「もしかして詐欺被害かも」と、気づききっかけになれば良い」と期待を寄せました。

あわせて、窓口利用も増えるこの時期、支所窓口でも「電話でお金詐欺被害未然防止」に向け、改めて組合員・利用者みなさまへの直接の声かけに努めていく考えです。

グリーンコネク ト 営農技術員が情報交換



営農販売部は2月21日・22日、グリーンコネク ト協定を結ぶグリーン近江と営農技術員交流を初めて行いました。米穀や畜産が盛んなグリーン近江管内において、今後、ぶどうやなしの生産を増やしていくため、果樹産地である当JAに視察の受入要請があったもの。営農指導を担当する近江職員3人が来所し、当JAの果樹営農技術員と、果樹の栽培技術をはじめ、生産部会や共選施設の運営状況、営農指導の在り方などについて情報を交換・共有しました。当JA営農技術員は「県外JAの状況や違いを知り、自分たちの良いところにも改善点にも気づききっかけになった」と情報共有に手ごたえを感じていました。



ぶどうのは場で樹づくりを説明



グリーンコネク ト先のJA情報をお届けします

大阪 地元産いちごでタルト作り

グリーン大阪では1月26日、第3期女性大学「ワタシカレッジ」第4回講座「タルト作り」を開講しました。

講師には、家の光専任講師の森本みちよ先生を招き、受講生は「タルト型」と「生地」を家庭でも簡単・きれいに作るコツを学びました。

受講生は、直径15cmのタルト型に地元産のいちごをメインに、柿やキウイ等を華やかに飾り付け、完成したタルトにラスク、寒天、蒸しパンを添えた、スイーツプレートを試食しました。

受講生は「先生の手際の良さにほれほれしました。軽快な先生のおしゃべりと適度な説明で、とてもわかりやすかったです。もう一度、先生の教室に参加したいです」と話されていました。「ワタシカレッジ」は、今後2回の講座を予定しています。



講師の実演を見る受講生

令和5年度

ふれあい活動報告

JAでは、組合員・地域のみなさまとの「絆の強化」を目的に、令和2年度まで「一支所一協同活動」に取り組んでまいりました。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大により、近年は活動を自粛することになっておりました。令和5年度は、新型コロナの感染法上の分類が5類に移行されたことから、地区・支所ごとに活動内容を検討し、組合員・地域のみなさまのご理解とご協力のもと、活動を順次再開させることができました。今月号では、5年度に行われた活動を写真で振り返ります。



JAを事務局に地元住民らと「ましま納涼夏祭り実行委員会」を組織し、真島支所(現・真島店)で夏祭りを開きました。子供たちは射的や輪投げ、女性部による屋台、すいか割りなどに夢中。多くの来場客の笑顔が溢れるにぎやかな祭りとなりました。



地元の一大イベント「篠ノ井合戦祭り(びんずる踊り)」に「JAグリーン長野連」として、支所職員と青婦部(若手職員)が参加しました。篠ノ井駅前通りを練り歩きながら、来場客や地元住民などと交流し、祭りを盛り上げました。



川田地区「川田夏祭り」とタイアップし、「若穂ふれあい祭り」として昭和の駄菓子屋をテーマにしたJAブースを出店しました。多くの来場客がJAブースに立ち寄り、用意した駄菓子などが早々に完売するなど大好評でした。



地区で隔年開催される文化祭に、支所職員が参加し、もも「川中島白桃」やりんご、ジュースなどを販売しました。文化祭にあわせてイルミネーションやマルシェも行われ、多くの来場客でにぎわいました。来場客から「旬の川中島白桃を買って良かった」との声が寄せられました。



塩崎支所を会場に、地元の生産者が栽培したコギクを中心とした盆花や農産物、軽食、飲料の販売を行いました。青壮年部や女性部も販売に参加。さらに、小・中学生のダンスや地域団体のステージ発表、花火大会も行い、地域との交流を深めました。



若穂地区の一大イベント「ふれあい踊り」に「JAグリーン長野連」として若穂地区2支所の役職員や若穂出身の職員などが参加しました。23人もの参加は参加連のうち最多の人数。地元住民の声援も多数寄せられ、日頃の交流の成果を感じました。

ような活動を行ってまいります。ぜひ、引き続きみなさまのご理解とご協力、そしてご参加をお願いいたします。

青木島店

10/21

青木島支所
健康まつり

青木島支所(現・青木島店)を会場に、南長野医療センター篠ノ井総合病院看護師による健康講話や健康測定を行いました。また、女性部員による作品展示や「お茶のみサロン」も開き、参加者や女性部、職員間で会話を楽しみました。

更北支所

10/3

カラダいきいき
健康づくり教室

グリーンホールミナミを会場に、南長野医療センター篠ノ井総合病院健康管理科保健師による健康講話、元サッカー選手による健康体操を行いました。健康体操ではグループに分かれて脳トレーニングと運動に取り組み、仲間の輪を広げていました。

松代地区

9/27

小学校の
米作りに参加

松代地区小学校の5年生が行った水稲の作業に、支所職員が青壮年部員と一緒に参加しました。職員は、田植えから稲刈り・はぜかけの手作業を通じて児童や青壮年部員との交流をはかるとともに、農業への理解も深めました。

若穂地区

11/23

若穂地区第47回 JA祭&ふじ祭り



若穂果実流通センターを会場に、「第47回 JA祭&第18回ふじ祭り」を開きました。JA祭とふじ祭りの合同開催は初。りんごや農産物の販売、ステージ発表などを行い、会場は大いに盛り上がりました。



大岡支所

10/28

大岡支所JA祭



大岡支所を会場に「JA祭」を開きました。恒例の大袋入り農産物の販売、女性部による加工品の販売、きのこ汁のふるまい、農業機械の展示などを行い、来場客を迎えました。「楽しみにしていた」と喜びの声が寄せられました。

川中島地区

1/24

第一回 ピーチ寄席



川中島地区3支所合同で、川中島共選所平成ホールを会場に、寄席を初開催しました。県内出身のアマチュア唄家4人が古典落語を披露。会場には、寒さも吹き飛ばすような組合員の笑い声が響きました。

篠ノ井東支所

12/9

餅つき大会



篠ノ井東支所を会場に「お餅つき大会」を行いました。青壮年部のサポートで子供たちが杵と臼を使ってお餅つき。女性部がお汁粉を作り、来場者にふるまいました。来場者からは「杵と臼の餅つきは懐かしい」「お餅、おいしい」と喜びの声が寄せられました。

更府支所

12/2

信更いっほ感謝セール



地元のおやき工房「信更いっほ」の感謝セールに支所職員が参加しました。会場ではおやきの販売に合わせて、「きのこ汁」の振る舞いや越冬野菜、JAオススメ商品を販売。多くの来場客が訪れ、越冬野菜が足りなくなるほど好評でした。

令和6年度も、地区・支所・よりそい店を拠点に、組合員・地域のみなさまに「JAを身近」に感じていただける



1年の活動の成果をみんなで共有



女性部は1月31日、稲里町のグリーンホールミナミで「JA女性部大会～JA女性 想いをひとつにかなえよう～」を開きました。活動の集大成ともなる一大イベントで、部員168人が出席。各総支部・クラブのステージ発表や活動展示を行い、成果を確認し合うとともに、部員同士の交流も楽しみました。

