

EverGreen

エバーグリーン

特集 暑さをのりきるために
夏バテ対策、熱中症対策



地域の人々への感謝を胸に、 次世代へつなぐ

ぶどう・水稻・野菜生産者

山崎

達也さん

恵さん



「ぶどうの袋掛けがようやく終わりました」と安堵の表情を見せる山崎達也さん。就農して7年目となる現在、妻の恵さんとともにシャインマスカット、ナガノパール、クイーンルージュといったぶどうのほか、水稻や野菜、ブルーンの栽培にも取り組んでいます。今回は、達也さんに農業への想いを聞きました。

達也さんは若穂綿内出身。子どものころ、農業を営む祖父の姿を見て育ちましたが、父親は会社員で、農作業をする姿を見ることはほとんどなかったといいます。しかし、祖父が亡くなった後、定年を迎えた父親は「これからはぶどうの時代だ」と話し、シャインマスカットやナガノパールの栽培を始めました。達也さん自身も会社員として働いていましたが、父親が体調を崩し農作業を手伝うようになりました。その頃「農業って意外とおもしろいな」と感じたこと、その後の父親の他界を機に、就農を決意しました。

しかし、就農1年目は想像以上に厳しいものでした。ほ場に病気が蔓延するなどして「全然うまくいかなかった」と振り返ります。さらに台風19号によって河川敷にあったぶどう棚が流されるなど、大きな被害を受けました。そんな困難の中、大きな支えとなったのが地元の人たちの存在でした。「農地を使っているよ」と声をかけてくれる人が現れ、再びぶどう栽培を続けることができたといいます。「自分が生まれ育った土地なので、小さい頃から知っている人たちが、いつも気にかけてくれる。地域の人たちに支えられて、ここまで来ることができた」と、達也さんは感謝の想いを語りました。

を語りました。

「必要のないものは使わない」というのが山崎さん夫婦の基本的な考え方。お米づくりでは除草剤などの農薬を使わない無農薬、レンゲやワラを田んぼにすき込むことで、無肥料

の栽培を実践しています。作りすぎて余った野菜が畑に廃棄されるのを見て、「自分たちが食べる分だけ取れば十分」と思うようになり、肥料を入れるに作るようになりました。ただし、無農薬、無肥料に特別なこだわりがあるわけではなく、ぶどうやブルーンは最低限の農薬を使い減農薬栽培に努めており、「丁寧につくって、求めてくれる人においしく食べてもらいたいだけ」と話します。

「今後は、地域の人々がつないできてくれた農業や農地を、自分も次の世代につないでいきたい」と語る達也さん。農業を始めたいと考える人にとって、「自分もやっていけそう」と思える目標になるような農園にしたいと話します。また、若い人が農業に取り組みやすい仕組みづくりにも挑戦していきたいとのこと。支えてくれた地域への感謝を胸に、農業の未来を見据えながら、一歩一歩着実に歩みを進めています。



氏名(年齢)・・・山崎達也さん(44)・恵さん(44)
栽培品目(面積)・・・ぶどう(80アール)、水稻(80アール)、野菜(40アール)、ブルーン(20アール)
営農地域・・・若穂綿内
主な出荷先・・・JA流通センター、個人、飲食店
農業従事者・・・夫妻、達也さんの母、恵さんの父、お手伝いさん

主力果実の「もも」 本格出荷に向けて

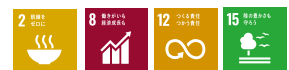


もも部会では、「あかつき」「川中島白鳳」「なつっこ」の本格出荷に合わせて、7月18日・19日に目揃会を開きました。篠ノ井の東部青果物流通センターで行われた目揃会には、生産者約50人が出席。6月から続く高温の影響で生育は昨年より4～5日ほど遅れており、全体的に小玉傾向ではあるものの、着色が良く、高品質なもの出荷が期待されています。営農技術員が収穫適期の判断基準や出荷時の注意点を説明し、等級ごとの着色については見本果を用いて確認を行いました。また、除袋後および収穫前の防除の徹底に加え、過熟によるロスを減らすため、やや早めの収穫を呼びかけました。



見本果を確認する生産者

ブルーン早生種・すもも収穫・出荷講習会開催



出荷方法について確認しあう

特産果樹部会ブルーン専門部で、「アーリーリバー」などブルーンの早生種の出荷が7月上旬から始まりました。生育は昨年より2～3日ほど遅く、着果量は平年並みですが高温で雨が少なく果実は小玉傾向です。7月10日・11日には収穫・出荷講習会を開催。10日に篠ノ井の西部青果物流通センターで行われた講習会には生産者11人が出席しました。

講習会では、営農技術員が販売情勢や出荷・荷造りの注意点を説明。ブルーンは、等級規格の中でも特に着色とブルームの乗り具合が大切。早採りによる未熟や過熟に注意して適期に収穫するよう呼びかけました。出荷は早生種から晩生種へと続き、9月頃まで続く予定です。

「もも」消費拡大へPR

自己改革

JAは7月28日、川中島共選所で「ももお披露目会」を開きました。マスメディア8社が取材に訪れ、「あかつき」と「川中島白鳳」の出荷開始をアピール。今年は高温・少雨の影響でやや小ぶりですが、着色がよく糖度も高く仕上がっています。もも部会の杉山一男副部会長は「雨が降らないため生産者たちはかん水などに苦労しているが、ももは大変美味しく仕上がっている」と自信をもって品質をPRしました。ももはJA全体で地元をはじめ大阪、名古屋、東京へ、約35万ケース(1ケース5キ口)の出荷を見込んでいます。



PRする杉山もも副部会長(右)と小林常務

目次

Green Spot	2
Green Topics	3
Special Issue 特集	6
Member's Power	10
健康長寿学	11
農力アップ塾	12
今月のオススメ!	14
JAポスト	16
Green Information	17

今月の表紙



第13回フォトコンテスト「袋の花が咲く」

褒賞 広報誌エバーグリーン採用賞

撮影者 竹内幸利

撮影地 若穂

撮影月 7月

講評 (フォトコンテスト審査員)

タイトルと写真がとてもマッチしています。なかなかブドウ畑をモチーフにするのは難しいですが、素晴らしい視点で捉えられています。手前と奥行きメリハリを付けるともっと迫力がある構図になったでしょう。

「トルコギキョウ」本格出荷に向けて



花き部会トルコギキョウ専門部は6月28日、篠ノ井の東部青果物流通センターでトルコギキョウの目揃会を開きました。本格出荷に向けて、生産者11人が参加しました。

営農技術員は「蒸れによる花しみや切り遅れに注意して、ほ場に生産されているものを一本でも多く出荷してほしい」と呼びかけました。初出荷は6月21日。7月中旬がピークで、中京や関東方面の市場に送り出す。10月～11月抑制作型の出荷と合わせて年間14万本の出荷を見込みます。



出荷規格を説明する営農技術員

「ベッチーズブルー」 出荷本格化



花き部会球根専門部では6月下旬、エキノプス「ベッチーズブルー」の出荷が始まりました。キク科の多年草で、和名は「瑠璃玉アザミ」。出荷は7月中旬まで続き、1万本の出荷を目指します。

出荷の本格化を迎えるにあたり、6月30日に篠ノ井の東部青果物流通センターで目揃会を開きました。ベッチーズブルーを初めて出荷する生産者や来年から出荷する生産者を含む16人が参加しました。営農技術員が収穫のタイミングについて、側枝の花首の固さを確認することを説明し、草丈の長さだけでなく輪数も合わせて選別出荷するよう呼びかけました。「適時収穫を心がけ、できるだけロスのないよう出荷をお願いしたい」と伝えました。



