

『 みんなのために あなたといっしょに 』

る RURAL らる

8

Vol.339
2024 August

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

DMセンターを紹介します



よりぞうがらのお知らせだぞう
JAカードのおトクな情報

19ページをご覧ください。



昨年の盆花市の様子（広報撮影）



金融共済担当常務
福澤 一成

『山の日』に想うこと

山に蓄えられた雨水から川が生まれ、長期にわたりつくられた川の流域に育まれてきた地域の中で私たちはくらしています。この伊那谷のくらしの中においても自然のつながりを生かしながら、地域ごとの生態系が生まれ、集落（くらし）が生まれて農地が形成されました。その集落（くらし）や農業は年中行事や信仰とも深く結びついてきました。

深田久弥の著『日本百名山』の中で木曾駒ヶ岳の一節には「濃ヶ池というのは氷河の遺跡の圏谷の底にあるが濃い青色の水を湛えて・・・このほりて雨乞いをすると効験がたちまち現れるというので木曾・伊那の農民は時々ここまで登って雨を祈ったという・・・」などと記しています。山岳信仰の一端です。

半面、時として山や川などの自然は、私たちに災いをもたらします。自然とうまく付き合う術を、人間は学んできました。しかし、地域の人と自然とのつながりは薄れつつあるのが現実です。山が荒れることで獣たちは里へ降りて農畜作物や人に害をもたらしたり、温暖化の影響から異常気象も重なり川が氾濫し被害をもたらしているのは周知の事実です。その中でこれからも私たちは自然と向き合いながらくらしをいかなくてはなりません。そして山とともに治水の役目をしている農地の役割をあらためて感じながらくらししていくことが私は大切ではないかと考えます。

8月11日は『山の日』。山と自然を愛でながら過ごしたいです。



真剣な眼差しで選花する山崎さん



出荷作業後のアースピンク

農家さん訪問

『農業に夢中!!』の内容を、JA上伊那の広報番組～らるコミュニティの「農家さん訪問」のコーナーでも放送しました。ホームページからも見られるので、ぜひご覧ください。

JA上伊那～らるコミュニティ **検索**

<https://www.ja-kamimino.iijan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



きれいに咲きそろうハウスの中で

農業に 夢中!!

伊那市高遠町
やまなみと
山崎正人
さん(70)

産地を守り 次の世代へ!

CONTENTS

August 2024 Vol.339

農業に夢中!! 産地を守り次の世代へ! 伊那市高遠町 山崎正人さん	2
特集 DMセンターを紹介します	4
Topics & Event 圃場管理や病害虫対策などについて学ぶ アスパラガス新規生産者現地講習会	8
我が家のげんキッス! 今も輝いて...	14
ALL GREEN 秋ダイコンのつくり方 切り花の水揚げについて	16
直売所情報 旬のおたより	18
エンジョイライブ 世代を越えて引き継ぐ	20
商品紹介 エーコーブ むぎ茶	30

次の世代へ

JA花き部会トルコギキョウ専門部の専門部長を務めている山崎さん。上伊那の強みは、管内出荷の8割を占める『オリジナル品種』や、全国的には減少傾向にある『若手生産者の多さ』だという。管内で育種されたオリジナル品種は50を超え、耐病性を高めたことで生産の安定にもつながっている。山崎さんは「この上伊那という産地を守り、いかに若い世代たちに残していくかが重要。専門部長としても、いち生産者としてもできる限りのことはしていきたい」と意気込んだ。

同じように管理していても、毎年違うものができる。それが農業の魅力でもあり、大変さでもあり、やりがいだ」と笑顔を見せた。

高品質の花を栽培

「農業は毎年1年生」という山崎さん。毎年違う天候や状態などを確かめながら、その時々合った栽培管理を心がけ、品質の高い花の栽培に取り組んでいる。山崎さんのところでは2万4000本の苗を年間4回に分けて定植する。気温や地温の低い4月定植分はマルチを使わずに栽培。土壌の水分状態が分かりやすく灌水作業の手間や高騰している資材コストを削減することができ、さらに苗が萎れてしまう病気にもかかりにくくなったという。また、草丈を確保するために定植後から1カ月程度はハウスに遮光ネットをかけ、直射日光を防ぐことで成長を促しているという。山崎さんは「同じハウスで

失敗から学ぶ

栽培1年目、ハウスの隣で野菜を育てていたことで、トルコギキョウが害虫にやられ全滅してしまつたと当時を振り返る山崎さん。すべてが初めての栽培は大変なことも多かったというが、今では大幅に面積を拡大し、最盛期には奥さんと2人で1日5000〜6000本ほど出荷している。山崎さんは「同じ失敗を繰り返さないようにすることが大事。出荷するまで、子どもと同じようにかわいがりながら日々育てている」と話した。

栽培1年目、ハウスの隣で野菜を育てていたことで、トルコギキョウが害虫にやられ全滅してしまつたと当時を振り返る山崎さん。すべてが初めての栽培は大変なことも多かったというが、今では大幅に面積を拡大し、最盛期には奥さんと2人で1日5000〜6000本ほど出荷している。山崎さんは「同じ失敗を繰り返さないようにすることが大事。出荷するまで、子どもと同じようにかわいがりながら日々育てている」と話した。

DMセンターではどんな業務を行うの？



メインは

- ①DMによる注文販売 だよ。
カタログを作成・配布して注文を取りまとめ、手配・梱包・発送を行っているよ。他にも
- ②ふるさと納税返礼品業務
- ③上伊那産コシヒカリ(今ずり米) 宅配販売
- ④インターネットを活用した販売
- ⑤企業・市町村向け注文販売
- ⑥オリジナル商品販売
- ⑦アンテナショップ出店(期間限定)があるよ。
- ⑧アンテナショップ出店に関しては7ページを見てみてね。



商品の発送作業



今ずり米宅配販売

DMではどんなものが購入できるの？



メインとなるのは上伊那の新鮮でおいしい農畜産物。季節ごと年4回発行の予定で『2024夏号』では甘さたっぷりの『スイートコーン』や大粒で完熟したブルーベリーを厳選してパック詰めしたブランド『蜜のつぶ』を販売したんだ。



※スイートコーン、ブルーベリーは7月末で注文受付終了
1年を通して上伊那の旬の農畜産物をお届けすることができるよ。

他には『今ずり米』や上伊那産の『ぶなしめじ』、『えのきだけ』、『なめこ』を詰め合わせた『信州上伊那きのこセット』も販売しているよ。



オリジナル商品はJA上伊那のPB(プライベートブランド)『伊那華の生そば』や『伊那華のりんごジュース』も購入することができるよ。



DMセンターを紹介します



JA上伊那では今年4月より上伊那の農畜産物・オリジナル商品をより多くの方に知ってもらい、食べてもらうことを目的にDMセンターを新設しました。DMセンターを中心に上伊那の魅力を県内外に発信し、消費拡大をめざしていきます。今回はその内容や取り組みを紹介します。

そやっちとカミーちゃんの1問1答



そもそもDMってなに？



DMとはDirect Mail(ダイレクトメール)の略称のことなんだ。個人に向けた印刷物や電子メールのことで、宣伝活動を目的に使われるよ。

どうしてDMセンターを新設したの？



上伊那には安全安心で新鮮なおいしい農畜産物や、その農畜産物を使ったオリジナル商品がたくさんあるよね。その農畜産物やオリジナル商品を県内外の人に知ってもらって、食べて、ファンになってもらいたくって新設したんだ。

アンテナショップの紹介

JA上伊那マルシェ

愛知県名古屋市栄駅 地下街『サカエチカ』

令和6年7月1日オープン

目的

都市部へJA上伊那アンテナショップを出店し、多くの方に上伊那産農畜産物やオリジナル商品を見て・知って・食べてもらう機会を創出することで販路拡大をめざします。

販売品

JA上伊那農畜産物およびオリジナル商品

今後の計画

- 産地直送の『今ずり米』や各種贈答品のカタログ注文販売
- 各市町村の観光案内と、ふるさと納税の案内
- 各市町村の紹介や移住希望、新規就農者募集など、幅広く案内できる相談窓口

上伊那の観光案内



次号の農畜産物のラインアップは？



旬を迎える『リンゴ』や『ナシ』を販売する予定だよ。家庭用として自分たちで食べるもよし、遠方にいる家族や親戚、友人に送るもよし。ぜひ注文してみてね。

カタログはどこでもらえるの？



カタログは

- JA農産物直売所
 - ファーマーズあじ〜な
 - とれたて市場
 - ファームテラスみのわ
- ファミリーマートJA店
 - などで受け取ることができるよ。

さらにJA上伊那のホームページからもダウンロードできるよ。
また、アンテナショップに設置、行政の姉妹都市にも配布しているよ。



JA上伊那HP TOPページ

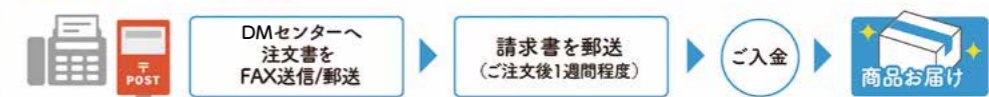
でも注文って難しいのかな？



簡単だよ!! 下の図を見てね。

注文方法のご案内 (お電話でのご注文は受付けておりません)