部員からは「コロナの自粛中に会えなかった方にも久々に会えた。元気そうな姿を見て良かった」「発表を楽しませてもらった」など感想が寄せられました。

岡田晴美女性部長は「国消国産、SDGsなど、部員のみなさまと一緒に、私たちがのびることから一歩踏み出す勇気を持って、目標に一歩でも近づけたら良い」と話し、女性部への結集を求めました。

来賓として参加した栗林組合長は、「女性部のみなさんには大変ご活躍をいただいている。これからもぜひ国消国産、地産地消を含め、JAの活動にご協力をいただきたい」と要請しました。



手話グループの発表にあわせてみんなで手話に挑戦



「どうやって作るの？」作品展示で質問し合う部員



「目標に一歩でも近づく」と意思結集



写真で活動を振り返る

伝統食をつなぐ



女性部更北総支部・若穂総支部はそれぞれ2月中、地区の加工所や公民館を会場に、「やしょうまづくり」を体験しました。

「やしょうま」は旧暦の2月15日の涅槃会に供える「郷土食」。過去には盛んに家庭で作られてきましたが、近年では作られることが減っていることも含め、手の込んだ「絵柄入り」のやしょうまづくりは、女性部にとって伝統食をつなぐこの時期の恒例行事となっています。

更北総支部では9日、午前・午後に分かれて18人が参加。「梅の花」の絵柄を模したやしょうまをつくりました。参加者は、生地のおね方や着色する際のコツを確認。糸を使って切り、梅の花がしっかりと出ると、参加者からは「お～!!」と拍手喝采でした。参加者の一人は「一人じゃなかなか作れないので良い機会だった」と話していました。



「うまく絵柄になった」と拍手喝采(更北総支部)



カラフルな生地を巻き込む最終工程にチャレンジ(若穂総支部)

あきらめない！ 仲間の力で"復興"をめざす



青壮年部は松代町で2月19日、同部部員北澤篤史さんのビニールハウスの撤去作業を行いました。部員25人が集まり、3時間かけて5アール3連棟のハウスを片付けました。

このハウスは2月5日の大雪で被害を受けたもの。つぶれたハウスを目の当たりにした北澤さんは、「もうこのハウスはあきらめるしかない」と考えましたが、6日に行われた定例の青壮年部役員会で、仲間の部員から「みんなで片付ければ良いじゃないか」と提案が上がり、青壮年部施設建設専門部員を中心に、撤去作業を行うことが急ぎょ決定。専門部員や役員に限らず多くの部員が駆け付け、当初想定していた時間よりも短く半日で撤去することができました。

施設建設専門部 近藤利之リーダーは「これだけのメンバーが集まって本当にすごい。何か大変なことがあった時でも、こうやってみんなで助け合い、農業をあきらめることがないようになれば良い」と話しました。北澤さんは、「台風19号災害の時もみなさんに助けていただいて、今回も…本当に気持ちの面で持ち直すことができた。この場所でまた農業を再開して、青壮年部の活動にも積極的に参加しながら、みなさんに恩返しをしていきたい」と目を潤ませていました。



つぶれたハウスを解体していく部員

豆腐づくりを教える



「こがさないようにね」と声をかけながらサポート



女性部は2月15日・19日・22日の3日間、三本柳小学校2年生3クラスの児童に「豆腐づくり」を教えました。学校の要請に応じたもので、3日間で部員のべ24人が講師として参加。児童1人1丁の豆腐とおから団子をつくりました。

15日は、部員8人が3組31人の児童に指導。児童がケガをしないように細心の注意を払いながら、大豆をミキサーにかけたり、火にかけたりといった作業を教え、サポートしました。児童は「初めて豆腐をつくったけど楽しい」「お母さんに持って帰るのが楽しみ」とはしゃいでいました。女性部員は「子供たちから元気をもらった。豆腐が無事に仕上がって良かった」と話していました。

仲間の指導で健康体操



女性部若穂総支部は2月2日、若穂公民館で「健康体操」に挑戦しました。総支部員27人が参加。同総支部所属の女性部員を講師に、音楽に合わせて体を動かす体操を学びました。会場には「リズムに合わせて動くのは久しぶりでとても楽しい」といった声や笑い声が響いていました。



音楽に合わせて動く部員

簡単な漬物づくりに挑戦



女性部川中島町総支部は2月22日、J A川中島支所2階で「漬物講習会」を開きました。総支部員18人が参加。エコーブマーク品などを製造する厚生産業(株)担当を講師に、簡単にできる2種類の漬物を作るとともに、同社の業を使ったレシピなどを学びました。



振って採むだけの簡単レシピを教わる会場

野菜 2024

ピーマンの生産出荷に チャレンジ

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

本ページでは、先月号まで「家庭菜園向け」の野菜栽培をご紹介します。多くの方に参考にしていただき、誠にありがとうございました。
JAではこの地域の農業振興のため、「ピーマン」の共選出荷を増やし、「産地化」をはかることを目的に、今月号より8月号まで「ピーマン」の栽培方法を重点的にお伝えしてまいります。
ぜひ、みなさまもピーマン栽培と共選出荷に取り組んでまいりましょう！

ピーマン栽培 JAの方針

JAでは、数ある野菜品目のうち、「ピーマン」を振興品目の一つに掲げています。ピーマンは、果樹品目などに比べて手軽に挑戦することができ、初心者にも取り組みやすい品目であり、市場などからも出荷要請の強い品目です。

長野県(長野農業農村支援センター)でも長野市内で「ピーマン栽培」を薦めており、令和5年度はJAと合同で「野菜セミナー(ピーマン)」を開き、共選出荷をめざす生産者に向けて、栽培技術指導を行いました。

JAでは、引き続き行政と連携するとともに、共同販売だけでなく、「共同選果」なども視野に入れながら、ピーマンの産地化に力を入れてまいりたい考えです。



ピーマン栽培のポイント

初期投資が少なく始めやすい！

果樹と違って1年生の作物であり、事前の大きな準備は不要です。また、水稲などと違って、大型の機械等も必要なく、初期投資がかかりにくいのが特徴です。

なお、畑を耕すための管理機や草刈り用の刈払機などがあると良いでしょう。

出荷作業も負担軽減！

ピーマンは個別選果品目で、生産者それぞれが荷造りを行っています。しかし、「バラ荷受け」といって、コンテナに詰めるだけで出荷ができる出荷形態(規格)があり、個人の労力に合わせて負担を軽減できます。

また、多くの方に栽培出荷量を増やしていただくことで、他のJAとの連携により、共同選別も検討していく考えです。

収穫や管理に手間がかかりにくい

ほかの品目に比べて作業が少なめで、手間がかかりにくいといわれています。

軽量なので、収穫時の体への負担も少なめです。

※JA管内では、定年帰農者や70代80代のベテランの方がピーマンの出荷販売に取り組んでいます！

栽培に専念できる！

JAにご出荷いただくことで、JAが販売を行い、県内外各地の消費者にお届けできることから、生産者のみなさまは栽培に専念していただけます。JAは、ピーマンはもちろん、野菜品目に対して市場からの評価も高く、売り先も確保し、しっかりと手取りにつながるよう努めています。