荷造り方法を確認する生産者と営農技術員

「ヒペリカム」出荷開始



花き部会花木専門部では7月3日からヒペリカムの出荷が始まりました。8月のお盆前をピークに、標高が高い産地とのリレー栽培により出荷は9月上旬まで続く見込みです。

7日には出荷開始に合わせて、篠ノ井の東部青果物流通センターで目揃会を開きました。生産者6人が参加し、販売担当者が、ヒペリカムは国産品の出荷が減り輸入品が増えているため、国産で品質の良いものを安定して販売できると説明。引き続き品質の良いものを安定出荷して単価につなげるよう呼びかけました。その後、営農技術員が、「ヒペリカムは葉が傷みやすく、採花時や荷作りの際に触り過ぎると茶色く変色する。特に暑い時期の採花時は触る回数を減らすように」と指導しました。



出荷規格を説明する営農技術員

「コギク」・「シャクヤク」新規栽培者募る



コギクのほ場を見学する参加者と営農技術員(中)

JAは「量販店向けコギク、シャクヤク新規栽培希望者説明会」を7月5日、篠ノ井の東部青果物流通センターで開きました。令和8年8月出荷をめざした「コギク」、令和8年以降の出荷をめざした「シャクヤク」の新規栽培希望者向けの説明会です。コギク、シャクヤクは当JA推奨品目であり、今後さらに栽培者や取扱量を増やしていきたい考えです。

営農技術員から各品目の需要状況や取扱量、栽培スケジュール、費用などが伝えられたあと、コギク栽培4年目のほ場を見学しました。昨年シャクヤクを植えたという参加者は、栽培作業が重ならないか確認し、栽培の選択肢のひとつとしました。

「ピーマン」出荷本格化へ 多様な出荷形態で生産者を支援



野菜部会果菜専門部は7月2日にピーマン出荷本格化に向けて、松代農業総合センターで荷造り講習会を開きました。ＪＡは「ピーマンセミナー」を開き、出荷量の増加と産地化に取り組んでいます。部会員とセミナー受講生合わせて27人が参加。そのうち約半数の参加者がピーマンを初めて出荷します。

ＪＡ職員と営農技術員、営農相談員が講師となり、出荷規格や荷造りの注意点を説明。出荷形態により手間や販売価格が異なるため、収穫量や労力に合わせた出荷を呼びかけました。営農相談員は、サイズを揃えて見た目を美しく詰めるよう伝えました。今年ＪＡにピーマンを初めて出荷するという参加者は「順調に生育したので、規格を確認して挑戦してみる」と話しました。



袋詰めの方法を説明する
営農相談員

実演会で体感 ほくしんＪＡ農機フェア開催

北信地区3ＪＡ合同の「ほくしんＪＡ農機フェア」が7月4日に松代町の長野県農業大学校で開かれました。このフェアは、農業機械の実演を多くし、より機械の特性を伝えられるように企画され、農業機械会社など13社が出展しました。

ほ場にてスピードスプレイヤーやドローンでの農薬散布を模した実演などがあり、見学した来場者は「来てみてよかった。機能性がよさそうで参考になる」と話しました。



スピードスプレイヤーの実演

営農相談員が 地域農業をサポート



ＪＡは篠ノ井のグリーンパレスで7月3日、「ＪＡグリーン長野営農相談員全体会議および委嘱式」を開きました。営農相談員とは、優れた技術や知識を持ち、地域農業の核ともなる農業生産者に委嘱するもので、営農技術員とともに地域の生産者の相談に対応する生産者です。

令和7年度は24人の営農相談員が活動します。委嘱式では、栗林和洋組合長から、今年度新たに委嘱される営農相談員に委嘱書の交付が行われ、「これから農業を始める皆さんの手助けとなるように活動をお願いしたい」と期待を込めて協力を呼びかけました。



営農相談員全体会議にて

若穂スイートコーン研究会 品質維持に注力



若穂スイートコーン研究会は、7月2日に若穂果実流通センターでスイートコーン目揃会を開きました。生産者とＪＡ販売担当者、営農技術員が出席。出荷規格を確認し、生育状況を共有しました。販売担当者は「収穫のタイミングに注意し、採り遅れののないよう気を付けてほしい」と呼びかけました。玉川邦夫班長は「班員が少なくなりましたが、できる限り続けていきたい」と話しました。



生育状況を確認する生産者とＪＡ担当者

「ナガイモ」 ドローンによる防除実演



野菜部会根菜専門部は7月16日、松代町のナガイモのほ場でドローンによる薬剤散布の実演会を開きました。ドローンを利用して省力化、効率化につなげるのが狙いで、生産者や長野農業農村支援センター、ＪＡ全農長野などが参加し理解を深めました。

これまで1時間30分～2時間かけて作業していたという20アールの広さの薬剤散布を約3分で終わりました。ドローンの風圧により蔓が支柱から外れないか、下からの巻き上げで葉裏に薬剤が届くか、ほ場の周りにどれくらい漂流するかなどを確認。今後の生育状況を見てさらに効果を確認していきます。



ドローンによる防除の実演

暑さをのりきるために

夏バテ対策、 熱中症対策

暦のうえでは8月7日が立秋ですが、
まだまだ暑い日は続きます。
今一度、日頃の生活習慣、
農作業時の熱中症対策を見直して
元気に夏をのりきりましょう。



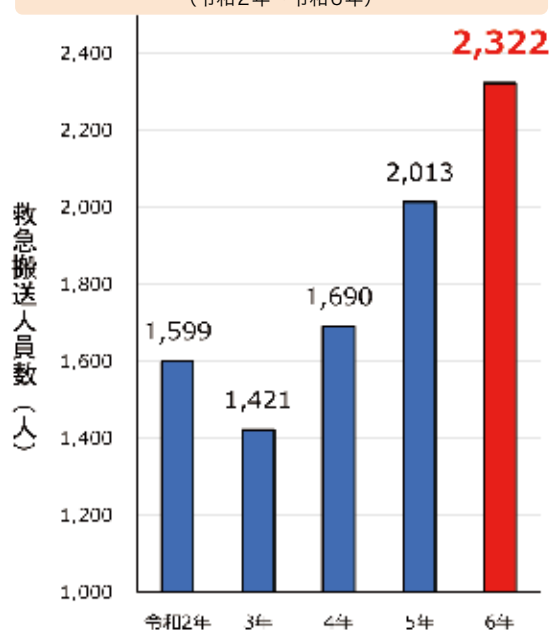
熱中症の危険性

死亡事故、救急搬送は増加傾向

- 全国で農作業中の死亡事故(令和5年)において、「熱中症」による死亡者は37人と全体の15.7%となっており、増加傾向です。
- 特に7～8月に集中しており、70代以上の高齢者が大多数を占めています。
- また、令和6年度の夏季(5月～9月)において、田畑等で農作業中に熱中症によって救急搬送された人数は2,322人と直近5年で最多となっています。
- 熱中症による救急搬送人員数は、5月頃から発生し、初秋までにわたり多くなっており、真夏以外の期間にも注意が必要です。
- 7月に発表された気象庁の3か月予報(8月～10月)によると、向こう3か月の気温は全国で高いと予報が出され、一層の熱中症の対策が必要です。



直近5年の仕事場における救急搬送人員数
(令和2年～令和6年)