FAXまたは郵送 【決済方法】銀行振込



銀行振込(前払い)

請求書を送付いたします。請求書に記載のお振込口座へお振込ください。

ご利用条件

お振込手数料はご負担ください。※お振込み口座はJA上伊那となります。

注文してみようかな。



ぜひ! 上伊那の美味しい農畜産物やオリジナル商品をさらにたくさんの人へ広めていってね。

▶ 暑熱対策で品質と収量の確保 夏季アルストロメリア出荷査定会

J A花き部会アルストロメリア専門部は7月6日と8日、管内3会場で夏季出荷の査定会を開きました。8日の駒ヶ根花卉選花場には、生産者18人が出席。出荷規格や暑熱対策を確認しました。昨年は高温や強い日差しにより、出荷本数が大幅に減少。今年も高温が心配されることから、地中冷房を早めに稼働させることやハウス内の風通しを良くすることなどを呼びかけました。J A担当指導員は「現時点の品質は良好。暑熱対策で出荷本数、品質の確保に努めてほしい」と話しました。



出荷規格を確認する生産者



圃場で生育状況を確認する生産者ら

▶ 被覆資材や換気等で高温抑制を パプリカ出荷会議

J A野菜部会は7月8日に伊那市の圃場でパプリカ出荷会議を開き、今後の管理や出荷要領について確認しました。管内のパプリカの出荷時期は7月～11月。着果から収穫まで約50日と長いため、決まったピークはなく、期間内に定期的に出荷されます。今後の管理についてJ A全農長野の職員が説明。パプリカは高温で着果率の低下や変形果の発生、生理落果が増えることから被覆資材や換気等で高温抑制をするよう呼びかけました。

▶ キズや曲がりを確認し規格を統一 長ナス出荷会議

J Aは7月8日に駒ヶ根市のアイパルで長ナスの出荷会議を開きました。生産者やJ A担当指導員など15人が出席。生産状況や出荷規格などについて確認しました。今年度の生育は順調ですが、温度・湿度ともに高い日が続いているため、虫の発生が多くなり、被害が懸念されています。出荷規格ではJ A担当指導員が、実際に出荷された長ナスを使ってキズの程度やダンボールへの詰め方を説明。生産者は曲がり具合などを近くで確認しました。



キズの程度などを見比べる生産者ら



収穫適期のスイートコーンを確認する生産者

▶ 収穫適期を見極めて 管内6会場でスイートコーン出荷会議

J A野菜部会は7月9日、管内6会場でスイートコーン出荷会議を開きました。旧J A手良支所構内の野菜集荷場には、生産者19人が出席。出荷規格や収穫までの管理などを確認しました。今年は高温傾向で生育が早まっているため、平年より早い時期から収穫適期を見極めるよう説明。また、害虫の発生も早まっていることや、収穫時期の後半の過熟に注意することなども呼びかけました。J A担当指導員は「早めの登熟調査で、品質の高いものを出荷してほしい」と話しました。



アスパラガスを見ながら話す指導員と生産者

▶ 圃場管理や病害虫対策などについて学ぶ アスパラガス新規生産者現地講習会

J A野菜部会アスパラガス専門部は6月24日、伊那市の圃場でアスパラガス新規生産者現地講習会を開きました。定植1、2年目と2025年以降に定植を予定している人30人が参加し、J A担当指導員が圃場管理や病害虫対策などについて説明しました。説明後は定植2年目の圃場を見学。参加者は圃場主やJ A担当指導員などに質問しながらハウス内を見て回りました。J A営農経済部園芸課の小出順誠野菜係長は「定植後3年がアスパラガス栽培において特に重要な時期。しっかり学んでいってほしい」とあいさつしました。

▶ 圃場で出荷要領などを確認 2024年度業務用春キャベツ出荷会議

J A野菜部会は6月24日に南箕輪村のJ A上伊那野菜選荷場で2024年度業務用春キャベツの出荷会議を開きました。管内の生産者10人が参加。2024年度の栽培状況を確認後、村内の圃場で出荷要領などを確認しました。圃場ではそれぞれ見本となるキャベツを収穫し、外葉の調整や重さを確認。実際に出荷規格を少し超える程度のキャベツを持ち、重量感も確かめました。出荷されたキャベツは量販店でカット野菜として販売されるほか業務用としても使用されています。



圃場にて出荷要領を確認する生産者



規格について説明を聞く生産者

▶ 葉が充実してつる伸びも良く順調に生育 スイカ出荷会議

J A野菜部会は7月5日、駒ヶ根市の南部営農センターでスイカ出荷会議を開きました。生産者23人が参加。2024年度の生産販売計画や出荷規格などを確認しました。今年度は大玉・小玉合わせて28戸の農家が373aで栽培しています。適度な圃場水分量を確保できており、葉が充実してつる伸びも良く順調に生育しました。会議では改めて出荷規格や荷造りなどを確認。また、小玉スイカは実際に出荷されたものを試食し、食味を確かめました。栽培されたスイカは大手量販店へと出荷されています。

▶ 上伊那産交雑種がA5ランクの評価を受ける 第73回即売会が開催される

7月6日に松本市にある株式会社長野県食肉公社で第73回即売会が開催されました。県内各地から和牛と交雑種60頭が出荷。上伊那からは9頭の出荷があり、長野県農協直販株式会社の手良農場より出荷された雌の交雑種がA5ランクの評価を受けました。単価も2,100円、販売額が112万円となり優秀賞を受賞しました。J A担当指導員は「非常に肉質が良く、枝肉の比重が多いことが評価されたと思う。これからも和牛に負けない交雑種が生産できるよう、生産者とともに努力していきたい」と話しました。



A5ランクの評価を受けた肉

▶ 食害に気をつけて

ジュース用トマト出荷会議

J A野菜部会は7月18日、管内4会場でジュース用トマト出荷会議を開きました。このうち、箕輪町の北部営農センターで開いた会議には生産者やJ A担当指導員など8人が出席。出荷要領や今後の管理などについて説明しました。出荷要領については、鮮度などを表や写真などで確認。今後の管理については、食害の原因となるオオタバコガが前年度は7月下旬から大量発生しており、今年も発生が確認されているため、予防防除を呼びかけました。



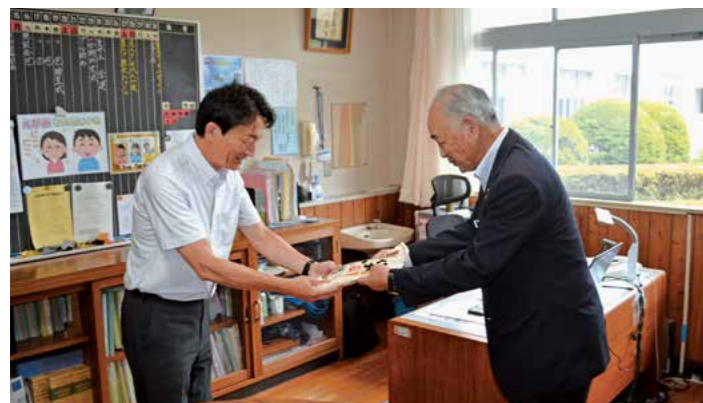
規格を確認する生産者ら

▶ 15周年の節目を迎える

小学1年生へ五平餅の無償提供

伊那市で五平餅を製造する株式会社鈴平とJ A、上伊那農政対策委員会は、管内の小学1年生に入学祝いとして上伊那産の米を使った五平餅を無償で提供しています。7月19日には飯島小学校で贈呈式が行われ、J Aの下島芳幸専務から小平利哉学校長へ手渡されました。この取り組みは2008年に(株)鈴平が伊那市内の小学校を対象にスタート。

10年からはJ Aが原料米を提供し、12年にはJ Aの提案で上伊那全域へと範囲を拡大して現在に至ります。また、J Aが米の提供を始めてから今年で15周年を迎え、提供量は460tとなりました。今年は上伊那管内全8市町村の37校、1,126人分を各学校の給食に合わせて提供しています。小林学校長は「五平餅は児童のみならず職員からも大変好評。地元の郷土食を大切にするという観点からも非常にありがたい」と笑顔で話しました。9月には別の小学校で15周年を記念した試食会が開かれる予定です。



五平餅を手渡す下島専務(右)



五平餅を受け取った小平利哉校長(中央)ら

▶ 規格表やチャート表を用いて出荷要領を確認 野菜販売高1位！白ネギ出荷会議

J A野菜部会は7月23日に管内5会場で2024年度白ネギの出荷会議を開きました。このうち、伊那市のJ A春富支所で開かれた会議には生産者31人が出席。生産販売計画や出荷要領を改めて確認しました。白ネギはJ Aが扱う野菜の中でもっとも販売高が大きい品目です。7～9月にかけて収穫する夏秋作型と10～12月にかけて収穫する秋冬作型の2作型があり、今年度は合わせて約69ヘクタールで栽培しています。会議ではJ A担当指導員が規格表やチャート表を用いて出荷要領を説明しました。



実物を見ながら規格を確認する生産者ら

※る～らる2024年7月号の11ページにおきまして、記載内容に誤りがありました。正しくは次の通りです。(誤) 有限会社富永農園 (正) 有限会社富永園芸 本誌の訂正にてお詫びとさせていただきます。