※ピーマンメインでの栽培はもちろん、ほかの品目と栽培(複合栽培)をするのもオススメです！

ピーマン栽培の流れ・収支

■品種 …京波、京ひかり、かがやき

■作業の流れ

月	作業	収穫時期
4月	土づくり、畝立て	
5月	定植、支柱立て	
6月	枝吊り、防除	
7月		収穫開始
8月	かん水、追肥、整枝、せん定、防除	↓
9月		
10月		
11月		収穫終了
12月	後片付け	

◎令和6年度に栽培したい方も間に合います！！

募集 ピーマン栽培セミナーにご参加ください

これからピーマンの出荷販売をめざす・めざしたい方向けに、「ピーマン栽培セミナー」を開講いたします。くわしくは、本誌とお届けするチラシをご覧ください。

講 座 4月中旬スタート(原則平日、全6回)

※くわしい日程はお申込みされた方に別途ご通知いたします。

会 場 松代町ほ場(ほかJA施設)

申 込 み 申込み先(下記)にお電話ください

申込期限 4月10日(水)

※ピーマンの出荷販売を目的とした方向けの講座となります。自家用栽培をされている方でいずれめざす方もご相談ください。

募集

野菜部会にご加入ください

ピーマン出荷をめざす方は、野菜部会果菜専門部へのご加入が必要となります。部員向け講習会を開催しており、技術向上もはかることができます。切磋琢磨しましょう！

申込み・お問い合わせ 若穂営農資材センター(担当:大田) Tel.282-2047

JAファーム松代店(担当:柴田) Tel.290-6363 営農指導課(担当:久保田、塩野) Tel.292-0930

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

昨年度の春先は、凍霜害・低温が発生し、果樹をはじめ各品目に被害をもたらしました。今年も暖冬の影響から生育が早まり、凍霜害の発生が懸念されています。

夜間から明け方にかけての作業は、負担も大きくなりますが、収穫に向けての大切な作業となりますので、凍霜害対策をお願いいたします。

情報収集 週間予報などを確認しましょう。

テレビラジオ、インターネットなど、さまざまな媒体の気象情報(霜注意報)などを参考にして凍霜害の発生が予測される日・危険な日を事前に把握しておきましょう。ただし、連日注意報が出てしまい、本当に危険な日が分かりにくい場合もあります。当JAでは、凍霜害の発生が懸念される日は、営農情報配信システムで対策を発信します。また、WEBサービス「アグリネット」では、当JA管内10カ所に設置している「自動温度観測システム」によって、屋内にいながら、現地の温度をご覧いただくことができますので、遠慮なくご覧いただきながら、燃焼資材の点火等のタイミングの調整を各自にてお願いします。



「アグリネット」自動温度観測システムの画面

防止対策 事前の予防策、当日の対策を徹底しましょう

事前の対策

- (1) 地面が乾燥していると危険であるため、暖かい日の午前中に「かん水」する。
- (2) 下草の草丈が高いと冷気が溜まりやすく、地温が上がらないため、下草を刈る。ただし刈りすぎると土が乾燥して逆効果となるため、適度な丈を残す。
- (3) 乾燥した敷きワラは地温を下げるため、脱霜の危険期を過ぎてから行う。
- (4) 傾斜地にある園は冷気が上から流れ込むため、冷気が流れていくように、園下側の防風・防鳥ネットは巻き上げておく。

燃焼法

燃焼法は、気温が下がりきる前(危険温度になる前)に、「ローソクかす」などを燃焼させ、樹の周囲や園を温める方法。10アール当たり、40~60カ所に設置し、燃焼時間は概ね5時間程度。日の出直前が最も冷え込むため、明け方に火が消えないようにする。早い時間帯から低温になった場合は、2~3回と資材の投入が必要。大きい火にすると周囲の冷気が寄ってくるので、小さな火を多数用意して園全体を温める。危険温度になる直前に点火できるように準備する。なお、点火する際には事前に消防署への連絡が必要。タイヤや重油は燃やさない。

ローソクかすの購入……ローソクかすは、JA(営農販売部)にご注文をいただき購入可能。購入いただいたローソクかすは、使用前に溶かす準備が必要。

広面積の園での対応……面積が広く、すべての園に対応することが難しい場合、霜害・霜溜まりなど低温になりやすい場所や低温に弱い品種を優先にする。

体調管理に注意……深夜から早朝にかけての作業で、連日続く場合もあるため、非常に重労働となり、体への負担も大きい。仮眠時間や昼寝時間、栄養を摂りながら、暖かい格好で作業に当たり、体調を崩さないように注意する。

缶提供のお願い……燃焼法で使用する「缶」が不足しています。ご家庭で不要となった「鉄製のミルク缶」がありましたら、JA(営農販売部)までご連絡をお願いいたします。

送風法

送風法は、「防霜ファン」を設置し、上空の比較的暖かい空気を地面に向けて送り込む方法。設置のコストや電気代はかかるが、燃焼法などと比べて体への負担は軽くなる。ただし、長年使用していると故障が多くなる。「いざ」というときに動かず、修理も間に合わない、とならないよう、事前(目安は1カ月前)に電源を入れて作動するか確認しておく。

ファンの作動温度
 発芽~展葉時…… 開始 + 0℃~-1℃、停止 + 2℃~ + 4℃が基本
 展葉期以降…… 開始 + 2℃、停止 + 6℃が基本

対策資材

商品名「霜ガード」(1袋10kg)を散布すると、作物等の表面に膜を作ることから霜が直接当たらず、被害が軽減される。蕾~効果期の農業散布に合わせて散布しても良い。ただし、農業の効果が高まる。被害に遭いそうな前日の昼(気温が高い時間)に特別散布する。

なお、霜ガードの散布は、あくまで補助的な方法のため、基本は上記の燃焼法、送風法が必要。

凍霜害危険温度 30分間低温に達させた場合に被害が出る温度

品目	色づいた蕾	開花中	幼果	品目	色づいた蕾	開花中	幼果
りんご	-2.0	-1.5	-1.7	梅	-3.9	-2.2	-0.5
もも	-2.6	-2.5	-2.1	あんず	-3.9	-2.2	-0.5
桜桃	-2.2	-2.2	-1.1	ブルーベリー	-5.0	-2.7	-1.1
日本梨	-2.5	-1.3	-1.3	日本スモモ	-3.3	-2.7	-1.1
西洋梨	-3.9	-2.2	-1.1	ぶどう	-1.1	-0.5	-1.1

現実には、-1℃前後の低温でも、長い時間(概ね3時間以上)遭遇すると、被害が発生する例があります。上記の表より最低気温が高めの場合でも、凍霜害対策は万全に行いましょう。

被害が発生したら

- 被害を調査し、花を割ってみて、中が褐変しているかを確認する。状況に応じ、摘花・摘果を遅らせるか、中止する。
- 下向きの花や遅れ花も利用し着果させる。
- 被害の少ない上枝にたくさん着果させるため、人工授粉を行う。温度の計測は地上1.5メートルほどの所で行っているが、地上面は3℃ほど低くなるため、下枝の被害が多い。
- 農業散布は実施する。低温による傷みを農業(殺菌剤)によって保護する。

生活

仕込みそご予約承り中

天然醸造みそ「仕込みそ」のご予約を承り中です。ご家庭に置いておくだけで簡単においしい仕込みそが出来上がります!ぜひご注文ください。

特徴

エコープ仕込みそは、大豆を蒸し、麹と塩を混ぜるなどの手間のかかる作業を工場で作らせ、ご家庭にお届けします。届いた箱のまま置いておくだけで、秋口にはおいしい天然醸造みそが出来上がるのでラクラクです!