※消防庁「夏期における熱中症による救急搬送人員の調査」より
※仕事場：田畑、森林、海、川等
※農・林・蓄・水産作業を行っている場合のみの区分

[出典] 農林水産省「熱中症対策研修テキスト」



夏バテしない生活習慣を

夏バテとは？ 【主な要因】 ① 高温多湿による夏バテ ② 自律神経の乱れによる夏バテ

夏の暑さ、高い湿度のために汗が乾きにくいことで、体温調整が働きにくくなり、体力低下や食欲不振などの不調を感じるようになります。また、冷房の効いた室内と暑い屋外との温度差で、自律神経の調節機能が乱れやすくなり、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。夏バテによる体力の低下や体調不良は、熱中症を引き起こす要因となるため注意していきましょう。

① 作業時間の工夫

日中、暑い時間の作業はできるだけ避け、こまめな休憩をとりましょう。



② 規則正しい生活リズム

十分な睡眠をとり、疲れを残さないようにすることが大切です。エアコンや扇風機を上手に使って快適に眠るようにしましょう。



③ バランスのよい食事

規則正しい食生活。夏バテの一因は食欲が落ちることです。食欲増進のために薬味や香辛料を使うと効果的です。地産地消、旬のものを食べる。夏にとれる野菜には水分が多く含まれており、からだの熱を冷ましてくれる働きがあります。また、冷たい飲み物や食べ物は胃腸を弱めてしまうこともあるため、常温や温かい飲み物、食事をとるようにしましょう。今月の「地産地消」(P20)の食材は「みょうが」です。みょうがも夏の野菜、夏バテ防止にご覧ください。



④ こまめな水分・塩分補給

のどが渇く前に定期的に水分補給しましょう。

汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液で塩分も補給しましょう。



⑤ 適度な運動・ストレッチ

無理のない範囲で軽い運動やストレッチを行いましょう。血行がよくなり、体調管理に役立ちます。



⑥ 体調の変化に注意

めまい、頭痛、吐き気、異常な汗などを感じたら、すぐに作業を中止し、涼しい場所で休みましょう。



【参考サイト】全国健康保険協会
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/300801001>



農作業中の熱中症を予防しましょう。

熱中症には十分注意しているところですが、あらためて予防のポイントをお伝えします。

【熱中症予防のポイント】

① 暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、日陰や風通しのよい場所で作業しましょう。



② 単独作業は避ける

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。



③ こまめな休息と水分・塩分補給

涼しい日陰などで、体温を下げましょう。無理をしない、がんばりすぎないことが大切です。のどが渇いていなくても、20分おきに毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう。



④ 熱中症対策アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、空調服や送風機の活用をしましょう。



【参考】農林水産省「熱中症対策研修テキスト」https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/nettyu_text.pdf
農林水産省「農作業中の熱中症を予防しましょう!!」https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/attach/pdf/nechu-25.pdf



暑さ対策アイテム

JAファーム店で取り扱っている商品をご案内します。
アイテムを利用して、体温調節をサポート。からだへの負担を減らしましょう。

このほかにも店頭におすす
めの商品がございます。

帽子

ウルトラライトハット



サイズ(M・L)
色(ベージュ・カーキ)

帽子の内側に特殊素材ダイオミラーを使用。
熱をはね返し、風を通して涼しい。
一般的な遮熱防止よりも帽子内が涼しく快適。

アームカバー

ひんやり触感
タイプ
洗濯しても効
果が落ちない
「ずっとずっと
UVカット」機
能のものも。



帽子用保冷剤



頭ひんやり 帽子の中に入れて使う保冷剤
冷凍庫で約20分、冷蔵庫で約1～2時間冷やして、帽子の中に入れて使用。

ネッククーラー



冷凍庫や冷蔵庫で冷やして使
用するタイプ
冷凍庫で約20分、凍らせてから首
に巻くことで熱中症対策になります。

冷感タオル



水を含ませて使用するタイプ
気化熱利用で冷感が持続。

私もウルトラライトハットを
使っています。
強い日差しを防ぐことができ、
涼しいのでおすすめです。

農業資材課
坂井 担当



お問い合わせ

JAファーム篠ノ井店 TEL:299-3311
JAファーム松代店 TEL:290-6363

各営農資材センター、信田支所、大岡店での
取り扱いも可能ですのでご相談ください。

令和7年6月1日から事業者(法人、個人を問わず)に労働者への 熱中症対策が義務化されました。

熱中症のおそれがある作業者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、「早期発見のための体制整備」、「重篤化を防止するための実施手順作成」、「関係者への周知」が事業者に義務付けられました。

事業者に限らず個人で農業に従事する方、自分自身、家族に置き換えて気をつけましょう。

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

あれっ、何かおかしい

- 手足がつる
- 立ちくらみ・めまい
- 吐き気
- 汗のかき方がおかしい
(汗が止まらない・汗がでない)



これも初期症状

- 何となく体調が悪い
- すぐに疲れる



あの人、ちょっとヘン

- イライラしている
- フラフラしている
- 呼びかけに反応しない
- ボーッとしている



すぐに周囲の人や現場管理者に申し出る

熱中症のおそれのある者に対する処置の例

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。

熱中症のおそれのある者を発見

作業離脱、身体冷却



意識の異常等

異常等あり

救急隊要請



異常等なし

自力での水分摂取



医療機関までの搬送の間や
経過観察中は、一人にしない。
(単独作業の場合は常に
連絡できる状態を維持する)

できない

医療機関への搬送

回復

経過観察

できる

回復しない、症状悪化

回復

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、
大量の発汗、痙攣 等

【自覚症状】

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直(こ
むら返り)、頭痛、不快感、吐き気、
倦怠感、高体温 等

「意識の有無」だけで判断
するのではなく、

- ① 返事がおかしい
- ② ぼーッとしている

など、普段と様子がおかしい場合
も異常等ありとして取り扱うこと
が適当。

判断に迷う場合は、安易な判断
は避け、#7119等を活用する
など専門機関や医療機関に相談
し専門家の指示を仰ぐこと。

回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、
連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ定めておく。

フードドライブで地域の子どもたちを支援



JAとJA女性部は7月4日、三本柳のJA旧三本柳支店で活動する特定非営利法人にっこりひろばに食料品を寄贈しました。2025年は国連が定めた国際協同組合年(ICYC)であり、JA長野県グループはフードドライブ一斉アクションを実施。その一環として、JAでは女性部を中心に、各家庭で余っている食料品を募りました。

集まった食料品は女性部の河島すが子部長から同法人の岡宮真理代表に手渡され、岡宮代表は「お米をいただけるのが特にありがたい。おにぎりにして子どもたちに提供したい」と感謝の言葉を述べました。女性部は今後もフードドライブに取り組み、地域で食料を必要とする人々への支援や、食品ロスの削減に貢献していく考えです。



食料品を寄贈した河島部長(右)、戸井田副部長(左)と岡宮代表(中央)

小学生に生産者の想いを伝える



楽しみにしていたトウモロコシをみんなで食べる



青壮年部塩崎支部支部長の住澤祐樹さんが7月15日、塩崎小学校の5年生1クラス(28人)で特別授業を行いました。青壮年部塩崎支部が毎年、同小学校5年生の田んぼの授業を支援していることをきっかけに今回の授業が開かれました。