販売状況を説明する市場担当者

▶ 産地と市場で情報を共有

JA 果実市場販売促進会議

J A果樹部会は7月9日、J A本所でJ A果実市場販売促進会議を開きました。各専門部役員やJ Aが出荷する7市場の担当者、輸送会社ら61人が出席。今年の生産状況や出荷目標、市場の販売状況などを共有しました。市場からは管内の栽培面積や若手農家の増加、品質と食味の良さから今後を期待する声が上がりました。また、生産者からは「消費者らの声を聴きながら数年後の未来予想を立て、共有してほしい」などの意見が活発にあげられ、お互いに今後の方向性を確認する場となりました。

▶ 着果を点検しながら交流を深める

リンゴ着果点検

J A果樹部会リンゴ専門部は管内各地でリンゴの着果点検を行いました。11日に専門部の駒ヶ根宮田分会が行った点検には生産者やJ A職員など45人が参加。圃場に行き、着果の量や品質などを見て回りました。点検はほかの生産者の樹形や品種構成、受粉環境などを見ることによって、良い点は積極的に取り入れてもらい、問題点を明確にして改善していくことなどを目的としています。当日はJ A担当指導員らが着果点検を行いながら、生産者同士で気になっていることなどを共有し交流を深めました。



圃地を見ながら意見を交わす生産者ら



生育状況を確認する審査員

▶ 管内8圃場の量販コギクを審査

第36回JA上伊那立毛品評会審査会

J AやJ A全農長野、上伊那農業農村支援センターからなるJ A上伊那立毛品評会運営委員会は7月16日、量販コギクを対象とした第36回J A上伊那立毛品評会審査会を開き、管内の8圃場を審査しました。今年は一株当たりの本数が少なかったものの、生産者のこまめな予防防除により心配されていた病害虫の影響は少なく、品質は良好でした。J A担当指導員は「どの圃場も良い品質だった。今後も病害虫対策を行い、管内で10万本を超える出荷をめざしてほしい」と話しました。

▶ 採り遅れに注意して

モモ(中生種) 出荷説明会

J A営農経済部は7月18日に中川片桐集荷場で2024年度のモモ(中生種) 出荷説明会を開きました。生産者やJ A職員など11人が出席。J A担当指導員が写真や実際に出荷されたモモを見せながら選果基準を説明。生産者は着色や形など、どの程度のものがどの等級に当てはまるのかを確認しました。今年度、着果量は平年並みを維持。着色は良く果肉は少し硬めだが、採り遅れると等級の低下につながるため、適期での収穫を呼びかけました。

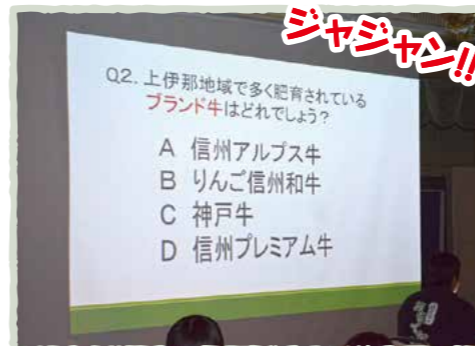
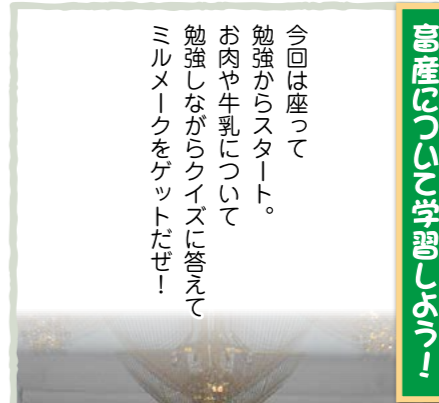


実物を見ながら規格を確認する生産者ら



あぐりスクール 体験記

令和6年 第4回 畜産博士になった!?の巻



健康情報局



西箕輪診療所 事務主任
飯島千代里

今月の情報は マイナンバーカードの 保険証利用について

みなさんマイナンバーカードはお持ちですか？
西箕輪診療所・みすず診療所・両小野診療所ではマイナンバーカードを用いて保険証確認ができます。
今回はマイナ保険証利用で便利になることをご紹介します。

● データに基づくより良い医療が受けられる

お薬・特定健診などの情報提供に同意すると、お薬手帳を見せなくても過去に出されたお薬や健診情報を初診でも医師・薬剤師にスムーズに共有できます。



使い方はとっても簡単です。

- ① マイナンバーカードをカードリーダーの読み取り口に置きます。
- ② 認証方法を選択し、本人確認を行います（顔認証か暗証番号）。
- ③ 画面の案内に沿って情報提供（お薬・健診結果）の可否を選択します。

※マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方は利用登録もできます。

本年12月2日から現行の保険証が発行されなくなります（12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です）。
マイナンバーカードをお持ちの方、次回受診の際は診療所でマイナ保険証を利用してみませんか？

JA 長野厚生連富士見高原医療福祉センター

介護相談窓口

老人保健施設すずたけ
☎0265-74-0201

老人保健施設きりとら
☎0266-46-2041

介護サービスステーション伊北
(JA辰野支所構内)
☎0266-41-5522

介護サービスステーション伊那
(伊那市上牧)
☎0265-72-6015

訪問看護ステーションすずたけ
☎0265-74-0301

医師担当表(8月10日~9月10日) ※担当医師、診療日時は都合により変更する場合があります。お電話でご確認ください。

みすず診療所 ☎0265-71-5556

	月	火	水	木	金	土
午前	麻沼(内科)	井上(内科)	麻沼(内科)	藤岡(第2・4週)(整形外科) リハ診察(第1・3・5週-予約のみ)	麻沼(内科)	矢澤(第4週)(内科) 石垣(第2週-予約のみ)、安田(第3週) 岡本(第1・4週)(整形)
午後	麻沼(内科)	リハ診察 ※予約のみ	小川(内科)(第1・3・5週)9/7・14休診 リハ診察(第4週-予約のみ)		塩澤(内科・胃力メラ) 8/16休診	

受付時間…午前 8:30~11:30 午後 2:30~4:30 休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日 8月12日(月)
診療時間…午前 9:30~12:00(月・水・金) 9:00~12:00(火・木・土) 午後 3:00~5:00
休診日…木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日・第5土曜日 8月13日(火)・8月15日(木)

西箕輪診療所 ☎0265-73-3351

	月	火	水	木	金	土
午前	唐澤(内科)	唐澤(内科)	唐澤(内科)	井上(内科)	唐澤(内科) 塩澤(内科・胃力メラ)	藤岡(第2・4週) (整形外科)
午後	唐澤(内科)	唐澤(内科) 狩野(第2・4週)(整形)	山中(内科)	藤岡(第1・3週)(内科)(8月11・14休診) 矢澤(第2・4週)(内科)(8月12・5休診)	原田(第2・4週)(泌尿器科)	唐澤(第4週)(内科)

受付時間…午前 8:30~11:30 午後 2:30~4:30 休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日 8月15日(木)・8月16日(金)
診療時間…午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:00

両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科)8/26・9/9休診 下川(整形外科)	岩脇(内科)9/3休診 原田(泌尿器科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(内科)	岩脇(第1・3週)(内科) 小松(第3週)(消化器内科)
午後	岩脇(内科) 8/26・9/9休診	井上(第1・3週)(内科) 伊澤(第2・4・5週)(内科)	矢澤(第4週)(内科) 塩澤(第1・2・3・5週)(内科)	伊澤(内科)	岩脇(内科)	

受付・診療時間…午前 8:30~12:00 午後 2:30~5:00 休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第2・4・5土曜日
休日当番医…8月15日(木)

我が家の げんキッズ!

夏野菜と散歩が大好きな仲よし兄妹



【飯島町】
(直樹さん、恵さんのお子さん)
大嶋 陸斗くん(4歳)
悠愛ちゃん(1歳)

陸斗くんはちょっぴり怖がりだけど面倒見の良い男の子。妹のお口を拭いてあげたり、お母さんのお手伝いでゆで卵の殻むきもできるよ。働く車がとっても大好き!よく消防署に見学に行くから、顔を覚えてもらっちゃった☆妹といっしょに消防ごっこもしているよ。悠愛ちゃんは甘え上手でおせっかいな女の子。お兄ちゃんが脱いだ靴下やお父さんの置いてある携帯は私が届けているよ!絵本が好きでいつも読んでもらうんだ♡2人とも畑で採れる夏野菜が大好き。ぱくぱく食べて仲良く散歩に出かけるよ!

