

『みんなのために あなたといっしょに』

# る RURAL らる

# 1

Vol.344  
2025 January

 JA上伊那

JA上伊那HP 

## 今月の特集

JA上伊那フォトコンテスト2024  
入賞作品紹介!!

注目

『組合員懇談会』と  
『組合員の声を聴く活動』  
について

26ページをご覧になって、ご出席または  
ご意見をお寄せください。



キレイな花が一堂に集まるフラワーショー（広報撮影）

# 迎春



JA上伊那  
代表理事組合長  
西村 篤

## 地産地消を通じて「食」と「農」を支える

新年あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、心新たに清々しい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。日ごろはJA上伊那の各事業に対してご支援、ご協力をいただき、厚く御礼申し上げますと共に、本年もなお一層のご高配を賜りたくお願い申し上げます。

昨年は元日に令和6年能登半島地震が発生し、最大震度7の揺れは多くの被害をもたらしました。JA上伊那といたしましては、金融移動店舗をJAのとに金融活動支援として派遣し、被災された組合員・利用者の被災生活のサポートに役立てていただいたほか、救援物資や「JA上伊那まつり本所会場」での募金による支援を行いました。1日でも早い復興を祈るばかりです。

農産物においては高温や干ばつ、害虫被害など、一部農産物に被害が出たものの、農産物の生育は概ね順調に推移し、販売高は計画を上回る見通しとなっております。農政をめぐっては、四半世紀ぶりに「食料・農業・農村基本法」が改正され、「食料安全保障」を基本理念の柱と位置づけたほか、人口減少下における農業生産の方向性を明確化するなど、農業政策の方向性について重要な局面を迎えています。JA上伊那ではフードバンクや子ども食堂など、食料の提供を通じて地域連携、JA上伊那インターン制度による多様な担い手の育成・確保など、「地産地消」を通じて「食」と「農」を支えてまいります。

令和7年度は新たな「3ヵ年計画（2025～2027）」を策定し、「思い」を『言葉』に『言葉』を『カタチ』に」を基本方針に掲げ、①農業振興戦略 ②組織基盤強化戦略 ③経営基盤強化戦略の3つの基本目標を設定いたしました。10年後も「なくてはならないJA上伊那」をめざし、行政や各種関係団体とも連携しながら、役職員が一丸となり組合員・利用者の皆さまの期待に応えられるよう各施策を進めてまいります。

本年も、生産者が安心して営農活動ができますよう努めてまいりますので、なお一層のご支援をお願いいたします。結びに令和7年『巳』年が皆さまにとって穏やかで実り多き輝かしい年になりますようご祈念申し上げます、新春のあいさつといたします。

### JA上伊那ビジョン

わたしたちJA上伊那は、農を基盤に助け合い、ともに喜びを分かち合える地域社会をめざします。

#### 《合い言葉》

くみんなのために あなたといっしょにく

令和7年 初春



### 高川麻緒審査委員長の総評

昨年の講評で「今回は『人』が主体となる伝統行事、くらしの手作業や農作業の作品が増えることに期待します」と書きました。今回は、伝統行事をテーマにした作品が最優秀賞に選ばれました。入賞作品には、背景に農作業が垣間見える風景や、農作業中の真剣な表情を捉えた作品もあり、例年に比べて多様性が広がったと感じています。

ある作者のコメントに「いつもきれいに耕してある農地と遠方に見える山との情景が良い」とありました。長年見続けてきたのでしょうか。

皆さんには、人による丁寧な農作業やくらしが伊那谷の景観をつくっていることを頭に置きながら、撮影対象に向き合ってほしいと思います。

上伊那の「農のあるくらし」「魅力ある風景」

# JA上伊那 フォトコンテスト2024

## 入賞作品紹介!!

毎年行っているJA上伊那のフォトコンテスト。上伊那の『農のあるくらし』『魅力ある風景』をテーマに作品を募集し、2024年は県内外の皆さん55人から、180点の力作をご応募いただきました。

昨年10月に日本農業新聞信越支局長の高川麻緒氏を審査委員長に招き、JA役職員で厳正な審査を行い決定した入賞作品をご紹介します。（※コメントは高川審査委員長の寸評です）