事前に子どもたちから集めた質問に回答しながら、お米や自身が生産するトウモロコシについて、生産・流通過程、食べる人に考えてもらいたいことなどを話し、「みんなや食べる人には、その食べ物がどういうふうになられたものか考えて選んでもらいたい」と伝えました。住澤支部長が作ったトウモロコシを児童に1人2本ずつプレゼントし、生でそのままがぶり。児童らは口々に「甘い!」とその甘さに驚きました。住澤支部長は「おいしい、また食べたいと思ってもらえるような野菜を作りたい」と話しました。

「家の光」のレシピで料理教室



女性部篠ノ井東支部は7月3日、篠ノ井交流センター東福寺分館で「家の光料理教室」を開催しました。この料理教室は、「家の光」に掲載されたレシピを活用し、家庭でも作りやすい料理を学ぶ機会として年2回開催する恒例行事。部員14人が参加し、3班に分かれて「ナスのひき肉はさみ焼き」「ミルク餅」など4品を作り、レシピを確認しながら、和気あいあいと手際よく調理を進めました。

完成した料理を試食。ミルク餅の調理を担当した部員からは「餅の量が多くて熱く、丸めるのが大変だったが、おいしくできた。今度は少量で作ってみる」との声。また、各家庭でのアレンジ方法も紹介し、料理レシピのレパートリーを増やしました。



コツを出し合いながら作る部員



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

大阪 第5期女性大学「ワタシカレッジ」開講

JAグリーン大阪では、7月14日(月)、第5期女性大学「ワタシカレッジ」を開講しました。

「ワタシカレッジ」は、「JAファンづくり」の一環として、女性を対象に、「食と農」「暮らし」「文化」について、四季を通じて楽しく学んでJAを身近に感じていただく地域交流の場です。抽選の結果、今回は17名の受講生が選ばれました。

第1回目の講座は、「玲子さんちの一品十杯百笑出張授業」。料理研究家であり、近鉄奈良線河内小阪駅前で、季節のスープとお惣菜のお店「Ryoko's kitchen」を営む、オーナーの森上玲子氏を講師に招き、料理教室を開催しました。

受講生は、地元産のトマトとオカワカメを使ったお味噌汁や、ほめられ酢を使った地元産野菜のピクルス等、華やかな料理づくりを楽しみました。

受講生達は「野菜中心の料理なのにお腹がいっぱいになり、満足感がありました。先生のお人柄も魅力的でお店に行ってみたいです」と、笑顔で話していました。



講師の説明を聞く受講生

認知症予防

毎日の生活を見直して、いきいきとした人生を目指しましょう

JA 長野厚生連 長野松代総合病院

脳神経外科／もの忘れ外来 認知症看護認定看護師



加齢に伴う認知症のリスクは誰にでもあるものですが、毎日の生活を少し見直すことで、認知症を予防したり進行を遅らせたりすることができます。今回は、食生活・適度な運動・生活習慣の3つの視点から、実践しやすい予防策をご紹介します。脳の健康を長く保ち、いきいきとした人生を目指しましょう。

食生活

野菜・果物・魚を積極的に食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどの抗酸化物質や、魚に含まれるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が動脈硬化や認知症予防に役立つ。

水分をしっかりとる

年齢を重ねると脱水になりやすい。
1日1500ml以上の水分をとり、血流や新陳代謝を促す。



アルコールを控える

アルコールは脱水症状を招く。
多量の飲酒は認知症リスクを高める。



よく噛んで食べる

よく噛むと脳に刺激が与えられ、血流がアップする。
残っている歯が多いほど、認知症になりにくい。



塩分をとりすぎない

塩分をとりすぎると高血圧になり、脳血管性認知症の危険性が高まる。

認知症は、高血圧や糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病と関連しています。これらは動脈硬化を進行させ、認知症を引き起こすリスクを高めるとわれています。

適度な運動

ウォーキング

ウォーキングは動脈硬化を予防し脳血管性認知症を防ぐ。脳の前頭葉や海馬の血流・代謝をアップさせるなどの効果があり、アルツハイマー型認知症を防ぐ。一度に15分続けて歩き、自分のペースでよいので一日30分以上、週に3回以上行うのが理想的。ひざの痛みで歩くのがつらいと感じたら、座ったままできる体操がおすすめ。



デュアルタスク・エクササイズ

2つ以上のことを同時に行うことで注意分散能力を鍛える。
例：歩きながら引き算をする、歌を歌いながら掃除をするなど



自分に合った適度な運動で、適正体重を維持しましょう。

生活習慣

便秘を解消する

腸の機能の不調でストレス耐性が低下すると、認知機能に影響する。水分と食物繊維をとり、適度な運動を心がける。



社会参加をする

地域活動やサークル活動などの人とのつながりは脳への刺激となり、認知機能障害リスクを軽減する。



笑う

笑うと脳細胞が活発化し、記憶力や思考力がアップする。「はひふへほ」と連続して発声することも効果的。

禁煙

喫煙は認知症の発症リスクを高め、動脈硬化、脳卒中、高血圧、糖尿病なども引き起こす。



難聴

難聴になると物忘れが進みやすい。聞こえることで多くの刺激を受け、様々な機能が鍛えられる。



日記をつける

どんなことがあったか、どう感じたか、誰と会ったか、何を話したかなどを思い出しながら書くと物事を思い出す訓練になる。



まとめ

日常の習慣を少しずつ積み重ねることは、認知症の予防に大きな力を発揮します。ぜひ今日からこれらの予防策を「習慣にする」ことを目標に取り組んでいきましょう。

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。
ぜひお問い合わせでご参加ください。

お問い合わせ 経済部生活課 TEL293-2061

【8月・9月の開講予定】

開催日時 ① 8月19日(火) AM10:00～

② 9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(講師) ①暑さに負けない食事(南長野医療センター篠ノ井総合病院)

②脳トレーニング(長野松代総合病院)

参加費 100円

果樹塾
2025

モモせん孔細菌病

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

今回はももに発生する「モモせん孔細菌病」についてお伝えします。モモせん孔細菌病は難防除病害です。生産者個人に限らず、地域・産地ぐるみで対策を講じましょう。

病徴

病原菌は、多くの果樹で原因菌となる糸状菌(モールド)ではなく、細菌(バクテリア)である。スレ傷や折れ傷、気孔などから感染する。

秋に台風が多いと感染量が増え、春に多発する。また、5月から7月に強い風雨があると多発する。特に風当たりの強い地帯は常発地となる。ほか、地下水位の高い園地や、樹勢が強い・弱い場合など樹勢が適正ではない場合も発病が助長される。樹勢が弱い場合の方が発病が多い。

病斑形成時期で呼び名が区別されており、潜伏越冬後に発病したものを「春型枝病斑(スプリングキャンカー)」、生育中の新梢(緑枝)に発病したものを「夏型枝病斑(サマーキャンカー)」と呼ぶ。春型枝病斑は、病原菌が枝に潜伏感染した状態で越冬し、発芽期から活動して病原菌を放出する。夏型枝病斑は秋期の感染源となる。感染に好適な温度は24～28℃で、これ以上の高温では病原菌が短期間に放出される。このため、盛夏時には病勢が一時停滞するが、秋期に気温が低下すると、台風や強風雨でできた落葉痕や傷から感染する。

被害

【葉への被害】

5月上旬頃から発生し、梅雨に発生盛期となり、夏期に停滞する。
葉では葉脈に水浸状の病斑ができ、淡黄色から褐色、紫褐色に変わりながらやや角張った病斑に拡大する。その後、変色した部分に穴が開く。

【枝への被害】

昨年伸びた枝と今年の伸びた枝の両方に発生する。昨年伸びた枝には5月頃(落花直後～2週間後)、節間部や芽(節)の付近、弱小枝の先端に紫黒色の病斑が生じる。病斑上の芽は枯死するほか、飴状の樹液(ヤニ)を噴出する場合もある。(春型枝病斑)