両親から
ひとこと
友だちをたくさんつくって
仲良く元気に育ってね♡

今も輝いて…

地元農家の要望に応える

駒ヶ根市東伊那 渋谷厚男さん(69)

東伊那営農組合の組合長を務める渋谷厚男さん。組合では、農業の6次産業化として乾燥野菜やお菓子の製造・販売、マツタケで有名なこの祭りの主催、そのマツタケを使った『マツタケ饅頭』の製造・販売などを行っています。今回は渋谷組合長が発起人となって令和2年から始めた農地の草刈り代行業務について紹介します。

駒ヶ根市の東伊那は中山間地であり、火山峠に向かうにつれて土手が広くなっています。その土地で高齢化などにより草刈りができないため、「刈ってほしい」と要望があり、始めたのが草刈り代行です。今年は稲の苗の伸びが良く、田植え前の草刈りよりも田植えを優先したい農家が多かったため、田んぼの枚数にして約200枚の草刈り依頼がありました。作業は14人で対応し、組合として所有するラジコンモアや個人で所有しているスパイダーモア、刈払機などを駆使してその土手の傾斜に合った農機具を組み合わせて作業しています。



土手の草を刈る組合のメンバー

草刈りは田植え前、お盆前、稲刈り前とその期間でさらに1回の計3〜4回が基本ですが、忙しい時期だけ代行したり、ケガ等で草刈りができない期間だけ請け負うこともあるそうです。渋谷組合長は「頼りにされていると感じる。また、いざという時にも私たちがいることで農家にとって安心感を与えられていると思う」と話します。刈り終わってきれいになった土手をみると感動すると話す渋谷組合長。依頼も年々増加している状況に「農家の要望にこれからは応えられるよう、必要な人材確保をしていきたい」と今後の展望を話します。



秋ダイコンのつくり方

営農経済部
中部営農センター 平澤 智紀



① おすすめ品種

『耐病総太り大根』

ポピュラーでつくりやすく、万能な耐病性品種です。

『耐病 秋の郷』

す入り（空洞化）が遅く、長めに畑に置ける青首ダイコンです。

『元祖おでん大根味福』

味が染みやすく、適度なかさで煮物に適したダイコンです。

『信州地大根』

漬物に適したダイコンです。長期間漬けても品質低下が少なく、パリパリとした歯切れのよい食感が楽しめます。

『耐病ねずみ大根』

小ぶりのダイコンですが風味が強く、おろしや薬味などに最適です。それ以外にもダイコンはさまざまに用途に特化した品種が販売されています。お近くの資材店でお好みの用途に合った品種を探してみてください。

② 種まき時期

夏〜初秋まき：

8月下旬〜9月中旬

③ 畑の準備

ダイコンは石が少なく、耕土が深い畑が向いています。耕土が浅い畑では土を盛り上げて高畝とし、地中に根が伸びるスペースをつくります。施肥は1㎡あたり、化成肥料60g・完熟たい肥2kg・炭酸苦土石灰100gを目安に施肥します。

種まきの直前に施肥してしまうと枝根が出やすくなります。施肥は種まきの2週間以上前に行い、深めによく耕して土になじませるようにします。

種まきが遅くなる場合はマルチを使用すると生育が安定します。プロッコリーやスイートコーンの有孔マルチが使用できます。

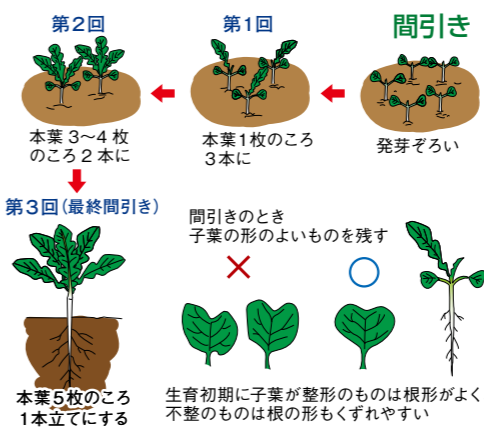
④ 種まき

マルチなしの場合、畝間は60cm、25〜30cmの間隔で1カ所に3〜4粒ずつ種まきし、1cmくらいの深さに覆土します。

⑤ 間引きと追肥

間引きは本葉1枚の時に3本に、本葉3〜4枚のころに2本に、本葉5枚のころに1本立てにします。間引

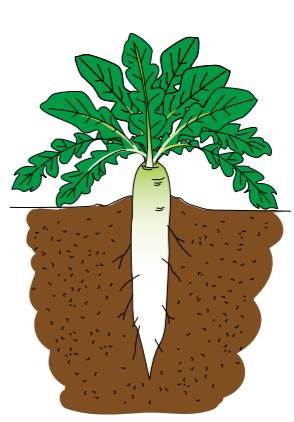
き時に株もとに軽く土を寄せ、株が倒れないようにします。間引きは子葉（カイワレ葉）の形がよいものを残すと根形がよくなります。



追肥は葉色が悪く生育が遅れているようであれば、発芽後25日ごろに1株当たり大さじ1杯程度、化成肥料を株間に施用します。

⑥ 収穫

上に伸びていた葉が開き気味になり、外葉が地面に垂れてきたころが収穫の適期です。収穫が遅れると入りしてしまいます。



注意すべき病害虫について

『アブラムシ』

葉が縮んで黄化し、根が太らなくなるウイルス病の発生源となりま

『ハムシ類』

幼虫は根部を食害し、ダイコンの表面を削り取ったような食害痕をつくります。成虫は葉を食害し、細かな穴だらけにしてしまいます。

防除方法についてはお近くの資材店が営農センターにお問い合わせください。

ダイコンは生食、煮物のほか、漬物や切り干しなどの保存食にも使えます。用途が非常に広い野菜です。様々なダイコン料理・加工品にチャレンジしてみてください。



切り花の水揚げについて

切り花に水を吸いやすくしてピン

と元気にさせることを『水揚げ』と言います。一般的に茎の細い花、茎の中が空洞になっている花、花木などは水揚げが悪い傾向にあります。また、切り花を生けるまでの過程で細菌や空気が切り口に入ってしまうと、水を吸い上げる力が弱くなってしまいます。

今回は、切り花を水に浸けていても元気がならない場合の簡単な対処法（水揚げ方法）をいくつかご紹介いたします。
※花によって有効ではないものもありますのでご注意ください。



○水の中で切る

水を張った深めのバケツの中で切ります。切り戻しの際にもよく使われます。茎が空洞になっているダリアやランキユラスなどが特に効果的です。

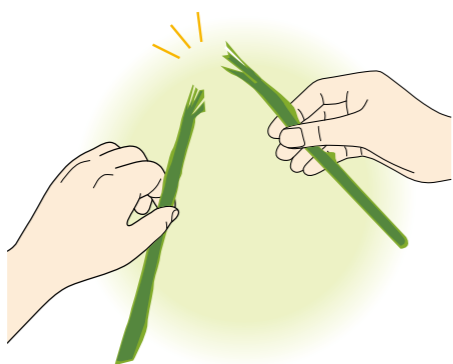
○茎を斜めに切る、十字に切る（割る）、叩く（潰す）

茎を斜めに切ったり、十字に切る（割る）ことで水を吸う断面を多くして水を吸いやすくします。十字に切る（割る）方法や叩く（潰す）方法は花木類に有効となります。



○茎を折る

はさみを使わずに、茎を手で折ったり、ねじ切ることによって茎の繊維をバラバラにほぐして水を吸う表面積を広くします。トルコギキョウ、カーネーションなどにおすすめです。



○湯上げ

切り花の茎を1cm程度切り、80℃前後の熱湯に20秒程度浸けた後、水に浸けます。これにより、殺菌や茎に入ってしまった空気を抜くことができます。バラなど水揚げの悪い花に有効です。



○焼き上げ

茎の先端2〜3cmほどを火で炙ります。炭のように黒くなったら水に浸けます。湯上げ同様、殺菌や茎に入ってしまった空気を抜くことができます。こちらもバラなど水揚げの悪い花に有効です。

他にも水揚げ方法はありませんが、今回は一部をご紹介させていただきました。花的に長く楽しむためには定期的に水を交換することが大前提となりますが、水揚げについては色々な方法を試していただき、今後も長く花を楽しんでください。





直売所情報

旬のおたより

旬の美味しい果実を!

今年も果実の季節がやってきます。カレンダーを参考に旬を押さえて一番おいしい時期に美味しい果実を食べてください。



品目名	8月			9月			10月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
夏あかり															
シナノリップ															
つがる															
シナノドルチェ															
紅玉															
秋映															
シナノスイート															
ぐんま名月															
シナノゴールド															
ふじ															
シナノホッペ															
サザンスイート															
幸水															
豊水															
二十世紀															
南水															
ラ・フランス															
ル・レクチェ															
ブルーベリー															
桃															
柿															

JA上伊那 果実出荷カレンダー

ファーマーズあじ~な リンゴが登場!

8月24日(土)、25日(日)は恒例の農畜産物フェアを開催します。上伊那産の野菜に関してはアスパラガス、スイートコーン、キャベツがおすすめです。ソフトクリームや『伊那華のみぞ娘』の出店もあります。また、夏リンゴの入荷が始まっています。皆さまのお越しをお待ちしております。



ファーマーズあじ~な

LINE公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 18:00
 定休日 11月~3月 毎月第1水曜日
 所在地 上伊那郡南箕輪村 8143-1
 電話番号 0265-78-0701

とれたて市場 スイートコーン、ブルーベリー狩りは8月まで

恒例のスイートコーン狩りは8月18日(日)まで、ブルーベリー狩りは25日(日)まで(天候により終了が早まる可能性あり)となっております。収穫体験を予定されている方はお早めにお申し込みください。スイートコーンの贈答は承っております。こちらの申し込みもお早めに。



とれたて市場

LINE公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 17:00
 定休日 年末年始
 所在地 伊那市西箕輪 3416-1
 電話番号 0265-74-1805

ファームテラスみのわ スマート農業フェアも開催

8月17日(土)、18日(日)は恒例の農畜産物フェアを開催します。そして24日(土)、25日(日)は『夏りんご祭り』を開催。『夏あかり』をはじめ夏に出荷されるリンゴが大集合します。また9月7日(土)はスマート農業フェアが開催されます。最新の農機具を見た後はぜひファームテラスみのわで買い物!