### 新人賞 『威風堂々』

寺澤 拓真さん (撮影地：箕輪町)



枝の広がり、花のつき方など、それ自体が絵になる桜の木——。そこに光を加えた表現と下からのアングルが『威風堂々』感を醸し出しています。

### 優秀賞 『春を待つ麦畑』

酒井 祐治さん (撮影地：伊那市)



雪を冠したアルプスと、整然と植えられて育つ麦の色の対比が美しい。右側にある1本の木がアクセントに。タイトルもいいですね。ややおとなしめの印象ですが、じわじわと良さが伝わりました。先にある春が感じられる作品です。

### JA上伊那組合長賞 (最優秀賞)

### 『上手な振り回し』

石川 裕司さん (撮影地：南箕輪村)



この作品で上伊那地方の盆行事「振り万灯(まんど)」を知りました。束ねた麦わらに縄をつけ、麦わら部分に火をつけて大きく振る独特な風習にしばし見入りました。細かく散る火花、周りで見ている人たち、振り回す動作とスピード感——。夜はシャッタースピードの設定が難しいですがうまく撮れています。撮影日から先祖の霊を迎える「迎え万灯」だと思われまます。写真の主人公は小学生。伝統をつなぐ意味でも価値のある一枚です。

### 優良賞 『ソバ畑星巡る』

唐澤 豊さん (撮影地：箕輪町)



渦巻のように流れる星を見て小学校の理科の教科書を思い出し、懐かしくなりました。風によって揺らぐソバの花が作品に動きを出しています。

### 優良賞 『のどかな美しい耕地』

北原 雅光さん (撮影地：伊那市)



耕地の美しさに着目した点がすばらしい。農家の営みがつくり出す景観は『当たり前存在する』ものではなく、人の手がかかっているからこそ生まれるものなのです。

### 優秀賞 『水鏡』

小出 文雄さん (撮影地：駒ヶ根市)



受賞作品の中でもっとも『光』をうまく捉え、表現していました。タイトル通り遠くに連なる山、たなびく雲、田んぼの周りまで水面に写る情景はアート作品のよう。手前に配置したのは菖蒲(しょうぶ)でしょうか。紫色が効いています。

### 優秀賞 『冬に備えて』

清水 昭子さん (撮影地：駒ヶ根市)



農業機械と自然の産物である飼料用ロール、背景の山脈(やまなみ)と、非常にバランスの良い配置です。発酵粗飼料(サイレージ)にするためのロールを題材にした写真はよくありますが、この構図には独自性があると思います。

3月 『残雪の千畳敷』 ★

大学 肇さん (撮影地: 駒ヶ根市)



2月 『柿の剪定』

萩原 英文さん (撮影地: 中川村)



1月 『七久保の雪景色』 ★

中島 祥夫さん (撮影地: 飯島町)



6月 『藍色に溢れる』

伊藤 覚さん (撮影地: 伊那市)



5月 『芽吹きが美しい時』 ★

北原 雅光さん (撮影地: 辰野町)



4月 『春風に乗って』

小出 文雄さん (撮影地: 駒ヶ根市)



9月 『たそがれ時』 ★

伊藤 好幸さん (撮影地: 伊那市)



8月 『黄金色』 ★

寺門 拓希さん (撮影地: 伊那市)



7月 『夏の夜空に咲く花』

寺澤 拓真さん (撮影地: 伊那市)



12月 『平和を祈る』 ★

三澤 保信さん (撮影地: 駒ヶ根市)



11月 『冬の足音』

武井 恒夫さん (撮影地: 駒ヶ根市)



10月 『紅葉の間から』

小口 照人さん (撮影地: 辰野町)



優良賞 『飯沼棚田にて!色んなトンボたちがいるね』

宮崎 育王さん (撮影地: 中川村)



晴れた空に、むくむくとし  
た雲の形が生まれました。刈り  
取り前の田んぼにたまたまむし  
人の姿に心が和みます。笠と  
帽子に虫よけトンボを配した  
のが、ユーモラス。

優良賞 『大麦の刈り取り』

坂牧 勉さん (撮影地: 箕輪町)



稲の刈り取りをテーマにし  
た応募写真が多かった中で、  
「大麦」に目をひかれました。  
「麦秋」という言葉が思い浮  
かんでくる、さすがにいい作  
品です。