今年伸びた枝には、春型枝病斑から伝染したものが6～8月に発生する。新梢の緑色に対し、光沢のある赤い病斑がヤニを噴出しながら現れる。

【果実への被害】

初期症状として、シミのような小斑点が現れ、斑点が拡大して黒褐色の病斑となる。病斑部分は陥没し、時には果肉の奥深くまで達する。

幼果ではヤニの分泌も見られる。生育ステージが早いほど感染しやすく、病斑も大きくなり、病斑数も多くなる。

対策

細菌への薬剤防除が難しいため、**薬剤防除**と**耕種的防除**(風対策・枝病斑のせん除等)を組み合わせた「**総合的な防除**」が必要。

ポイント①……春型枝病斑をせん除し、初期の伝染源量を減らす。【耕種的防除】

せん除した枝は、園外に持ち出し、適正に処理(埋却、焼却等)する。

ポイント②……感染しにくい環境を作るため、風上側に防風ネットを設置する。【耕種的防除】

風当たりの強い風上方向に、2面以上設置すると効果的。

ポイント③……有袋栽培で果実を守る。早めに被袋することが望ましい。【耕種的防除】

ポイント④……生育期防除(重要防除時期)で果実と葉を守る。開花始期に殺菌効果と病害抵抗性を強める薬剤の散布を必ず行う。また、落花期以降には、せん孔細菌病に効果が高い抗生物質剤などを散布する。【薬剤防除】

ポイント⑤……秋季防除で越冬量を減らす。【薬剤防除】

殺菌効果と病害抵抗性を強める薬剤を9月～10月、2週間ごと2～4回散布する。



葉への被害



枝への被害



果実(幼果)への被害



果実への被害

本誌4月号～7月号を通じ、アスパラガス定植後1年目の管理方法を掲載してまいりました。

今月号では「収穫」と、当JAの共同販売に向けた出荷方法についてご紹介します。収穫・出荷は今までの作業の集大成となる工程です。出荷ロスを防ぐ収穫・荷造りを学び、ぜひアスパラガスの出荷・販売に挑戦しましょう。

収 穫

当JA管内では「春芽」の収穫が主となる。収穫期間は概ね45～50日程度とする。

時 期

収穫時期は「作型」によって異なる。

- ハウス栽培(内外フィルム2重張り、小トンネル有りの3重被覆)..... 2月中旬頃～
 - 露地栽培..... 4月下旬頃～
- 露地栽培では、収穫時期(4月下旬)になると萌芽が始まるが、凍霜害を防ぐ観点から、午前中にかん水を済ませることが重要。



収穫を迎えるアスパラガス

作業方法

収穫作業は、品質低下(しおれ、腐敗等)防止や生産者自身の健康面も含め、「気温の低い時間」に収穫する。

基本的には、根元から「30cm」程度の長さの頃、地際を切って収穫をする。ただし、根元に赤みが出ているものは茎が硬いため、長めに収穫する。

調整・荷造り

アスパラガスの出荷は、生産者自身で選別し荷造りを行ってからJAに持ち込む「個選」品目となる。荷造り作業に手間はかかるが、共選品目に比べ、出荷手数料を削減できるため、所得率向上が見込める。

作業方法

生産部会とJAが予め定めた「出荷規格」に沿って選別をする。選別のポイントは、「太さ」「キズの有無」「穂先の開き」「扁平具合」など。太さに合わせて4段階(3L、2L、L、M)に分け、さらに傷や扁平に合わせて2等級(A、B)に分ける。

出荷基準の長さは「26cm」。階級・等級に分けたら、穂先をそろえて根元部分を切る。その後、1束あたり105g以上(うち余目5g)に束ねる。専用のテープを首の部分に巻き、根元を輪ゴムで留める。この時、1束の中に別階級や別等級が混同しないようにする。



調整・荷造りの済んだ状態

最 後 に

アスパラガスは、JA共選施設へのお荷はもちろん、A・コープ直売所へのお荷も可能です。アスパラガス栽培・出荷販売に挑戦されたい方は、ぜひJAまでお問い合わせ・ご相談ください。

JAは、アスパラガス産地振興をめざし、生産者みなさまの「アスパラガス栽培」の挑戦を支援します。

【アスパラガス栽培に関するご相談窓口(担当)】

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 栽培希望者お問い合わせ..... | 営農販売部(湯本・塩野) |
| JA共選施設へのお荷希望者お問い合わせ..... | 営農販売部(寺島) |
| A・コープ直売出荷希望者お問い合わせ..... | 営農販売部(石井) |



JA共選施設での検品作業

告知

来月号から「シャクヤク」をご紹介します!!

来月号より、花き振興品目「シャクヤク」を中心に、振興中の花き品目の栽培方法をご紹介します。

シャクヤクは「露地」で栽培でき、アスパラガスと同様に「春先(早期)」の収入源になるオススメの品目です。

ぜひ本誌をご覧くださいながらシャクヤク栽培への挑戦をご検討いただくとともに、花きの栽培を始める準備にご活用いただければ幸いです。

なお、本誌18ページにて、花き品目の「新規栽培者募集説明会」の日程を掲載しております。こちらをご覧ください、ぜひご参加ください。

花き栽培・出荷に関するご相談窓口(担当)・・・営農販売部(笠井)



咲き誇る大輪のシャクヤク

生産
資材

ファームカレッジにご参加ください

JAファーム店では、家庭菜園を始める方や楽しむ方に向け、「ファームカレッジ」を開講します。ぜひご参加ください。

ファームカレッジ内容

講座名	内容	開催日
家庭菜園で役立つ ネットの使い方	防虫ネット、寒冷紗、 きゅうりネットの張り方	8月21日(木)
家庭菜園(野菜)で役立つ 農薬の選び方	基礎知識、よく出る病害 虫、Q&A	9月27日(土)
くわの柄入れ・刃の研ぎ方	くわの柄入れ、 刃の研ぎ方	10月18日(土)
農機具メンテナンス 噴霧器編	基礎知識、商品紹介、 メンテナンス	11月22日(土)

会場(時間)

- JAファーム篠ノ井店会場 (AM10:00～)
- JAファーム松代店会場 (PM2:00～)

備考

開催日前日までにお電話または店舗にてお申し込みください。

お問い合わせ

JAファーム篠ノ井店 TEL299-3311
JAファーム松代店 TEL290-6363

生産
資材

防犯カメラで農産物を守りましょう

JAでは防犯カメラ「エイザックスPTカメラMC1」を取り扱っております。主にぶどう棚や資材置場で活躍。事業分量配当金対象の商品となり、アフターケアも承りますのでお気軽にお問い合わせください。



ソーラーパネルで発電し電源いらず、360°見回せる首振りカメラです。センサーが侵入者を検知して録画がスタート、即座にスマホへプッシュ通知し、サイレン音と光で警告を発します。

日本国内で安心してお使いいただける、技術基準適合証明(技適マーク)取得製品です。

お問い合わせ JAファーム篠ノ井店 TEL299-3311 JAファーム松代店 TEL290-6363

エイザックスPT カメラMC1

価格
54,780円(税込)

通信費5,280円(税込)
を含む(プリペイドSIM
10GB(180日間))

農業
機械

農業機械センター土・日・祝日の営業日程と農業機械展示相談会のご案内

農業機械センターの土・日・祝日の営業日程は次の通りです。
お近くのセンターが休みの場合は他センターでも受付いたしますので、ご相談ください。

農業機械 センター 連絡先	8月														9月				
	9	10	11	13	14	15	16	17	23	24	30	31	6	7	13	14	15		
篠ノ井 (TEL292-1369)	-	-	-	△	△	-	-	-	△	-	-	-	-	-	○	○	△		
川中島 (TEL284-1671)	-	-	-	-	-	△	-	-	△	-	-	-	-	-	-	△	-		
松代 (TEL278-8601)	△	-	-	-	△	-	-	-	-	△	-	-	-	-	-	-	△		
更北 (TEL283-5043)	-	△	-	-	-	-	△	-	-	-	-	△	-	-	-	-	△		
若穂 (TEL282-6025)	-	-	△	-	-	△	-	-	-	-	-	-	△	-	-	-	-		
信田 (TEL299-2225)	-	-	-	△	-	-	-	△	-	-	-	-	-	△	-	-	△		

秋の農業機械統一展示相談会開催

各種農業機械を展示いたします。ぜひお越しください!