オススメ

オススメポイント

- 国産原料を使用した無添加みそで安全・安心
- ご自宅では届いたダンボールのまま、秋口まで長期熟成することで、家庭オリジナルみそに仕上がる
- すぐに食べることができる製品みそに比べ、価格は割安
- プラスチック等のゴミ削減にもつながる

お申込み

食材センター Ta292-0658
※本誌1月号折込チラシをご覧ください

商品ラインナップ

- ① 桶詰 替不要(10割こうじ)20kg 8,660円(税込)
- ② 桶詰 替不要(10割こうじ)10kg 4,830円(税込)
- ③ 桶詰 替不要まるやか(12割こうじ)10kg 5,130円(税込)
- 食べ頃仕込み味噌シリーズ(すぐに召し上がれるもの)もご用意しております!

仕込みそ
ご購入感謝
キャンペーン
令和6年3月末まで

令和6年1月～3月末までにエコープ仕込みそ・食べ頃シリーズを2,000円以上ご購入いただくと、抽選で50名様に「JAまごころ商品券2,000円分」が当たります!くわしくはご注文先まで!

農業機械

春作業を効率的に!

いよいよ春の農作業が本格化する3月。農業機械の準備はよろしいですか?農業機械センターではこれからの時期オススメの2機種をご紹介します!効率的な春作業に向けて、ぜひご相談ください。

JA推奨型式トラクター
ヤンマー YT122
XUB+EB15SP

馬力 22.0ps
ロータリー幅 1,500mm
価格 2,050,000円(税込)



ノークラッチ仕様を採用しており、ブレーキ停止・発進もクラッチ操作が不要で、坂道やほ場の出入り口でも安心して操作できます。また、旋回時に自動で後輪内側に半ブレーキをかける「オートブレーキ」、前輪が後輪の2倍の回転数で駆動する「倍速」機能を標準装備しており、簡単な操作で小回り旋回ができます。

ハンマーナイフモア
共立HR665

刈幅 650mm
変速 前進3段 後進1段
馬力 8.0ps
価格 409,000円(税込)



背丈の高い草や空地の草刈りに最適な一台。ハンマーナイフで草を細かくバラバラに粉砕するため、腐食、堆肥化が早くすすみます。また、サイドクラッチ方式を採用しているため、旋回が楽にでき、小回り性能が抜群です。

農業機械センター3月・4月 土・日・祝日営業日程

農業機械センターでは、3月より土・日・祝日の午前営業をいたします。

お問い合わせ
各農業機械センター

営業日・営業するセンター / 営業時間 AM8:30~12:00			
3月 9日(土)	篠ノ井	23日(土)	信田
10日(日)	川中島	24日(日)	篠ノ井
16日(土)	松代	30日(土)	川中島
17日(日)	更北	31日(日)	松代
20日(水・祝)	若穂	4月 6日(土)	更北
		7日(日)	若穂
		13日(土)	信田
		14日(日)	篠ノ井

募集

(一社)長野市農業公社より 令和6年度春夏期 “農作業お手伝いさん”募集

(一社)長野市農業公社では、令和6年春夏期の農作業繁忙期に農作業をお手伝いして下さる「農作業お手伝いさん」を募集しております。研修会もありますので、農作業未経験の方も安心して始められます。ぜひみなさまのお力をお貸しください!

お問い合わせ (一社)長野市農業公社 Ta227-1650

内容 脚立を使った果樹の花摘み、摘果など
対象 自家用車で通勤できる方
賃金 1時間972円(研修期間中948円)
勤務時間 AM9:00~PM4:00(応相談)
申込み (一社)長野市農業公社へお電話ください
後日事業説明会等の日程をご連絡いたします

新キャンペーンが始まりました！

年金を新たにお受け取りになれる方にオススメのキャンペーンが始まりました！ぜひこの機会にJAで年金をお受け取りください。

年金ウェルカムキャンペーン

期間中、新たに当JAで公的年金のお受け取りを開始されたお客様、また、そのお客様をご紹介いただいた方*のお二人に、「選べるプレゼント」を差し上げます。

ご夫婦、親子、お友達、ご近所の方まで、ぜひ一緒に当JAで年金をお受け取りになりませんか？

※ご紹介者さまは県下JAにて年金をお受け取りいただいている方に限ります。



とてもオトクなキャンペーンです！年金のお受け取りはぜひJAでどうぞ！

更北支所(真島店担当) 太田担当

年金プレミアム定期貯金

期間中、当JAで公的年金をお受け取りの方、または新たにお受け取りいただく方を対象に「年金プレミアム定期貯金」キャンペーンをご用意いたしました。

スーパー定期貯金3年以上
店頭表示金利に

最大年**0.3%** **上乗せ**

金利上乗せ条件 ①当JAで公的年金を受け取る方
または新たに受け取りいただく方 **+0.15%**
②個人の組合員様(同居家族の方も含む) さらに **+0.15%**

対象商品	スーパー定期貯金(複利型)
販売対象	■当JAで公的年金をお受け取りの方、または新たに*お受け取りいただく方
受入条件	■おひとり様1,000万円までお預入れできます。第一回払い年金は対象外です。
預入期間	3年以上 ※自動継続のお取扱いができません。
預入金額	1万円以上1,000万円以内
適用金利	●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。 ●お受け取り日には、復興特別所得税をふみ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。 ※年金請求中の方、支払機関変更届を提出した方もお預入れいただけます

くるま保障 お任せください

新生活に向けて新たに「自動車」をご準備される方も多いこの時期。一緒に車の保障は考えていらっしゃいますか？JA共済では、万一の時に安心なお車の保障をご提案しております。JAの自動車共済で万全なスタートを切りましょう！