優良賞 『桜色の土手』

三輪 哲大さん (撮影地: 伊那市)



土手の桜並木は遠近法で奥  
行きを出し、構図のバランス  
が整っています。木の影もバ  
ラス効果に。自転車でなくパ  
イクを取り入れたことに新味  
を感じました。

優良賞 『初秋の星空と美簞カントリーエレベーター』

梅澤 公二さん (撮影地: 伊那市)



夜の田んぼにすくと立つカ  
ントリーエレベーターに造形  
美を感じました。右下に少し  
だけ緑の田が見えるのが作品  
のアクセントになっています。

佳作 『ブドウの摘果する人』

山崎 朝男さん (撮影地: 箕輪町)



いくつかのJAフォトコンテ  
ストで、「摘果」は初めて見る  
題材でした。「記録性」とい  
う点で価値が大きい作品。作業中  
の真剣な表情を捉えています。

佳作 『根付きの五月』

伊藤 覚さん (撮影地: 駒ヶ根市)



雪が残る山と薄い雲が美  
しく、アーチ型の橋を配した構  
図はバランスがいい。撮影日  
和ですが、苗の成長をもう少  
しだけ待っても良かったので  
はないでしょうか。

表紙 『夏そばの咲く頃』

山崎 朝男さん (撮影地: 箕輪町)



**JA上伊那**  
**オリジナルカレンダー**  
**採用賞**

※ ★印は卓上カレンダーのみに  
掲載した作品です

▶ 米穀情勢や米の作況・集荷・品質などを確認  
JA上伊那米穀部会・酒米専門部役員会

JA米穀部会と米穀部会酒米専門部は12月5日にJA本所で役員会を開きました。部会役員やJA役職員など26人が出席。米穀情勢や米の作況・集荷・品質、令和7年度水稻生産販売方針・施肥防除対策などについて話し合いました。令和6年産米の集荷数量は22万1,811俵（11月25日現在）。このうち個体集荷での1等米比率は93.1%と高比率を維持しました。等級落ちした要因ではカメムシによる斑点米が84.4%と最も高い結果となりました。



米穀情勢などを確認する様子

▶ 令和7年の豊作を祈願  
JA美篤手良支所 収穫感謝祭

JA美篤手良支所は12月6日、令和6年の収穫に感謝し、7年の平穏な天候と豊作を祈願する収穫感謝祭を開きました。各農家組合長会の代表者やJA役職員ら60人が出席。代表者が1年の感謝を込めて玉串を捧げ、だるまに目を入れました。また、支所で開いた農産物品評会の表彰式も併せて実施し、白鳥健一営農経済担当常務が入賞した29点の生産者へ表彰状を手渡しました。JAの春日保理事は「農地の有効活用を進め、農業の総合的な生産振興に取り組んでいこう」と呼びかけました。



だるまを掲げる春日理事

▶ 次世代に向けた取り組みを共有  
集落営農組織ネットワーク代表者会議

JAは12月9日、集落営農組織ネットワーク代表者会議をJA本所で開きました。集落営農組織の代表者やJA役職員ら123人が参加。農林水産政策研究所の平林光幸氏から全国の集落営農組織の現状と取り組みを学んだ後、担い手確保策や次世代継承をテーマに意見を出し合いました。参加者からは、1ターンや若手農家もいっしょに作業できる環境づくりや、農業は作業時間の調整がつきやすいことから子育て世代の女性の参加を呼びかけることがあげられました。



取り組みを共有する集落営農組織の代表者ら

▶ 大きな事故なく終了  
令和6年度果実選果場反省会

箕輪町にあるJA上伊那果実選果場は、12月10日に令和6年度の反省会を現地で開きました。施設で働く季節雇用者やJA役職員、JA果樹部役員など約80人が出席。令和6年度の選果について振り返りました。令和6年度は台風等の大きな自然災害こそなかったものの、カメムシをはじめとした害虫などの被害を受けた果実が増えました。そのため、下位等級に格づけされる果実も多く、選果や荷造り作業で細かな作業が増えたものの、正確な選果や丁寧な作業で大きな事故なく作業が終了しました。



令和6年度の選果について振り返る様子



伊東さん（左）と春日さん

▶ 農業に夢中!!  
上伊那ブランドを守ります!