日時 9月5日(金)9:00~16:00
6日(土)9:00~15:00
会場 真島臨時駐車場(真島町真
島字蔵王北沖1361-1)
くわしくは、本誌折込チ
ラシ、9月3日(水)朝刊折
込をご覧ください。



お問い合わせはお近くの農業機械センターへ



年金のお受け取りは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 令和7年7月7日から取り扱い内容が変わりました

- 内 容** おひとり様50万円以上2,000万円以内で
スーパー定期貯金(複利型)年0.6%でお預かりします。
お預入れ期間3年
- 対象者** ①②両方の条件を満たされた方
①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
②個人の組合員様(同居家族の方も含む)
- キャンペーン期間**
令和7年7月7日～令和8年2月27日(15時受付分まで)

年金受給者限定イベント 第二弾「ボウリング大会」を開催しました。

7月16日に長野市のヤングファラオにて開催。
21人がプレーを楽しみ親睦を深めました。結果は以下のとおりです。

優 勝	中村 光一さん(篠ノ井東)
準優勝	近藤 茂男さん(松代東)
3 位	窪田 欣一さん(松代)



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、台風や落雷による被害を心配される時期です。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



JA共済の「建物更生共済 むてきプラス」なら、火災や台風だけでなく、地震にもケガにも
しっかり備えることができます。

4つのおすすめポイント

- 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。
- 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。

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。

落雷による電化製品の被害請求については、家財家具へのご加入が必要になります。
現在のご加入内容をあらためて一緒に確認してみませんか？



共和センター 裏担当

[25164940250]

ぶんげい

わらび採り後期高齢忘れてい一休み後はもう歩けない
盆近し達者で暮らせ亡母の声逢せてみたい私の孫に
孫からの贈り物ありティタイムうまいと傘寿のじいは
田植済み梅雨の晴れ間草刈りし稲田を渡る風はさわやか
夕闇にうごめく影に歩が止まり熟視をすれば友がニンマリ
雷雨さま早くお家に帰りなと猫と話す間もなくよそへ
早朝に畑の草取りカッコーは鳴声高く我を励ます
早よ起きなホーホケキョの呼びかけに家の裏庭どこぞの山なり
うれしいねひ孫うまれる泣き声にだっこよし大きな瞳
杏手に種割り出して陽にかざし葉草なりと幼なき頃に

篠ノ井 久保田本子
篠ノ井 小林 治子
篠ノ井 藤沢 昌子
更北 斎藤 由明
篠ノ井 関 博英
信更 高野 信子
篠ノ井 長澤 保
更北 松井 信子
篠ノ井 宮下 徳子
松代 山崎 節子

寝る子の枕の脇の螢籠
千兆円GDPの夢語る
二つ星元気にしてたしていたよ
風鈴へ聞かせる老いの独り言
おーステキ庭木剪定夫の笑み
混泥土の色ともなれり雨蛙
苦勞でも亡母の口ぐせ何のその
生かされて勇んでします役冥利

更北 川中島
更北 川中島
更北 川中島
更北 川中島
更北 川中島
更北 川中島
更北 川中島
更北 川中島

塚田 敏明
中島 捷治
宮林 雄一
内山 克子
岡澤 千賀子
大日方正二郎
桑原 千加
小林 伸江

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～

待ちわびた雨降りは無く、暑さに体力がついていかず、食欲はあるまま活力が無くなり悲しい。でも農作業されている姿を見かけては私も元気をもらい何とか頑張っています。皆さんの体力維持の秘訣をしりたいです。(松代 ちっさん)

●暑さが続くと、気力を保つのも大変ですね。そんな中でも農作業に励む姿が元気の源になっているとのこと、とても素敵です。今月の特集記事がお役に立てばうれしいです。

今の季節しか味わえない生のヤングコーンを購入しています。グリルなどでホイル焼きにするとひげも一緒に食べられます。みそマヨが合います。こんなにおいしいのが食べられるのはぜいたくです。(篠ノ井 桜井さん)

●ホイル焼きにみそマヨとは、とてもおいしそうですね。ひげまで味わえるのはこの時季ならでは。ぜいたくな味、楽しんでください。

今まで健康で、仕事に興味に楽しく過ごせたことに感謝し、これからも前向きに、日々目標を持って生活したいです。できることなら、ゴルフができるうちにホールインワンしたいです!!

(篠ノ井 グランバさん)

●目標を持って過ごす姿勢、私たちも見習いたいです。ホールインワン、きっと叶いますよう応援しています!

口腔ケアの記事とてもよかったです! パタカラ体操ははじめました! 入れ歯があるので少しやりにくいですが、頑張ります。有難うございます!

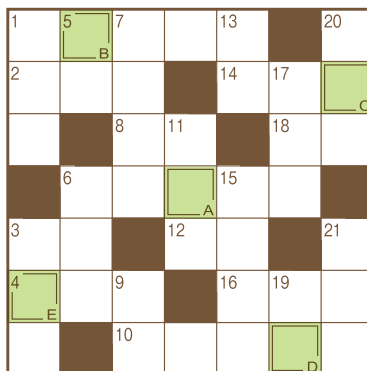
(篠ノ井 空っ風さん)

●実践していただきうれしいです。無理のない範囲で、ぜひ続けてみてくださいね。

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

- ① ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- ② 物事にかかわりを持つこと
- ③ 代金は今度まとめて払うね
- ④ 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー・○○○』
- ⑥ さだまさしの名曲『○○○○○流し』で歌われているのは、長崎県などですお盆の行事
- ⑧ スイカにかけける人もいます
- ⑩ 2分の1がハーフなら4分の1は
- ⑫ チョウが吸うもの
- ⑭ 台木にくっついたり挟んだりして育てます
- ⑯ もう一杯、お○○○!
- ⑰ 鼻の長い動物

タテのカギ

- ① 国際博覧会(万博)には○○○各国が出展します
- ③ 朝顔に○○○とられてもらひ水(千代女)
- ⑤ 官の対義語
- ⑥ 合格を目指して受けることも
- ⑦ 二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- ⑨ 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- ⑪ 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- ⑬ 人が並んで作るもの
- ⑮ コイン○○○○に荷物を入れた
- ⑰ 紙幣のすかしは○○○防止策のひとつです
- ⑲ 魚などの内臓のこと
- ⑳ あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- ㉑ 半透明でブルブルした洋菓子