JAの自動車共済「クルマスター」はお車の事故による賠償やご自身とご家族のケガ、修理に備える保障です。

「クルマスター」は、3つの充実保障で自動車事故のリスクを幅広くカバーいたします。

相手方への保障

自動車事故で「他人を死傷させた」ときや、「他人の車やモノをこわした」ときに発生した損害賠償責任を保障いたします。

ご自身とご家族の保障

自動車事故で、「ご自身」や「ご家族」、「ご契約のお車に搭乗中の方」などが死傷されたとき、共済金をお支払いいたします。

お車の保障

「自動車事故でご契約のお車がこわれた」ときや「盗難、台風などの被害にあわれた」ときに、共済金をお支払いいたします。

お得な掛金割引 ささまざまな割引で掛金負担を軽減！

ご契約内容についての割引制度	
ご契約内容によってお得な割引制度が適用できます！	
賠償・割引等最新制度	★無事故を継続すると、共済掛金が…… 最大63%割引
ゴールド免許用掛金	★記名者共済者の方がゴールド免許の場合、共済掛金が…… 12.5%割引
自動車共済セット割引	★JAの自動車共済にセットでの加入で、対人賠償の共済掛金が…… 7%割引
複数契約割引	★JAの自動車共済にご加入の装置が2台以上など所定の条件を満たす場合、新たに加入またはご継続される自動車共済契約の共済掛金が…… 5%割引
自動車積立割引	★自動車積立特約を付加するなどの所定の条件を満たす場合、共済掛金が…… 2%割引 ※お預入れ額が10万円以上で引込みの場合、自動車積立割引は適用されません。
長期優良契約割引	★継続契約の年数が20年などの所定の条件を満たす場合、共済掛金が…… 2~6%割引 ※1 長期優良契約割引の適用は、1年0.2%の割引率から、翌年以降は年率2%であり、長期優良契約割引適用期間(※2)に応じて、2年以降は年率3%となります。(最大割引率6%) ※2 長期優良契約割引は2010年10月以降の契約から適用する長期優良契約割引は適用されません(※3)となります。

お車についての割引制度	
ご契約のお車によってお得な割引制度が適用できます！	
新車割引	★所定の条件を満たす場合、共済掛金が…… 10%割引
新車割引	★ご契約のお車が新車(※1)など所定の条件を満たす場合、共済掛金(※2)が ●同乗者軽乗用車 …… 5%割引 ●同乗者小型乗用車 …… 3%割引
ASV割引	★ご契約のお車がAEV(電気自動車)やEV(プラグインハイブリッド車)など所定の条件を満たす場合、共済掛金(※3)が…… 9%割引 ※1 新車とは、新車に限り、1年以内の車です。 ※2 同乗者とは、同乗者軽乗用車、同乗者小型乗用車を指します。 ※3 同乗者軽乗用車、同乗者小型乗用車は、同乗者軽乗用車、同乗者小型乗用車のみの共済掛金に適用します。
福祉自動車割引	★所定の条件を満たす場合、共済掛金が…… 3%割引

さまざまな割引で掛金負担を軽減いたします。くわしくはお気軽にお問い合わせください！



藤ノ井支所 櫻井担当 [231 64940294]

※割引の適用には所定の条件があります。※割引率は令和5年4月現在のものであり、今後変更となる場合があります。



運動でフレイル対策

JA 長野厚生連 南長野医療センター篠ノ井総合病院
リハビリテーション科

「フレイル」は加齢に伴う予備能力低下のために、ストレスに対する恒常性の回復力が低下した状態…簡単に言うと老化とともに現れる衰え全般のことです。フレイルは健康と要介護の中間的な状態であり、要介護に移行するリスクもありますが、適切な対策によって「健康な状態へ戻ることが可能」といわれています。

今回は「フレイル対策」のうち、「運動」に焦点を絞って対策をご紹介します。

フレイル予防(運動)のポイント

「フレイル予防」は、適度な運動と栄養バランスの良い食事がポイントです。運動については、筋肉を鍛えることが重要です。右の「運動効果を高めるためには」を参考に日常的に行うことが効果的です。

運動

特に太ももの前側やお尻の筋肉を鍛えることが大切

※姿勢を保つための足腰・体幹の筋肉量・筋力は、加齢によって特に低下しやすく、日常生活を行う上で大きな影響があります。

食事

タンパク質摂取が重要

※食事と運動を併用することで、筋肉量、筋力が増えることが知られています。

運動効果を高めるためには

①運動は反復回数が重要【運動刺激＝負荷の大きさ×回数】

運動負荷に伴う筋肉損傷のリスクに注意です。低負荷・高反復運動がオススメです。

②運動は継続が大切

運動による筋力増強や筋量増加効果は短期的であるため、長期にわたって機能を保つためには継続した運動の実施が必要です。

③全身運動も大事

フレイルは全身的な骨格筋量の減少および筋力低下を示すため、全身運動も大事です。ウォーキングは簡便に行える全身運動です。

④機能レベルに応じた運動

運動は体力や筋力など個々の能力に合わせて行うことが大切です。少しきつと感じる運動が目安です。

⑤食事(栄養)との併用が効果的

1日に必要なタンパク質の量は、筋肉を増やしたい場合には体重1kgあたり1.2～1.5g、筋肉を維持したい場合には体重1kgあたり1.0gです。(維持の場合の例：体重60kgの方は60gです)

筋肉運動

太もも前側の筋肉強化

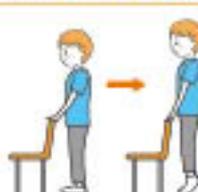


目安 左右各5～10回を1日3セット

- ①片足をやや大股で前方に踏み出す
- ②その状態から踏み出した足に体重をかけていき、5秒間保持する
- ③ゆっくりと①へ戻る
- ④①～③を5～10回繰り返す

注意 ●バランスを崩しやすい方はアープルや壁の横に立ち、軽く手をつけて行う。
●背中を過度に曲げたり反らしたりしない。

ふくらはぎの筋肉強化



目安 10～20回を1日3セット

かかとをゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろす

注意 ●立位や歩行が不安定な人はイスの背もたれなどに手をつけて行う。
●痛みが出た場合は無理せず中止する。

片脚バランス強化



目安 左右各1分を1日2セット

- ①転倒しないように必ずつかまるものがある場所に立つ
- ②床につかない程度に片足を上げ1分間保持する

注意 ●痛みが出た場合は無理せず中止する。
●不安定な場合はイスの背もたれなどに手や指先をつけて行う。

体幹筋の強化

目安 左右交互に10回を1日3セット

- ①太もも上げと一緒に体をひねる
- ②左右反対側のひじとひざをくっつけるように体をひねる
- ③左右交互に10回繰り返す



注意 ●息を吐きながら行う。意識するために数を数えながら行うのも良い。

太ももとお尻の筋肉強化

目安 5回を1日3セット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②お尻を後ろに引くようにゆっくりひざを曲げ、ゆっくり戻る



注意 ●ひざを曲げるほど負荷が大きくなるので自身の状態に合わせて無理なく行う。
●スクワットができない場合は、イスに腰を掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返す。

まとめ

フレイル予防の運動は「実践」と「継続」が大切です。日頃から体を動かすことを意識して、健康で丈夫な体づくりをめざしましょう！

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など介護予防につながるお話しや活動を行っております。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。ぜひお問い合わせください。

申込み・お問い合わせ 経済部生活課 ☎293-2061

【3月・4月の開講予定】

開催日時 ①3月19日(火) AM10:00～
②4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脳トレニング
②災害に備える～能登半島地震から学ぶこと～
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(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

ぶんげい

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~

参道に積もるともなく踊る雪石の仏はやさしき目元
大地驚能登の半島分断す援助の道まで奪うは冷厳
あちこちに廻ぐ人いなき荒廢地先々不安わが郷土は
立春とは名のみ我が庭雪積り三寒四温まだ春來ぬか
能登地蔵先祖遺産の千枚田基大被災国の支援を
友を得つ野次菜漬も端々し喜々と語らう娘にぞ満たさる
旅立ちし友の見送り秋つきて嫁の手をかり別れを告げし
野次菜のおやき作りと母思い昔話に皆元氣ね
言えぬ恋卒業証書筒に持ち顔は笑って心は泣いて
祖母の手の甲をつままばもどりにくく笑ひし昔今我の甲
雪解けの千曲は瀬音響かせて川面の光希望にあふれ
新雪に病人手足に昭和の女と腕を組み組みオツとオツで
せてもと舞全するのみなれたのか積もれば山の一つまみには