伊那市東春近でトルコギキョウとランンキュラスを中心に花の生産に取り組んでいる株式会社フロムシード。12年前に設立され、現在は当時よりも面積を広げ計1.7haのハウスを管理しています。今回は、代表の伊東雅之さんと今が最盛期のランンキュラスの栽培管理を担当する春日大樹さんにお話をお聞きました。

トルコギキョウ農家だった両親が熱中して仕事しているところを見て育ってきたという伊東さん。もともと花に興味はありませんでしたが、自然に農家になる道を選んでいいたといいます。伊東さんの就農と同時に父が(株)フロムシードを立ち上げ、3年前に経営を引き継ぎました。(株)フロムシード

では、年間を通して約50万本のトルコギキョウを出荷しているほか、管内の気候に合わせて品種改良したトルコギキョウ『上伊那オリジナル品種』の採種も行っています。管内のオリジナル品種の全量を担っていて、管内の出荷量80%以上を占めています。上伊那では、水稻育苗後のハウスに定植する生産者が多いため、全国に比べても定植時期が遅く、収穫も秋の彼岸ごろが最盛期となることから、夏場の暑さに対応できる晩生品種を生産者が求めています。品種改良の際には耐暑性や耐病性などを重視して親となる品種を選定。採種用の親は出荷用の花よりも栽培期間が長く樹勢も弱いため管理が難しいですが、新しい品種が安定して採種できるようになったときにやりがいや喜びを感じるといいます。伊東さんは「令和5年度は上伊那が生産量日本一となった。今後も日本一を継続するため、採種や栽培面積を拡大することで上伊那の販売の力になりたい」と話しました。

また、(株)フロムシードではトルコギキョウのハウスを利用してランンキュラスを育てています。伊東さんがInstagramで見かけた写真に感激し、「この花をつくってみたい!」と8年前から冬場の品目として取り入れました。最初はなにも分からない状態からのスタートでしたが、品種選定や栽培技術の向上で安定した出荷ができるようになってきたといいます。現在は、珍しい品種の花弁に光沢のあるラックスシリーズと発色の良いポンポンシリーズ20品種を栽培。高温に弱いランンキュラスの栽培は温度管理に特に気をつけているといい、8月下旬から始まる吸水・育苗期間は冷蔵庫の中で管理し、定植する10月上旬まで丁寧に育てています。また、ランンキュラスは水分を多く必要とする花のため水管理も欠かせず、スプリンクラーと土中に設置してある点滴チューブを花の生育状態によって使い分けながら栽培しています。春日さんは「出荷するトルコギキョウやランンキュラスの品質を高めることで上伊那ブランドを守りたい」と話しました。



選花作業を行う春日さんら



**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.ljlan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



光沢が特徴のラックスシリーズ

### ▶ 課題などを検討し、次年度に向けて意識統一を図る 令和6年度上伊那地区水田作検討会

上伊那農業農村支援センターは12月16日に伊那市のJA南信会館で令和6年度上伊那地区水田作検討会を開きました。センターやJA、JA全農長野など約30人が出席。検討会では上伊那地区水田作物（水稻・麦・大豆・そば）の生産状況や栽培技術の課題を検討し、次年度の生産振興について関係者の意識統一を図りました。



令和6年度の生産状況を確認する様子



液体窒素を流し込む組合員

### ▶ 次年度の生産に向けて準備 果樹土づくり組合 野ネズミ駆除作業

上伊那北部地区の果樹農家24人でつくる『果樹土づくり組合』は12月16日と17日に、地区内の果樹園で野ネズミの駆除作業を行いました。野ネズミが樹根を食害することで樹勢の低下や、病害虫の影響を受けやすくなることを防ぐため、毎年収穫が終わるこの時期に取り組んでいます。今年度は16戸25園地で、野ネズミの巣に液体窒素を流し込んで駆除する作業を行いました。白鳥勲組合長は「みんなで協力して作業することで、この地区の果樹生産を守りたい」と話しました。