ファームテラスみのわ

LINE公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 18:00
 定休日 12月~3月の第2水曜日・年末年始
 所在地 上伊那郡箕輪町大字中箕輪 3730-186
 電話番号 0265-70-5230

JAバンク

全国のJA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当をさらにポイント還元!

いつもの5%割引と合わせて、**15%相当おトク**にご利用いただけます。

JAカードのおトクな情報

9月・10月はJA直売所でのJAカードご利用で15%おトクです!

JAカードの

おトクな情報

JA直売所でご利用の場合

いつものおトクなJAカード特典 **+** 請求時にご利用金額**5%割引!**

期間限定キャンペーン! **ご利用金額の10%相当をポイント還元!**

お知らせだそう

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います。

【実施期間】 2024年9月1日(日) ~ 10月31日(木)

【還元時期】 2025年1月

◎JA上伊那管内の対象店舗は次の3店舗です。

- ・ファーマーズあじ~な
- ・とれたて市場
- ・ファームテラスみのわ

JAカードをお持ちでない方は、ぜひこの機会におひとりさま1枚のJAカードを!

なお、JAカードはお申し込みいただいた日からカード発行までに1ヵ月ほど時間を要します。お申し込み手続きはお早めに!

JAカードに関するお問い合わせ、お申し込みは、お近くの金融窓口または涉外担当者までお気軽にご相談ください。

共済部から

将来の生活を
楽しもう!!

自分でつくる、
自分の年金。

JAの個人年金

ライフロード 自助努力!!

4つのおすすめポイント

1 将来のおこづかい!

ご旅行や趣味、家族や友人との交流...、退職後の「悠々自適」な生活には、「心身健康」と「それなりの貯蓄」が必要不可欠。豊かなセカンドライフを過ごすために、少しずつ積み立てておきましょう!

2 公的年金の足しに!

国の公的年金、実は慢性的な赤字運営。そのため、支給年齢の繰り延べや減額など、さまざまな「削減案」が議論されています。今のような「国の手厚い保障」は期待薄...だからますます「自分で備える」ことが必要なんです!

3 増える楽しみ!

6年目以降1年ごとに予定利率を見直しますので、年金額が増える楽しみがあります。^{※1}

超低金利時代の賢い積み立て方法です!

4 税金の軽減も!

国は個人年金への加入を促進するため、「個人年金保険料控除」を用意しています。^{※2}

貯蓄をしながら賢く節税もできます!

※1 予定利率が最低保障予定利率を上回る水準が非常に低い場合、最低保障年金額が増額されないことがあります。 ※2 一定の条件を満たし、税別適格特約を付加した場合に限ります。

月々3,000円から始められます!! お気軽に問い合わせください。 [24160800300]

詳しくはお近くのJA共済窓口、または地区担当者(ライフアドバイザー)までお問い合わせください。

生活部会

NAVI

食と農を支える活動

春富支所 組合員組織課 原 理深

生活部会の重点取組事項1.『食を守る』は、わたしたちの共通の願いです。

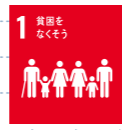
その願いをかなえるための活動として、農畜産物消費拡大運動や自給野菜普及運動、家庭菜園講座、料理講座、食に関するセミナーの開催、安全安心なエコープマーク品の商品研修などを行う事業やJA運動を展開しています。

JAは『食を守る』という責任を背負い、農業と地域の未来を守り、次代につなぐための取り組みの支えとしてJAのファミリーマガジン『家の光』の普及・活用をするために、JA運動のひとつとして『家の光普及運動』に取り組んでいます。2025年5月号で創刊100周年を迎える『家の光』は、くらしのこと、農業のこと、JAのことなど毎月様々な情報が掲載されており、今もなお、協同の大切さを広め、食と農を協同の力で守っていかうとしているJAの手助けしてくれるテキストのような役割を果たしています。

9月7日(土)には、『健康寿命創造運動 食生活セミナー』を開催します。今年度は、講師に上田市在住の



食育インストラクター王鷲美穂さんをお招きして、『おうちでできる楽しい食育～次の世代に伝えたい食事のはなし～』と題して講演をいただきます。毎年人気の食生活セミナーは、生活班員の皆さんと『家の光』を年間購読されている世帯の方は、無料でご参加いただけます。親から子へそして孫へと伝わる食の大切さを学び、食を見直す良い機会ですので、皆さんお誘いあつてご参加ください！



リレーエッセイ 笑顔のどちろう

世代を越えて引き継ぐ

令和6年度 春富支所生活部会長 伊東真由美



我が家は過去に4世代でくらししていた時があり、世代別女性講座には娘たちがフレッシュミズ、私がナイスマームとそれぞれ参加。生活部会への参加が世代を超えて引き継がれています。私が義母から引き継いだ生活班は周りの先輩や仲間との交流の楽しさが大きく、何の抵抗感もなく活動できています。互いに支えあい、楽しみあっている。これが私たちの生活部会です。

さて、4世代みんなが好きな食べ物は、麺類。大祖母はそば好き。ひ孫たちも、そばやラーメンが好き。そして夫は『ローメン』好きです。自ら腕を振るってくれます。今では2世代となつていますが、そのレシピは娘たちの家庭にも引き継がれています。伊那名物『ローメン』は店で食べるものというのが定番かもしれませんが、せんが、『我が家の味』を持つと、うちの1番おいしいと思えてくるのです！

家族の健康を思つて塩味を控えめに、自家野菜のキャベツはたっぷり、ニンニクは好みで。付け合わせには採れたて新鮮な紫キャベツのマリネで彩り豊かにして夏野菜を楽しみます。そして自分好みに仕上げられるのがローメンのいいところ。皆さんもぜひ挑戦を。

旬 クッキング

豚肉とトマトのさつと炒め

飯島支所 組合員組織課 平澤里美



◆材料 (2人分)

- 豚薄切り肉…… 200g
- A:ネギの千切り … 8cm分
- トマト …………… 2個
- ショウガの千切り… 1かけ分
- 塩、コショウ … 各少々
- B:しょうゆ ……… 小さじ2
- 片栗粉 ………… 大さじ1/2
- 塩 ……………… 小さじ1/5
- サラダ油 ……… 大さじ1
- コショウ ………… 少々

◆作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、塩とコショウを振って片栗粉をまぶす。
- ② トマトはくし形に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。色が変わったら②と、Aを加えて炒め合わせたら、Bで調味し完成。

※メイン食材はたったの2つ。

香味野菜をアクセントに使うのがコツです。トマトは、ほてりやのぼせ、暑気あたりを改善し、胃の不快感を和らげてくれます。また、豚肉には脂肪を燃焼しやすくするアミノ酸のひとつ『カルニチン』が多く含まれているため代謝アップにも効果的です。

調理時間も短いので、忙しい時の一品にぜひお試しください！

わが家のレシピ

ローメン



〈作り方〉

- ① たっぷりの水で、マトンを茹でる(アクをすくえばマトン特有のにおいが和らぎます)。
- ② 蒸し麺を3分茹で、食べやすい大きさにカットしたキャベツを入れて1分茹でる(キャベツの茹ですぎに注意)。
- ③ ゆで汁を流す。スープ多めが良い人は多めにゆで汁を残す。
- ④ 加熱しながら鶏ガラスープの素、ウスターソースの順に入れ、味をつける。好みの量のすりおろしニンニクを入れる。
- ⑤ ごま油で香りづけして完成。

材料 (4人分)

- 蒸し麺 ……………… 4玉
- キャベツ ……………… 1玉(中玉)
- マトン(冷凍) ……………… 400g
- 鶏ガラスープの素 ……………… 大さじ3
- ウスターソース ……………… 大さじ3
- すりおろしニンニク ……………… 適量
- ごま油 ……………… 大さじ2
- 仕上げ:七味唐辛子・すりおろしニンニク・酢・ウスターソース

食べる時は、七味唐辛子、すりおろしニンニク、酢、ウスターソースなどで好みの味に仕上げましょう。

ケーブルTVで放送中!! ふるふるコミュニティ 連絡所

上伊那地区3局のケーブルテレビ局を通じ、JA上伊那の話題、農業・くらしの情報等を放送しています。今月から放送内容(予定)をご紹介します。ぜひご覧ください。

放送内容
8月8日(木)より
JA上伊那の動き ~7月~
8月22日(木)より
上伊那のくだもの

	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
伊那ケーブルテレビジョン	11:00 19:00	8:30 11:00	6:40	6:40	-	-	15:00
エコシティ 駒ヶ岳	奇数週 18:30 22:30	6:30 9:30	23:20	11:20	13:20	18:20 22:20	6:30
※偶数週は木曜のみ放送	偶数週 13:20 22:30	19:30					

※辰野ほたるチャンネルは毎週金曜日7:00~24:00まで1時間ごと放送しています。
※テレビ局の都合により、内容・時間等が変更になる場合があります。



パソコンやスマホからもアクセス!

番組コーナーの一部がJA上伊那のホームページからも見られます!



JA上伊那ふるふるコミュニティ **検索**

<https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/movie/>



今月の特集

上伊那のくだもの

8月22日(木)から放送!