あまりにも暖かい日がたくさんあり、いろいろなもの早く芽吹いて春が早く感じられるのはうれしい事ですが、いろいろな農作物に霜などの被害がたくさん出ないか心配です。
(更北 干柿さん)

●2月とは思えない暖かさもあり、また、関東では初夏の陽気になったとのニュースも目にし、今年も異常気象か、と不安が増すばかりです。

年のせいかぶんげい欄の文字がとても小さいような気がします。もう少しはっきりと大きな字で載せていただきたいです。(信更 伊藤さん)
●ご意見ありがとうございます。ありがたいことに投稿が増えてまいりました一方で、誌面が限られているため、できる限り載せるために調整をしております。ご理解ください。

○2月に入っての大雪には閉口いたしました。やっと少しずつ道路の雪も消えやれやれの思いです。(更北 青木さん)

○先日のドカ雪はよく降りました。次の日は主人と一日中雪かき。雪がないのは楽ですが、雪が必要な方達もいらっしゃるので、やはり冬は雪がないとね…。雪かきも良い運動です。
(川中島 秋山さん)

●大雪により、農業用施設に被害が発生し、非常に悲しい気持ちになりました。お見舞いを申し上げます。冬は雪がほしいと思う一人ですが、ドカッとは要らない…わがままでしょうか…?

【1月号の当選者 / 2月22日当選通知】(応募総数70通)
○大日方正博さん ○滝沢てる子さん ○青柳玲子さん ○岡澤信子さん ○小川千登美さん

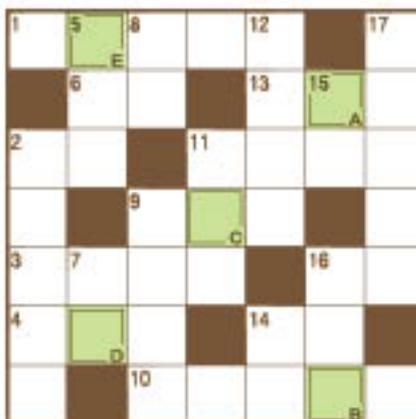
- 川中島 大塚寺晴男
信更 香場 晴嘉
藤ノ井 藤沢 昌子
更北 高藤 由明
藤ノ井 長澤 保
松代 中村 博子
更北 松井 信子
藤ノ井 高下 徳子
更北 高林 雄一
松代 山崎 節子
藤ノ井 飯島 教史
大阿 市河 翼子
藤ノ井 久保田本子

震災の能登の津波や今日の春
物価高一番好きな台所
野良仕事終わるように春の風
目だまりの世間話が春を得つ
一瞬で正月景色一変し
剪定をいそしむ夫に感謝のみ
目だまりに笑顔集めて馳弾む
修繕の世を生を抜く道を請いながら
コツは無いいつも通りに暮らすだけ
旅立ちに握る手涙贈るバラ

- 更北 塚田 敏明
川中島 中島 博治
藤ノ井 野口 弘夫
藤ノ井 内山 克子
川中島 大日方正二部
藤ノ井 同澤千賀子
藤ノ井 桑原 千加
川中島 小林 伸江
藤ノ井 酒井てるい
藤ノ井 関 博英

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

- 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- イエスの反対語
- 俳句や和歌で規定より音数が多きものこと
- いいかげんなことはしません
- 海に潜って貝などを採ります
- どこからか梅の花の〇〇〇が漂ってきた
- 卒業生が校長から卒業〇〇〇〇〇を授与された
- 捕手とバッテリーを組みます
- 原稿〇〇〇、投票〇〇〇
- 雨宿りのときに惜ります
- 姫路や彦根、根本のものが有名

タテのカギ

- 歌のうまさを感じイベント
- 釣りで使う銀針のこと
- 舌で感じ取るもの
- 日本一高いものは3776mあります
- 「峠の〇〇〇〇」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 人や車が行き来する道のこと
- このような税を課せられるとは税者〇〇〇〇に尽きます
- ものを配膳する器
- ホルスタイン、ジャージーといえ
- 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかい菓子



【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。
- 投稿の際は楷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(に本名) ※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て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。

【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 3月29日(金)

【あて先 ※ぶんげい・おたより共通】

〒398-8007 長野市南/井木池田901-2 JAグリーン長野 エアグリーン部
※ぶんげい投稿の場合には併せてぶんげい宛と明記してください

JAグリーン長野 4月スタート 各種講座の受講生募集!

JAグリーン長野では、令和6年4月開講の各種講座受講生を募集いたします。
新たなスタートを切る方も多いこの季節。農業のレベルアップや趣味の充実など、ぜひJAの講座をお役立てください!



農業初心者・初級者、定年帰農者向け グリーン農業講座受講生募集

JAでは、新規就農者や定年帰農者など、農業初心者向けの講座「グリーン農業講座」を開講いたします。農業に興味をお持ちの方、これから就農を検討している方・準備をしている方の事前学習にもピッタリです。ぜひご参加ください。

対象 農業初心者・初級者、定年帰農者など農業に挑戦している方、これから挑戦される予定の方
開講日 4月13日(土) AM9:00~
※以降、基本土(日・祝)、午前開催
会場 初回:営農センター2階
(篠ノ井布施高田944-1)
※2回以降、内容に応じては場やJA関連施設で開催予定
定員 20名
参加料 年間1,000円(資料代)
※初回時に徴収します
申込方法 営農販売部、流通センター・共選所、JAファーム店、営農資材センターに備え付けの申込用紙をご提出ください
申込期限 4月4日(木)

年間カリキュラム(予定)	
開催日	講習内容
4月13日(土)	開講式、果樹・野菜・花き・水稲の春作業等
5月11日(土)	果樹の栽培管理
6月15日(土)	野菜の栽培管理
7月6日(土)	水稲の出穂前管理、農業機械の管理
8月3日(土)	農薬・病害虫防除基礎
9月7日(土)	土作り・施肥基礎
10月上旬	花き(トルコギキョウ)施設栽培
11月上旬	花き(ユウカリ)栽培
12月21日(土)	果樹の整枝せん定基礎
1月18日(土)	凍霜害対策、閉講式

※5月以降の開講日は、生育により前後いたします。
講座10~14日前に、開講日をご案内いたします。

お問い合わせ
営農販売部 Ta292-0930

申込提出先
営農販売部、流通センター・共選所、JAファーム店、営農資材センター



りんご・もも栽培 初心者・初級者向け 果樹セミナー 受講生募集

JAでは、「りんご」「もも」を主体とした、「果樹セミナー」を2会場にて開講いたします。「グリーン農業講座」より一歩進んだ専門セミナーです。果樹栽培初心者・初級者の方、これから栽培を予定されている方・準備をしている方、改めて基礎を学び直したい方にもオススメ!ぜひご参加ください。