【6月号の当選者／7月31日当選通知発送】 応募総数68通

○市川松子さん ○佐藤美佐さん ○清水英男さん ○清水理佳さん ○田中順子さん

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。
- 投稿の際には楷書でお書きください。
- 漢字・送り仮名の間違いにご注意ください。
- 投稿者の①住所 ②氏名(併号不可) 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)
8月7日(木)～8月20日(水)

クロスワード(おたより)への

ご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 8月30日(土) ※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
長野市篠ノ井布施高田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「係」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





営農相談員にご相談ください！

JAでは優れた栽培技術や農業経営技術を持つ農業生産者に「営農相談員」を委嘱し、営農技術員とともに、生産者の相談に応じています。

令和7年度の営農相談員をご紹介します。ぜひお気軽に各地区の営農相談員にご相談ください。

地区	氏名(敬称略)	担当品目	連絡先(JA施設)
篠ノ井 (西部)	宮崎 淳一	ももりんご	西部青果物流通センター Tel 293-4668
	古畠 正隆	りんご	
篠ノ井 (東部)	島田 栄一	もも	東部青果物流通センター Tel 292-0082
	北村 政一	ぶどう	
	栗林 良夫	ももぶどう	
篠ノ井	清滝 真彦	米穀	本所営農販売部 Tel 292-0930
	後藤 貴史	米穀	
	石坂 秀夫	野菜 米穀	JA ファーム篠ノ井店 Tel 299-3311
信更	大矢 和弘	りんご	信更果実流通センター Tel 299-2617
	丸山 孝人	米穀	本所営農販売部 Tel 292-0930
大岡	青木 和正	花	大岡店 Tel 266-2231
	中村 芳文	ぶどう	
松代	和田 富夫	ぶどう	松代農業総合センター Tel 278-9595
	塚本 勇	米穀	本所営農販売部 Tel 292-0930
	富澤 繁男	野菜	JA ファーム松代店 Tel 290-6363

地区	氏名(敬称略)	担当品目	連絡先(JA施設)
川中島	河島 努	もも	川中島共選所 Tel 284-4475
更北	小山 善三	りんご	真島フルーツセンター Tel 285-3240
	西澤 英則	りんご もも なし	
	堀越 茂人	もも	
	小林 芳春	ぶどう	
若穂	北城 義人	もも	若穂果実流通センター Tel 282-2002
	金井 豊	りんご	
	中嶋 正	りんご ぶどう	
	草川 晃一	りんご ぶどう	

お問い合わせ 営農販売部 農業振興課
Tel 292-0930

JA組合員の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして
「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。
多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

2025年は
国際協同組合年
(IYC2025)



あなたも一緒に！ みんなで健康づくりを始めましょう！

信州まるごと 健康チャレンジ2025

参加費 無料
チャレンジ期間: 8月1日～11月30日のうち60日間
結果提出締切: 2025年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう！結果報告者には抽選でステキなプレゼント》

- | | | | |
|-----------------------|---------------------|----------|-------------|
| 1 つづけよう
『減塩生活』 | 2 いいこといっぱい
早寝早起き | 3 きっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に |
| 5 運動習慣をもつ | 6 バランスの良い食事 | 7 あいうべ体操 | 8 だれかとおしゃべり |
| 9 じぶんで決めよう
マイチャレンジ | | | |

信州健康
チャレンジ
倶楽部

ご登録の
方に

- 役立つ健康情報や応援メールが届きます
- 登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
※プレゼントの締切は2025年9月30日(火)



参加方法は専用ホームページから▼

<https://shinshu-kenkou.com/>



主催 長野県協同組合連絡会 / 信州まるごと健康チャレンジ2025実行委員会

お問合せ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380

【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で
300名様に
信州まるごと健康チャレンジ
オリジナルタオル
結果報告者の中からプレゼント!!

(イメージ)



農業に関するお悩みは 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。「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
9月18日(木) 9:00~12:00	共和店	9月4日(木)
9月25日(木) 13:00~16:00	若穂支所	9月11日(木)

個別相談会のお申込み方法

◇相談会は、より具体的なご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のいずれかの方法でお願いします。

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▶



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。

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。

お問い合わせ 営農販売部農業振興課
TEL292-0930



コギク新規栽培者募集中

JAでは、令和8年度生産出荷をめざしたコギクの新規栽培者を募集しております。

小面積で反収の上がる栽培品目として花き栽培をすすめております。中でもコギクは初期費用が少なく始めやすい品目です。果樹や野菜との複合栽培も可能です。

花き栽培にチャレンジしてみたい方、定年を機に農業を始める方、興味をお持ちの方、どんな品目を作ろうかと検討されている方に向け、「コギク新規栽培者説明会」を開催します。お気軽にご参加ください。なお、事前申込制となりますので、お申込みの上、ぜひご参加ください。

コギク新規栽培者説明会日程

日にち	時間	会場
8月22日(金)	10:00	グリーン長野本所営農センター
9月4日(木)	10:00	東部青果物流通センター
9月9日(火)	10:00	東部青果物流通センター
9月18日(木)	10:00~15:00 いつでも	グリーン長野本所営農センター

9月18日の説明会はグリーン長野フラワーショーが開催されておりますので、見学することができます。

- お電話にてお申込みください。
- お申込みがない場合には開催しないことがあります。
- 都合がつかない方は個別にご案内いたしますのでお問い合わせください。

コギク栽培のメリット

初期負担 軽減 荷造りが 比較的容易 単価安定で 経営安定 花き栽培仲間 もたくさん！

条件 ●栽培面積 3アール以上
●JAに出荷いただける方

お申込み・お問い合わせ
営農販売部営農指導課(塩野・笠井) TEL292-0930



更北営農資材センター営業体制変更のお知らせ

更北営農資材センターの営業体制を9月から変更いたします。

営業時間 9月~3月

期間	曜日	営業時間
9月	平日	8:30~15:30
	土曜日	8:30~12:00
10月~3月	平日	8:30~15:30

定休日 9月~3月

期間	日	月	火	水	木	金	土
9月	休業	営業	休業	営業	休業	営業	午前営業
10月~3月	休業	営業	休業	営業	休業	営業	休業

※月曜日、水曜日が祝日・振替休日の場合、翌休業日を営業日対応

ご不明な点は下記までお問い合わせくださいますようお願いいたします。

お問い合わせ
経済部農業資材課 TEL299-3311
更北営農資材センター TEL284-1660



JA虹のホールまめじま改修工事のお知らせ

JA虹のホールまめじまは、お客様により快適にご利用いただくため、下記の期間で改修工事を実施いたします。工事期間中も通常どおり営業は行いますが、工事の状況によっては、騒音や一部立ち入り制限などでご不便、ご迷惑をおかけする場合がございます。何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

工事期間 9月上旬~10月下旬(予定)

お問い合わせ JA虹のホールまめじま TEL267-0747



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「割引QRコード」(クーポン)をお届けいたします。

ぜひ、給油の際に機械にかざしてご利用ください。

ご利用いただけるJAセルフ給油所

アグリしなのセルフ TEL293-5660
長野インター松代セルフ TEL290-6122
川中島セルフ今井 TEL285-7770
南長野公園前セルフ TEL293-4831



▲9月15日まで有効

JAグリーン長野は持続可能な開発目標(SDGs)の達成に貢献します！



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

EverGreen 18



事業分量配当金のお振込み時期となります

組合員のみなさまの事業利用に対する奨励「事業分量配当金」について、8月15日(金)に該当のみなさまの出資配当金の振込口座(JA口座)にお振込みをいたします。

対象のみなさまには、広報誌9月号とともに「令和6年度事業分量配当金のお支払いについて(明細書)」をお届けいたします。お振込時期と明細書のお届け日が前後し、誠に申し訳ございませんが、ご確認をお願いいたします。引き続き、組合員みなさまのJAのご利用をお願い申し上げます。