JA農産物直売所にもモモやリンゴをはじめ、さまざまなくだものが並び始めました。南北に広いこの上伊那地域で栽培しているくだものを紹介します。

クルマ買取・委託販売の専門店
カーリンク CAR LINK
0265-78-0880

クルマのことなら
オートパル上伊那
<https://auto-pal.co.jp/>

もしものときは
株式会社グレース
<https://grace-ja.com/>

金融移動店舗「かみま〜る号」運行予定表

月曜日	小野地区 川島地区	ファミリーマート小野たのめ店 10:00~12:00	川島介護予防センター 13:30~14:30
火曜日	市野瀬地区 美和地区 手良地区	市野瀬公民館 10:00~11:00	伊那市長谷総合支所前 11:30~12:30 旧手良支所 14:00~15:00
水曜日	片桐地区 七久保地区	旧片桐支所 10:00~11:30	旧七久保支所 13:00~14:30
木曜日	東伊那地区 東箕輪地区	旧東伊那支所 10:00~11:30	旧東箕輪支所 14:00~15:00
金曜日	藤沢地区 長藤地区	伊那藤沢バス停横 10:00~11:00	片倉多目的集会施設 11:30~12:30 旧長藤支所 14:00~15:00

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和6年6月

農畜産物販売高	29億9,127万円
貯金高(平残)	3,107億6,949万円
貸出高(平残)	785億8,425万円
長期共済保有高(長期保障)	8,740億0,969万円
購買品取扱高	35億5,684万円

(組織の状況)

正組合員	14,213人
准組合員	16,487人
組合員戸数	25,036戸
出資金	79億7,284万円
固定資産(帳簿価格)	82億7,385万円
職員数(臨時職員含む)	682人

理事会報告 令和6年7月29日

(決議事項)

■ 共済規程の変更について

以上理事会にて決定いたしました。

上伊那米だより

令和6年8月
第308号
発行 JA上伊那
米穀部会

《出穂期以降の管理と米の品質低下防止について》

中部営農センター 武居 聖也

伊那米総合試験地の田植え後60日の生育状況について、草丈は平年より高い品種が多く、茎数も平年よりやや多い傾向です。

『コシヒカリ』は7月4日に幼穂形成期となりました。生育進度は育苗期から高温で経過したことにより早く、出穂期は平年より4日早い調査結果となっています。そのほかの品種も平年より4日~5日早くなっています。

幼穂形成期調査(6/27~7/16)

伊那米試験地(田植え:5/15 標高:720m)

年度	幼穂形成期				
	コシヒカリ	あきたこまち	美山錦	ひとごち	もちひかり
R5	7月8日	7月3日	7月5日	7月5日	7月5日
R6	7月4日	6月29日	6月28日	6月29日	6月30日
平年値	7月7日	7月1日	7月3日	7月3日	7月4日
平年比	-3	-2	-5	-4	-4
昨年比	-4	-4	-7	-6	-5
R6出穂期(7/28調査時点)	7月27日	7月21日	7月20日	7月23日	7月22日
(参考:出穂期 平年値)	8月1日	7月25日	7月25日	7月27日	7月26日

※平年比、昨年比の-(マイナス)は進み、+(プラス)は遅れを表します。

◎病害虫防除

今年度カメムシが多発しています。耕種的防除として、畦畔の草刈りはこまめに行いますが、カメムシによる被害は出穂10日後に多くなりますので、出穂~出穂10日後(約2週間)近辺での草刈りは避けてください。

また、圃場を観察し発生が多いときは防除を徹底してください。全面散布が基本ですが、畦畔際(3~4m)だけ散布しても効果がありますので必ず散布しましょう。防除は出穂7~10日後が適期となりますので遅れないように防除しましょう。ホンハリカメムシやトゲシラホシカメムシのような大型種は乳熟期を過ぎてても被害があるので8月下旬の追加防除も必要な場合があります。

薬剤は『キラップフロアブル』、『スタークル(粒剤・豆つぶ)』、『ダントツ水溶剤』となります。まきやすいものを選んで散布してください(ミツバチに注意!!)。

◎いもち病の発生に注意!!

いもち病は葉の濡れ時間が10時間以上で、その時の気温が15℃~25℃で好適条件となります。JA上伊那ホームページからいもち病発生予察情報から好適条件の確認ができます。今年度は葉いもちの発生も確認されており、穂いもちの発生リスクが高まっていますので、防除を徹底してください。

薬剤は『トライフロアブル』、『ビーム粉剤DL』、『ビームゾル』、『ブラシン粉剤DL』、『ブラシンフロアブル』などを散布してください。

圃場の見回りの際、葉だけでなく穂の部分も注意して観察してください。

薬剤散布後、いもち病の進行が止まらない場合、1回目とは別の薬剤で追加防除をしてください。



ホンハリカメムシ



いもち病にかかった穂

農薬の散布をする際は、農薬のラベルを確認し、使用時期、使用量を守って散布しましょう。農薬の飛散防止のため、早朝の無風状態での散布を心がけてください。また、隣接圃場が他作物の場合は、飛散しにくい剤型の農薬を使用してください。時期を逃すと効果が劣る薬剤もありますので、適期防除に努めましょう。カメムシ防除剤を使用される場合はミツバチ等の訪花昆虫に影響がありますので周囲状況を確認して散布しましょう。

《水稻栽培管理記録簿の提出をお願いします》

令和6年産米は『JA長野県安心基準米』へ取り組むとともに、『JA上伊那生産基準』に基づく安全・安心な米づくりを進めるため、『水稻栽培管理記録簿』の回収を行います。提出がない場合は、出荷ができませんので期日までにご提出ください。

○米の出荷者全員の提出をお願いいたします(保有米のJA施設利用者を含みます)。

○記録簿内記載の生産工程管理(GAP)シートも必ずご記入ください。

○提出場所、提出期日については、各営農センターからのお知らせをご確認ください。

組合員・地域のみなさまへ

オートパル上伊那 きく相談会

2024 9/7(土)・8(日)

※北部店は7日(土)のみ開催

4会場同時開催

ご来場記念品



ボックスティッシュ [3箱] 進呈

ご成約記念品

グルメやグッズなど 選べるギフト



SUZUKI HUSTLER TOUGH WILD

ハスラー タフワイルド ターボ

TOUGH WILD 4WD CVT [2トーンカラー仕様車]

車両本体価格(消費税別) **2,021,800円**



SUZUKI SPACIA Custom

スペースイカカスタム

HYBRID XS 2WD CVT

車両本体価格(消費税別) **1,995,400円**



DAIHATSU CANBUS

ムーヴキャンパス

ストライプS 2WD CVT

車両本体価格(消費税別) **1,672,000円**



SUBARU SAMBAR

JAサンバー 4WD 660cc

安心 衝突被害軽減ブレーキ 誤発進抑制機能(前方・後方) ふらつき警報機能

快適 パワステ エアコン オートライト

圃場の声に応え続けて43年

安心の衝突被害軽減ブレーキ付!

SMT 車両本体価格(消費税別) **1,138,500円**

CVT 車両本体価格(消費税別) **1,215,500円**

パワーウィンドウ、キールズ、LEDヘッド&フォグランプを装備した長野県限定車「TC」もございます

オートパル上伊那 創立20周年キャンペーン

お車ご購入又は車検ご入庫 いただいたお客様に、

オートパル上伊那給油所 (12店舗)で使える

ガソリン・軽油 **1年間 7円/L引** カード進呈!

※掲載価格は2024年7月現在の価格です。仕様変更などにより価格が変わる場合があります。
 ※掲載車両は取り扱い車種の一例につき展示車種は異なる場合があります。※ポティカラーによっては別途有料色となります。※車種により、納車まで長期間を要するものや、受注を一時停止しているものがあります。
 ※記念品の写真はイメージです。※ご来場及びご成約記念品は予告なく変更する場合があります。

JA自動車共済代理店 新車・中古車 車検・点検 一般修理 钣金・塗装

ISO 14001 認証工場

株式会社 オートパル上伊那

国産全メーカー車種取扱い

コリタんの看板が目印です

オートパル伊那 伊那市上牧6404-1

整備 ☎0265-78-0849

販売 ☎0265-76-0231

オートパル北部 辰野町伊那富9281-1

整備・販売 ☎0266-43-3475

オートパル駒ヶ根 駒ヶ根市東町9-11

整備 ☎0265-81-1110

販売 ☎0265-81-1111

オートパル南部 飯島町飯島154-3

整備 ☎0265-86-2130

販売 ☎0265-86-5734

国産新車 全メーカー取扱い TOYOTA NISSAN HONDA MAZDA SUBARU SUZUKI DAIHATSU MITSUBISHI MOTORS

令和6年度 JA上伊那 カントリーエレベーター ライスセンター雇用者募集

カントリーエレベーター(以下CE)ライスセンター(以下RC)は生産者が栽培した米穀類の集荷を行い、乾燥して調整する施設です。

収穫時期のみの作業になりますので現場作業員(体を動かすことが好きな方やフォークリフトの運転が可能な方)を募集いたします。年齢や性別は問いません。

作業内容などの詳細は下記までお気軽にお問い合わせください。

- ▶ 作業期間 9月上旬～10月ごろまで
- ▶ 勤務地 上伊那管内 CE および RC (南箕輪村、伊那市、箕輪町、飯島町)
- ▶ 作業内容 集荷に係る現場作業および機械作業

お問い合わせ先 JA上伊那 営農経済部 米穀課 0265-72-8833

作物を荒らす獣や鳥にあらゆる手段で徹底抗戦!