松代・更北・若穂会場 「更北農業塾(東部地域果樹セミナー)」

開講日 4月6日(土) AM9:00~
※8回を開催予定
会場 真島フルーツセンター(真島町真島1451-1)
※2回以降、ほ場やJA関連施設での開催あり
定員 20名
参加料 無料
申込方法 下記流通センター・共選所に備え付けの申込用紙を提出してください
申込期限 3月29日(金)
申込先・お問い合わせ

- 松代農業総合センター Ta.278-9595
- 真島フルーツセンター Ta.285-3240
- 若穂果実流通センター Ta.282-2002

篠ノ井・信更・川中島会場 「西部地域果樹セミナー」

開講日 4月5日(金) AM9:30~
※8回を開催予定
会場 西部青果物流通センター(篠ノ井石川417)
※2回以降、ほ場やJA関連施設での開催あり
定員 20名
参加料 無料
申込方法 下記流通センター・共選所に備え付けの申込用紙を提出してください
申込期限 3月29日(金)
申込先・お問い合わせ

- 西部青果物流通センター Ta.293-4668
- 東部青果物流通センター Ta.292-0082
- 信更果実流通センター Ta.299-2617
- 川中島共選所 Ta.284-4475



花きセミナー (トルコギキョウ) 開講中

花きセミナーは「トルコギキョウ」をメインに2月より開講しております。途中参加も可能ですのでお問い合わせください。お問い合わせ 営農販売部 Ta.292-0930



ぶどう(短梢)栽培 初心者・初級者向け グリーンセミナー 受講生募集

JAでは、長野農業農村支援センターと共催で、「ぶどう」栽培に特化した「グリーンセミナー」を開講いたします。ぶどう栽培初心者・初級者で栽培をしている方、これから栽培を予定されている方・準備をしている方、また、改めて基礎を学び直したい方にもオススメです！ぜひご参加ください。

なお、出荷販売を目的とした方向けの講座です。また、受講経験の無い方を優先させていただきますので過去に受講経験のある方のご参加はご遠慮ください。

開講日	5月中旬(申込者に通知します)
内容	ぶどう(短梢)の栽培の基礎技術・知識 全8回を予定
会場	初回：松代農業総合センター(松代町東寺尾) ほ場に移動します ※2回目以降はほ場のほか、JA関連施設での座学も予定
定員	40名
参加料	無料
申込方法	営農販売部、流通センター・共選所、長野農業農村支援センターまで 申込用紙(本誌とともに配布)にてお申込みください
申込期限	4月12日(金)



お問い合わせ
営農販売部 Tel.292-0930
または果樹営農技術員



趣味の充実で楽しくらし JA生活文化教室 受講生募集

JAでは、組合員・地域のみなさまに「よりくらしを楽しんでいただく」ことを目的に「生活文化教室」を1年を通じて開いています。

みなさまの「好き」「楽しい」を増やせる講座に、ぜひご参加ください！



絵手紙展の様子



かごとバッグづくりに挑戦

教室名	開講日(頻度) 【初回】	内容	開講時間 場所	受講料	講師
健康ヨガ	第1木曜日(月1回) 【4月4日】	無理のないヨガのポーズで体をほぐしましょう	PM1:30~3:30 川中島ふれあいセンター (中津支所横)	1回200円	岡村瞳子
絵手紙	月曜日(月1~2回) 【4月8日】	心のままに描き、手作りの温もりを大切な方に届けませんか		1回500円	石井恵
かごとバッグ	第1・3木曜日 (月1~2回) 【4月11日】	クラフトテープを使った石畳編みのかごとバッグを作りませんか		1回200円	若林哲子
茶道(奥田流)	火曜日(月2~3回) 【4月16日】	心静かに茶を点ててみませんか	AM10:00~正午 グリーンパレス4階 (JA本所)	月2,000円	橋爪博子
フラワーアレンジ	第1月曜日(月1回) 【4月1日】 先着5名まで	お花をアレンジして大切な方にプレゼントしませんか	PM1:30~ JAファーム篠ノ井店	年会費 6,000円 1回2,500円	岡澤洋子

【共通】

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

お問い合わせ・申込み
経済部生活課 Tel.293-2061



野菜セミナー (ピーマン) 受講生募集

本誌10ページでもご案内しております「ピーマンセミナー」につきましては、本誌ともにご案内をお配りしております。ぜひ出荷をめざしピーマン栽培に挑戦しましょう！ご参加をお待ちしております。



長野市よりお知らせ 長野市防霜ファン設置事業補助金のご案内

長野市では、果樹生産者の支援に向け「防霜ファン設置事業」をご用意しています。申請手続きは生産者個人で長野市に直接行っていただくものとなりますが、JAでは、要件等についてご相談を受け付けますので、果樹営農技術員までお問い合わせください。

防霜ファン設置事業とは

以下の要件により国の果樹経営支援対策事業等による防霜ファン設置事業補助金の対象とならないものを支援する事業です。

●防霜ファンを設置する農用地区域内(青地)果樹園の受益面積(防霜ファンの効果がある面積)の合計が10アール未満、または、5ヘクタール以上

●防霜ファンの設置箇所が農業振興地域内の農地(白地)

※個人または法人で組織する団体が共同で設置する場合も補助対象となります。

詳細な要件については直接下記お問い合わせ先まで連絡をお願いします。

支援内容

防霜ファンの導入・設置費の2分の1以内
(限度額150万円)

※園地までの電気工事を除く

手続き

①交付申請書類を長野市農業政策課へ提出
申請書提出期限 令和6年7月31日



②申請書類の審査・交付決定



③事業着工、完了後実績報告



④完了検査、補助金振込

必要な書類

- ①対象経費にかかる見積書の写し
- ②カタログ、その他の対象経費の概要が分かる書類
- ③防霜ファンを設置しようとする対象地の位置および面積が分かる図面
- ④果樹共済等に加入している場合は、果樹共済引受内容通知書、または、農業経営収入保険書の写し
- ⑤補助申請時に果樹共済等に未加入の場合は加入する旨の誓約書
- ⑥対象地が借地等の場合、借地等の所有者の防霜ファン設置に対する同意書
- ⑦管理規約(共同で設置申請する場合に限る)
- ⑧その他長野市長が必要と認める書類

支援内容

長野市内の果樹園において防霜ファンを設置する方のうち、下記の①～⑤を満たす方が対象です。

①【個人の場合】長野市内に住所を有すること

【法人の場合】長野市内に主たる事務所または事業所を有すること、

②【農業用地区域内(青地)の場合】

経営にかかる果樹園に防霜ファンを設置する場合にあっては、果樹園の受益面積(防霜ファンの効果がある面積)の合計が10アール未満または5ヘクタール以上であること

【農業振興地域の農用地区域外の農地(白地)の場合】

面積要件はなし

※共同で防霜ファンを設置する場合、対象果樹園が農用地区域内(青地)と農業振興地域の農用地区域外の農地(白地)にまたがっても補助対象となります。詳しくはご相談ください。

③果樹共済または農業経営収入保険に加入している、もしくは、加入することが確実であること。

④8年以上施設および園地を維持すること

⑤令和6年12月末までに防霜ファン設置が完了すること

申請書等のダウンロード

申請書等は、長野市ホームページよりダウンロードしてください。

URL

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n160500/contents/p006140.html>

お問い合わせ

長野市農林部 農業政策課 TEL224-7274(直通)



JAセルフ給油所をオトクにご利用ください!