【事業分量配当金制度の概要】

対象期間 令和6年3月1日～令和7年2月28日

対象となる方 組合員

対象のお取引・配当基準・配当率

対象のお取引	配当基準	配当率
購買	生産資材利用	生産資材の利用額 0.1%
	生産資材利用奨励	生産資材(肥料・農薬・果実袋)の利用額 5.0%
	環境にやさしい農業推進対策	環境に配慮した指定資材の生産資材利用額 10.0%
	果樹生産振興対策	指定資材による施工・導入利用額 10.0%
	野菜花卉振興対策	指定資材による施工・導入利用額 10.0%
	灌水・排水施設設置	指定資材による施工・導入利用額 10.0%
	スマート農業振興対策	指定資材による施工・導入利用額 10.0%
	農業経営危機対策 資材高騰対策支援	生産資材(肥料・農薬・果実袋)の利用額 営農施設等への配送燃料利用額(※1) 2.0% きこの培地材料への利用額
	農業機械利用	農業機械センター利用額(修理を含む) 0.1%
販売	共選共販	共選出荷販売品の精算額 0.1%
	A・コープ直売出荷	A・コープ直売出荷品の精算額 0.1%
	JA直営直売所出荷	JA直営直売所出荷品の精算額 0.1%
	インショップ出荷	インショップ出荷品の精算額 0.05%
	園芸出荷資材利用高	園芸出荷資材利用額 6.4%
	青果物出荷利用高	青果物出荷利用額 0.8%
信用	新規融資	JA指定ローン新規融資実行額(※2) 0.025%

・購買事業については、JA口座取引に限ります。

配当率の決定 令和7年5月29日の総代会

配当金振込日 令和7年8月15日(金)

【明細書のお届けについて】

「令和6年度事業分量配当金のお支払いについて(明細書)」は本誌9月号とともに、対象の方にお届けいたします。



▲通知イメージ



【確定申告について】

対象の配当基準については、源泉徴収をしております。確定申告時にご留意ください。

(※1)については、売上の割り戻しに該当するため源泉徴収をしております。事業収入に計上することとなりますので、対象となる方は確定申告時にご留意ください。

(※2)については、源泉徴収をしております。

対象となる方は確定申告時にご留意ください。

お問い合わせ 総合企画部 TEL293-2000



家の光・地上・ちゃぐりん 2025年9月号より定価を改定します

家の光・地上・ちゃぐりんの価格を9月号より毎号統一し、年間購読料も改定いたします。

誌名	2025年9月号より(すべて税込)	
	1ヵ月分定価	年間購読 [前納]価格
家の光	900円	9,900円
地上	750円	8,250円
ちゃぐりん	600円	6,600円

誌代1年分を前納すると1ヵ月分が安くなりお得です!

※『家の光』は毎号別冊付録が付きます。

※『ちゃぐりん』は2025年8月号、2026年1月号、4月号に別冊付録が付きます。

※原則として、年間予約購読[前納]の中途解約はできません。

お問い合わせ・お申込み 経済部生活課 TEL293-2061

JAのうごき

【理事会(第5回)】7月29日(火)

協議事項

- (1)出資金の減口について
- (2)職制規程の変更について
- (3)固定資産の取得について
- (4)不良債権の処理方針について
- (5)償却債権について
- (6)組合と理事との契約について
- (7)農業開発事業について

【監事会(第4回)】7月23日(水)

協議事項

- (1)令和6年度末基準JA体制整備モニタリング報告および監事意見について
- (2)令和7年度 監事監査計画の変更について
- (3)令和7年度 期中決算監事監査実施要領について

【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 7月14日(月)

- ・コンプライアンスの実施状況について(令和7年6月)
- ・自主検査の実施状況について(同)

・課内会議の意見集約について(同)

経営会議 7月18日(金)

- ・コンプライアンスの実施状況について(令和7年6月)
- ・自主検査の実施状況について(同)
- ・課内会議の意見集約について(同)

JA長野県内部統制確立に向けた重点化対策(経済事業)の取り組み(7月)

・県下統一月間として、経済事業の現金管理について点検を実施

協同の成果 (令和7年6月末/7月経営会議報告)

農産物販売高……………5億7,744万円
購買品供給高……………20億7,573万円
貸出金……………580億5,900万円
貯金……………2,097億9,618万円
長期共済保有高……………5,097億9,774万円

****組合員数(6月末)……………20,314名
正組合員……………8,768名
准組合員……………11,546名

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



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



地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消

vol.195

【材料】2人分

みょうが……………3本
豚バラ肉(薄切り)……………12枚(150g)
片栗粉……………適量
サラダ油……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ3
砂糖……………大さじ1

●トッピング用薬味

みょうが }
青じそ } お好みで、たっぷりがおすすめ
大根おろし }

みょうがの肉巻き 大根おろし添え



【作り方】

- 1 みょうが1本を縦半分に切り、さらに3等分にする。豚肉2枚を縦に広げ、全体に片栗粉をまぶし、手前にみょうが2分の1本分をのせて巻く。
- 2 ④を混ぜ合わせる。トッピング用のみょうが、青じそを千切りにする。

- 3 フライパンにサラダ油をひき、肉の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色がつくまで転がしながら中火で焼く。
- 4 肉巻きを取り出し、余分な油を軽くふき取ったフライパンに④を入れ、ひと煮立ちさせたら肉巻きを戻し、照りが出るまで手早く煮からめる。
- 5 肉巻きを器に盛り、たっぷりの大根おろしと青じそ、みょうがを上のにせて完成。



少し濃いめの味付けなので、ごはんのおかずにはぴったりです。おつまみにも。薬味をたっぷりとのせることで、夏らしくさっぱりとお召し上がりいただけます。

女性部更北総支部 まつぼっくりのみなさん



みょうがは縦半分に切り、さらに3等分にする
と食べやすい。



片栗粉は茶こしに入れてふるうとまんべんなくまぶせる。



肉の巻き終わりを下にして焼くと崩れにくい。



今月の主役



JA長野厚生連
南長野医療センター篠ノ井総合病院
栄養科

みょうが

みょうがは7月から8月にかけて旬を迎える食材で、地下茎から出る花穂を食すので「花みょうが」とも呼ばれています。みょうがの独特な香りはα-ピネンと呼ばれる成分でリラックス効果や発汗、血行促進、食欲増進、眠気を覚ますなどの働きがあり、夏バテ防止に効果があります。またみょうがにはカリウムなどのミネラル、食物繊維が多く含まれており、ミネラルは

体内の余分な塩分を排出し、むくみや血圧の上昇を抑える効果があり、食物繊維は腸内環境を整える効果があります。みょうがのしゃきとした食感とさわやかな香りは食欲を刺激してくれるため、料理に添えることで暑い時期でもおいしく食事が楽しめるようになります。

EverGreen

2025 Vol.378

発行/グリーン長野農業協同組合
長野市篠ノ井布施高田961-2 TEL026(293)2000(代) ■印刷/PO印刷(株)

270 古紙配合率70%以上の再生紙を使用しています

休日・夜間
緊急連絡
営業時間外の連絡
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
※受付:24時間365日

■LPガス(全農LPガス監視センター)
☎0120-787-780
※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時半
土・日・祝/24時間