新商品!!

高周波と7つの発光で撃退

レソジャ-5 SP-55

各種忌避剤、捕獲器 etc... 防獣・防鳥用品多数取り扱い

動画はこちら

各資材店でご注文受付中!!

JAファームいな竜西店 0265-71-7111 春富資材店 0265-73-2848

JAミニファーム北部店 0265-71-3566

JAファーム南部店 0265-81-1132 中川資材店 0265-88-2586

組合員のみなさまへ

住まいを「新築そっくり」にリフォームするなら…

建て替えに代わる新システム

JA上伊那にお任せください



※掲載写真は全て当社施工例です。

無料 新築そっくりさん 木造建物診断(耐震診断付)

※地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。

雨漏り・地震・台風 の心配	これからの建替えへの疑問 (ローン・費用等)	畳の部屋だらけ 柱や壁が邪魔	収納が少ない
間取りを モダンにしたい	二世帯同居	トイレ・キッチン・風呂 が古い	段差・すきま風 床がブカブカ 等々

●お問合せ・申し込みは

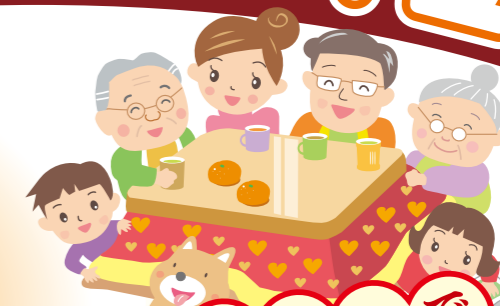
JA上伊那 暮らしのセンター
☎ 0120-972-223
☎ 0265-76-1941

●施工代行

JA全農長野 生産購買部 施設住宅課
●施工 住友不動産 新築そっくりさん 長野エリア

自然な暖かさで身体を「しん」から温めてくれます。 令和6年

我が家の団らんに「クミアイ豆炭」



豆炭こたつで
じんわりぽかぽか!

優しい暖かさです。

クミアイ豆炭
(12kg・1袋)

予約価格

2,590円(税込)

JAでは豆炭こたつ・あんか、テンカ炭・練炭・木炭も取扱っております。

※詳しくはJA担当者にお問合せください。



※写真はイメージです。

一酸化炭素をおさえる特殊触媒を採用
(換気をしっかり行うに行ってください。)

レバーひとつで
温度調節ができます。

豆炭の着火には
「テンカ炭」のご使用を
おすすめします。

1袋で約1ヶ月
使用できます
(1日7個使用)

もしもの時(地震等の災害)に備えて、一家に一袋ご用意ください。

★ミツウロコ豆炭こたつ

70cm(木足) 35,500円(税込)

90cm(木足) 38,500円(税込)

★テンカ炭(32個入り)

1,080円(税込)

早めの注文をお願いします。

ご注文締切日 8月26日(月)

受渡し予定 8月下旬~9月中旬

JA上伊那
暮らしのセンター

~お問い合わせ、ご注文はお電話で~

☎ 0120-972-223 ☎ 0265-76-1941

メガネ・補聴器 展示相談会

ご自宅訪問 補聴器個別相談

専門担当者が
ご自宅へお伺いいたします！



「家まで来てくれて助かる！」
そんな声がたくさん寄せられています！

《出張料金は無料です！》

新規ご相談、聴力測定、電池のご注文、音の調整、お掃除など…お気軽にご相談下さい。
ひまわりめがねでは、お客様がお買い求めになりたい補聴器での無料お試しができます！
また一定レベル以下の聴力の方には各市町村より補助金が支給される制度があります。

◆お問合せ◆ JA上伊那 暮らしのセンター
0120-972-223 TEL. 0265-76-1941

下記の日時にて開催いたします

9月 9日(月) 宮田支所

9月12日(木) 駒ヶ根支所

9月13日(金) 駒ヶ根東支所

AM9:30~PM12:30まで

※状況により、展示会が中止になる場合もございます。

JA指定 ひまわりめがね

0800-111-3225

※本フリーダイヤルはIP電話からはつながりません

営業担当 小松 080-6356-2473



自分のため、家族のために健診を受けましょう！
大事なのは

“早期発見・早期治療”

人間ドックのご案内

定期的な健康診断(検診)の受診は、がんや脳卒中・心臓病等の生活習慣病の予防と早期発見につながります。

特に人間ドックは「検査項目が多く」、胃カメラやCT、MRI、また女性特有の病気や脳に特化した検査など多様なコースを用意しており、「通常の健康診断だけではわからない病気の早期発見」につながります。

ぜひとも人間ドックを受診いただくことをお勧めします。



定期的に
ドックを受けて
体のメンテナンスを



北信総合病院
健康管理部
ほら くみこ
洞 久美子

自動車は定期的に車検が義務付けられています。車検を受けることによって安心して車を継続して運転することができます。**心臓や胃腸などの臓器**は毎日黙々と動いています。その臓器たちの悲鳴に気がついていませんか？

脳卒中・心臓病などの生活習慣病は発症してからは、後遺症などでその後の生活に支障があります。ドックを受けて自分の発症リスクを知り、早くに生活習慣改善に取り組むことをお勧めします。ドックでは改善できる具体的なポイントを個人に合わせて提案させていただきます。危険運転を繰り返すと車の故障も早いです。

がん罹患率は一般的には年齢とともに上がる傾向ですが、乳がんは30歳後半から上昇し、50歳前後にピークがあります。さらに子宮頸がんのピークは30歳後半から40歳前半です。また、胃がんを予防するには、主因であるピロリ菌陽性の方は除菌が必要ですが、40歳以前の除菌が望ましいです。若い世代からのがん検診・ドックをお勧めします。

最後に

田畑の仕事に定年はありません。特定健診対象年齢以降(75歳以上)もドックを受けて定期的に体のメンテナンスをして、生涯現役を続行してください。

検査・診断の充実



経験豊富な専門スタッフによる検査、診断を実施。

一般検査以外のオプション検査も充実

脳ドック検査、肺がんCT検査、頸動脈エコー検査、腸内フローラなど受診者さんの要望に沿ったオプション検査を用意。

受診者対応の充実

当日の結果説明と、その後の対応についても各専門スタッフを配置し、対応しています。また、各健康保健組合や行政と連携をしておりますので、健診に係る補助金措置にも対応しています。詳細はお問い合わせください。

料金	1泊2日	日帰り
JA組合員	62,700円	39,600円
一般	68,200円	41,800円

(すべて税込)

お問い合わせは、JA長野厚生連各病院まで



頭の体操 穴ぼこ熟語パズル

問題 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方 熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

例題

タ□ジ□ウ→□□
ト□ヨ□ツ→□□□
エ□カ□ワ→□□□

リスト 英会室書上図体卓話

答え 体

タ□ジ□ウ→卓上
ト□ヨ□ツ→図書室
エ□カ□ワ→英会話



問題1 ハ□ン□ウ→□□□
ナ□シ□ウ→□□
フ□カ□ウ→□□□
ブ□イ□ウ→□□□
キ□タ□ウ→□□□

リスト 火金口荒講周太天
内南破噴無礼郎

問題2 カ□シ□ク→□□
シ□シ□ク→□□□
ワ□シ□ガ→□□□
モ□シ□ウ→□□
チ□シ□ン→□□□□

リスト 下褐源士資若章色
食紳地白髪服紋

答えは「今月のる〜ら〜さん」のコーナーにあるよ

今月のる〜ら〜さん

緑のカーテンにキュウリ、インゲン、ゴーヤを植えています。日陰はもとより、毎日収穫できるのが楽しみです。

……駒ヶ根市 P N M・Hさん

日陰と収穫で一石二鳥ですね。収穫した野菜はどう調理して食べるのか気になります。

夏休みまじかになり、遠方からの来客のために田舎料理でもてなしをと思いますが、アイデアが浮かばないので「旬クッキング」を参考にとっています。

……飯島町 P N 匿名希望さん

ぜひ参考にしてください。私が思いつく田舎料理と言えは「五平餅」と「やしよま」でした。その2つもつくってみてはいかがでしょうか。

6月より兵庫県から伊那に夫婦で移住してきました。大好きな南アルプスを毎日見えています。野菜や果物が安く、とてもおいしく喜んでいきます。以前よりA・コープを利用しているのですが、これからはお世話になります。

……伊那市 澁谷美幸さん

ようこそ上伊那へ！さっそく上伊那の農産物のおいしさを知っていただいでうれしい限りです。ぜひ、今度は家庭菜園にも挑戦していただき、さらには直売所にも出荷してみてください。

梅雨時期ははじめじめしてゆううつな気分になります。暑い日が多くなることが予想されますので気をつけましょう。

……伊那市 有賀美晴さん

梅雨時期ははじめじめしてゆううつな気分になります。暑い日が多くなることが予想されますので気をつけましょう。

春先に生活班の部会研修へ参加し、飯田の水引体験をしました。その時はなかなか大変でしたが、すっかり作品を仕上げることに魅力はあり、今では私の趣味の1つになりました。孫娘3人にも材料・道具を渡していっしょに楽しんでいきます。

……駒ヶ根市 澁谷のぶ子さん

新しい趣味を発見されたんですね。何歳になっても趣味があるのはいいことですね。

4カ月の孫が寝返りしてきたと千葉県の息子から動画が送られてきました。ちぎりパンのような腕と寝返りする姿がかわいくて何回も見て元気をいただければあはれです。

……飯島町 宮下千代子さん

遠くに住んでいても動画でお孫さんの成長を確認できてうれしいですね。ちぎりパンという例えは私もよく使います。

商・品・紹・介

今月のイチオシ!