JAセルフ給油所にて、オトクに給油ができるQRクーポンをお届けいたします。ぜひ、給油時にご活用ください。

ご利用可能なJAセルフ給油所

アグリしなのいセルフ	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



▲3月末日まで有効



支所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。みなさまのご理解と引き続きのJA利用をお願いいたします。

3月の移行について

次の2拠点の金融窓口業務を3月18日(月)に移行いたします。

移行対象支所	金融業務の移行先
更府支所	信田支所
御厨支所	中津支所

4月の移行について

次の1拠点の金融窓口業務を4月22日(月)に移行いたします。

移行対象支所	金融業務の移行先
大岡支所	信田支所

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。

お問い合わせ 各支所・各よりそい店

ご報告

JAグリーン長野は、令和6年3月1日(金)より、新年度(令和6年度)の事業がスタートしております。新年度も組合員のみなさまの負託に応える事業運営に努めてまいりますので、引き続き、ご協力とますますのJAのご利用をお願い申し上げます。



JAグリーン長野 令和7年度(2025年度) 職員募集

当JAでは、令和7年4月(2025年4月)採用予定の正職員を募集しています。ぜひご応募ください。

応募資格 大学院、大学、短大、専修学校ほか卒
(令和7年3月卒業予定者、または、卒業後概ね3年以上の方)

採用予定人員 15名程度

職 種 ●金融、共済、販売、購買、不動産の営業・事務職
●農業機械整備の技術職、営業指導職、生活指導職
●事業管理

初 任 給 当JA「職員給与規程」による

●大学卒200,267円(令和6年4月改定)

●短大・専修学校他卒181,253円(同上)

諸手当 通勤手当、役付手当、扶養手当、各種資格手当 ほか

福利厚生 社会保険加入、退職給与制度 等

休日・休暇 土・日曜日、祝日、夏季休日3日、年末年始休日5日、年次有給休暇、慶弔休暇等(一部シフト制勤務あり)

試験受付 採用にかかる説明会や試験のエントリーは「マイナビ2025」よりお願いします

また、採用書類の提出もマイナビ2025サイト内、「MyCareerBox」より提出いただけます

選考方法 一次選考 筆記・適正試験(WEB・テストセンター)

二次選考 一次面接試験(一次選考合格者に限る)

三次選考 最終面接試験(二次選考合格者に限る)

受付期限 令和6年3月31日(日)

※My CareerBoxより採用書類を提出

マイナビ2025
JAグリーン長野
情報はコチラ ▶



お問い合わせ
総合企画部 総務課
Tel.293-2000

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のうごき

理事会(第12回) 2月27日(火) 協議事項

- (1)決算見込および令和6年度事業計画(案)について
- (2)令和6年度内部監査計画について
- (3)議規等の変更について
- (4)令和6年度コンプライアンス・プログラムについて
- (5)貸付金利率の最高限度及び借入金の最高限度並びに同一人に対する借用の供与等の最高限度額の決定について
- (6)総代選挙に係る管理者、立会人について
- (7)出資金の減口について
- (8)組合と理事との契約について
- (9)農期間先事業について
- (10)令和6年度農期間先事業並びに農期間先事業に関する事業分量配当金(案)について

監事会(第8回) 2月20日(火) 協議事項

- (1)令和5年度 団体事業期中決算監事監査指摘事項について
- (2)令和5年度 決算監事監査について
- (3)令和6年度 監事監査計画について
- (4)監事会日程の変更について

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 2月13日(火)
令和6年度 コンプライアンス・プログラムについて
令和6年度 自主検査実施計画について
令和6年度 連続職場離脱実施方針について
令和6年度 事務ミス等対応方針について
コンプライアンスの実践状況について(1月)
自主検査の実践状況について(1月)
課内会議の意見集約について(1月)
コンプライアンス研修

経営会議 2月16日(金)
コンプライアンスの実践状況について(1月)
自主検査の実践状況について(1月)
課内会議の意見集約について(1月)
コンプライアンス研修

協同の成果(1月末時点/2月経営会議報告)

農産物販売高……………	55億5,020万円	貸出金……………	504億5,956万円	組合員数(令和6年2月末)	20,180名
購買品供給高……………	52億6,770万円	長期共済保有高……………	5,377億1,452万円	正組合員……………	9,082名
貯金……………	2,202億7,535万円			準組合員……………	11,098名

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消

vol.178

【材料】2人分

- ニラ..... 2分の1束
- 豚肉(薄切り)..... 200g
- パプリカ..... 中1個
- タマネギ..... 中1個
- ニンジン..... 中1本
- 乾燥シイタケ(水で戻す)..... 2~3枚
- 塩・こしょう..... 少々
- 片栗粉..... まぶす程度
- 油..... 大さじ1
- エコーブほめられ酢..... 大さじ4
- ケチャップ..... 大さじ4
- 砂糖..... 小さじ1

【作り方】

- 豚肉は塩・こしょうを振り、5cm幅に切って片栗粉をまぶしておく。
- ニラは、軸部分を落とし、5cm幅に切る。④を混ぜ合わせておく。
- パプリカは半分に切って種を取り、長さを半分にして1cm幅に切る。タマネギはくし形に切る。ニンジンは幅細めの短冊切りにする。水で戻したシイタケの軸を落とし、ニンジンと同じくらいの幅に切る。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、いったん取り出す。
- 同じフライパンに③の野菜を入れ、野菜に軽く火が通るように炒める。
- ④に豚肉を戻し、炒め合わせたら、②のニラと④を入れて混ぜ合わせてできあがり。



色合いも良く、ボリュームで、あっと言う間にできあがりです。召し上がる際にお好みで“追い酢”をしても良いですよ。

女性部更北総支部 まつぼっくりのみなさん



豚肉に片栗粉をする際はまぶす程度が良い。



ニラはほかの野菜と同じ程度の長さに切る。



ニラの軸に近い部分だけ先に入れてさっと混ぜてから、残りのニラと④を入れる。



今月の主役

ニラ



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

ニラはβカロテンが豊富な緑黄色野菜です。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚や粘膜を丈夫にし、抗酸化作用により免疫力を高める働きがあります。また、特有の香り成分であるアリシンが含まれています。アリシンは豚肉やレバーなどに多く含まれるビタミンB1

と結合すると、ビタミンB1の効果を持続させる働きがあり、疲労回復や新陳代謝の向上に役立ちます。特に根元の白い部分に豊富に含まれています。ニラを選ぶ際は葉に厚みがあり、緑色が濃く香りが強いものを選ぶことがオススメです。

EverGreen 2024 Vol.361

発行所 グリーン長野県農業協同組合
長野市東ノ井本館 電話026-251-2 TEL026(293)2000(代) ■日誌/PO印刷(特)

化70 古紙製比率70%以上の再生紙を使用しています

休日・夜間
緊急連絡
管轄時間外の連絡
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