エコープ むぎ茶(ティーバッグ56袋入り) 本体価格 179円 (参考税込 193円)

今月のおすすめのエコープマーク品は、「むぎ茶(ティーバッグ56袋入り)」をご紹介します。「エコープむぎ茶(ティーバッグ56袋入り)」は、国産愛用マーク入り!原料の大麦は100%国産を使用しています。また、むぎ茶の風味がまろやかになる熱風焙煎方式です。熱風で麦の中心までじっくりと焼き上げているので、すっきりとしたのど越しと香り豊かな麦茶が楽しめます。

- 〜おすすめポイント〜
- ① 原料の大麦は100%国産です。
 - ② 熱風焙煎方式でじっくりと焼き上げました。
 - ③ 煮出しても冷水でも手軽に美味しい麦茶ができます。

つくり方は、煮出しの場合、やかんの中に水1.5ℓとティーバッグ1袋を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めます。さめてからティーバッグを取り出して容器に移しかえ、冷蔵庫でよく冷やしてください。またそのままホットでも香ばしい風味でいただけます。冷水でつくる場合は、容器に1ℓの水とティーバッグ1袋を入れて、冷蔵庫で冷やします。水が冷えるころには香りの高いおいしいむぎ茶ができあがります。



A・コープ美すず店 春日 由紀子さん

なお、むぎ茶は湿気を嫌いますので、開封後は袋を密封するか、缶などに移して、できるだけお早めにご利用願います。

【A・コープ店からのお知らせ】

8月はよいお盆を迎えてまいります。8月11日(日)~15日(木)の間中は全店朝9時の開店となっております。また8月8日(木)~15日(木)の期間、友の会ポイント5倍サービスを実施します。お盆のごそうメニューをよりお値打ちにご利用いただけます。その他にも信州のお土産として長野県A・コープオリジナル商品も品揃え豊富にご用意してございます。お盆が盛りだくさんのA・コープへのご来店・ご利用を心よりお待ちしております。

A・コープ店		ファミリーマートJA各店			
●伊那中央店	●美すず店	●西箕輪店	●平出店	●小野たのめ店	●大芝高原店
●宮田店	●ファーマーズ	●こまがね店	●いな店	●中川店	
●七久保店	こまがね店	●いな竜東店	●伊北インター店	●いいじま店	

※一部取り扱いがない店舗があります

頭の体操の答え

問題1 答え 南

ハ[テ]ン[コ]ウ → 破天荒
 ナ[イ]シ[ユ]ウ → 内周
 フ[ン]カ[コ]ウ → 噴火口
 ブ[レ]イ[コ]ウ → 無礼講
 キ[ン]タ[ク]ウ → 金太郎

問題2 答え 食

カ[ツ]シ[ヨ]ク → 褐色
 シ[ン]シ[フ]ク → 紳士服
 ワ[カ]シ[ラ]ガ → 若白髪
 モ[ン]シ[ヨ]ウ → 紋章
 チ[カ]シ[ゲ]ン → 地下資源

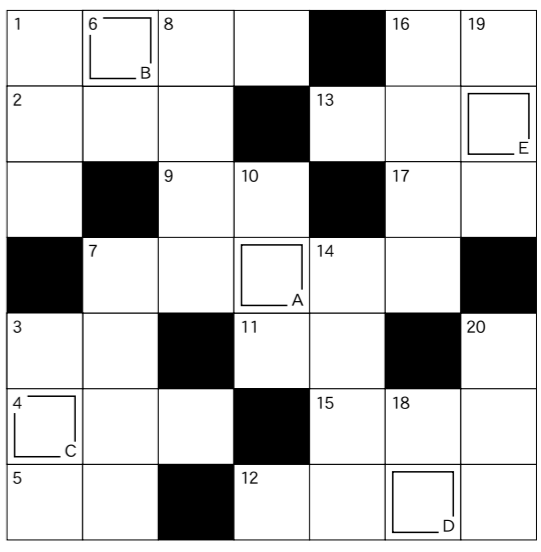
お楽しみパズル

ヨコのカギ

- ① トマトやスイカに含まれる赤い色素
- ② 海で水上——を楽しんだ
- ③ 独特の香りから香魚とも書く川魚
- ④ 無駄遣いをすること
- ⑤ セーラー服のものは大きめ
- ⑦ 孫悟空の乗り物です
- ⑨ 酒などを入れる四角い容器
- ⑪ ザーザー、しとしとと降ります
- ⑫ 夏にはくズボン下
- ⑬ アップの反対語。イメージ——
- ⑮ パンダの遊具にも使われるゴム製品
- ⑯ 小さな船を数えるときに使う言葉
- ⑰ MB=——バイト、GB=ギガバイト

タテのカギ

- ① 文系より——系の教科の方が好きです
- ③ 医者いらずと呼ばれることもある植物
- ⑥ 数え年70歳の祝い
- ⑦ 精霊馬に使われる野菜の1つ
- ⑧ 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- ⑩ コンビニエンス——、チェーン——
- ⑭ 関西国際空港や中部国際空港は、——地に造られています
- ⑯ 夏場によく食べられる麺
- ⑰ ——座は嶺(さそり)座と山羊(やぎ)座の間にあります
- ⑱ パナマやスエズのものがある
- ⑳ エビに見た目が似ているすしネタ



●締め切り **8月30日(金)**
 ●当選は10月号で発表します。
 ●応募先 〒396-8510 伊那市狐島4291 JA上伊那本所 ~らる編集係

●応募方法 ハガキに ①答え ②住所・氏名・年齢・職業・電話番号 ③JA上伊那の事業や本誌へのご意見ご要望・イラストなどをご記入の上、上記までお送りください。お送りいただいたものは『今月のる〜ら〜さん』への掲載(匿名を希望の方はペンネームを記入してください)や、本誌編集の参考とさせていただきます。※ハガキは1人1枚を有効とします。パソコンや携帯のEメールからどうぞ。※応募で記載された個人情報「今月のる〜ら〜さん」への掲載、プレゼントの抽選、当選者発表以外には利用いたしません。

正解者の中から抽選で10名様に **A・コープなどで使える『JAまごころ商品券』1,000円分をプレゼント!**

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp



右の二次元コードからも応募できます。



表紙紹介【昨年の盆花市の様子】
 広報撮影 撮影地:南箕輪村

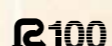
編集者のポツリ

▼立秋を迎え暦の上ではもう秋。でも、外に出れば何もしくなくても汗が出てくるほど暑い!管内では、お盆を過ぎると、秋をイメージさせる稲刈りが始まります。今年も最初の稲刈りは暑い中での作業になりそうです。早く収穫の「秋」になることを願いながら、直売所に並ぶ夏野菜や果実を食べて、家族が集まる夏を満喫したいと思えます。

(上條梨緒)

▼誰しもが大なり小なりストレスを抱えているかとは思いますが、皆さんはどのように発散しているのでしょうか。体を動かす・食べる・寝るなど人によって様々かと思えます。ちなみに私は体を動かすことです。疲れたり嫌なことがあった時こそ体を動かすと、すっきりする感じがします。さらにおいしいものを食べればさらに幸福感が得られます。今の時期は夜でも暑いので水分補給をしっかりして体を動かしています。

(征矢大士)



春



夏



JA上伊那 フォトコンテスト 2024

応募締切

9月13日(金)

秋



冬



作品テーマ

上伊那の「農のある暮らし」「魅力ある風景」

元気な農作業風景や季節感あふれる風景、

生き生きとした人々の暮らし・・・

応募資格

組合員資格問わず、初心者も含め県内外
どなたでもご応募いただけます

応募方法

【ステップ1】
カメラやスマートフォンで撮影した写真
を写真店などでワイド四切で現像
【ステップ2】
チラシ裏面の応募票を記入し、写真の裏
に添付。本所・各支所へ持ち込むか下記
の応募先へ郵送

撮影場所

上伊那管内（辰野町～中川村）

※2023年以降に撮影した未発表作品

応募点数

フォトコンテスト部門 3点
カレンダー部門 3点 計6点まで

部門 および 賞	○フォトコンテスト部門	
	JA上伊那組合長賞 / 1点	賞金 30,000円
優秀賞 / 3点	賞金 15,000円	
新人賞 / 1点	賞金 10,000円	
優良賞 / 6点	賞金 5,000円	
佳作 / 若干点	賞金 3,000円	
○カレンダー部門		
カレンダー賞 / 13点	賞金 3,000円	
※その他、副賞あり		

応募先・お問い合わせ先

〒396-8510 長野県伊那市狐島4291 JA上伊那企画管理課JA上伊那フォトコンテスト係
TEL: 0265-72-6218 E-mail: s-koho@ina.nn-ja.or.jp