### ▶ 実際に手に取って比べて 電動剪定バサミ・剪定機械器具 実演会

JA果樹部会は12月19日、管内2会場で電動剪定バサミと剪定機械器具の実演会を開きました。管内の果樹生産者を対象に開き、メーカー2社とJA職員が剪定道具を紹介しました。今までは品目ごとに開く剪定講習会で紹介していましたが、生産者の「実際に比べて購入したい」との声を受け、初めて実現しました。飯島園芸集荷場を会場とした実演会には、生産者45人が訪れ、実際に枝などを切りながら、切れ味や細かい作業のしやすさなど性能を確かめました。



電動剪定バサミの使いやすさを確かめる生産者



実演を見学する生産者

### ▶ 次年度の栽培に関わる大事な作業 リンゴの剪定講習会

JA果樹部会りんご専門部は12月17日～25日にかけて27会場で行ったリンゴの剪定講習会を開きました。このうち20日の永井至さんの園地で開かれた講習会には生産者13人が参加。JA担当指導員が剪定方法を指導しました。剪定は果実の日当たりや薬剤散布時のムラ、栽培時の作業性などを改善するための作業で、次年度栽培の収量や品質に影響します。当日はJA担当指導員が実際に枝を切って説明。「樹の形を見ながら枝が込んでいるところを中心に剪定してほしい」と呼びかけました。



賞状を受け取る下島専務

### ▶ JA上伊那は3部門、生活部会も受賞 JA長野県家の光文化活動研究集会

JA長野県家の光文化活動研究集会が12月12日、長野市のJA長野県ビルアクティーホールで開催されました。上伊那からはJA役職員やJA生活部会役員19人が出席。JAの教育文化活動への理解を深めました。JA上伊那は『『家の光』高率普及実績表彰』など3部門を受賞。下島芳幸専務が賞状を受け取りました。また、JA生活部会は『『家の光』目標達成表彰女性組織』を受賞しました。家の光記事活用体験発表では、JAの理事も務める部会員の平岩なお子さんが『仲間と創る笑顔の輪』と題して発表しました。

### ▶ 仲間の絆をつなぐ 第27回女性まつり・家の光大会

JA生活部会とJAは12月14日、第27回女性まつり・家の光大会を伊那市の長野県伊那文化会館で開きました。部会員やJA役職員ら665人が参加。活動テーマ『想いをひとつにかなえよう～つながることで仲間と地域をハッピーに～』を掲げ、活動発表や寸劇などを通じて親睦を深めました。

家の光記事活用体験発表では、平岩なお子さんがJA長野県家の光文化活動研究集会でも発表した『仲間と創る笑顔の輪』を発表。部会活動や女性理事との活動写真を見せながら「安心できる居場所となっていること」「今まで楽しく続けてこられたのは、仲間や地域とのつながりがあったからこそ」と伝えました。

また、本部役員13人は物価高騰対策やゴミ問題をテーマにした寸劇『ほんとうの豊かさとは』を披露。お金では買えない自然やくらしている人々の想いの大切さを伝え、「このすばらしい地域を後世につなぐため、自分たちにできることを考えていこう」と呼びかけました。

このほかにも、地元グループなどの活動発表やシャンソン歌手の佐々木秀実さんが記念講演を行いました。

オープニングステージ  
『東京ブギウギ～女性まつりバージョン♪～』

生活部会本部役員の寸劇『ほんとうの豊かさとは』



JA役職員に想いを伝える盟友

### ▶ 仲間といっしょに意見をあげる JA青壮年部 JA役職員と懇談会

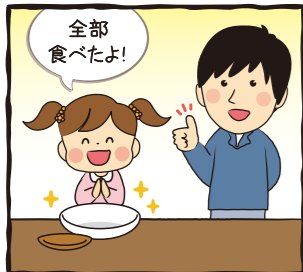
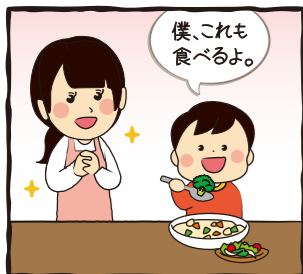
JA青壮年部は12月16日、JA役職員との懇談会を開きました。盟友31人が出席し、JAの西村篤組合長をはじめとする役職員と意見を交わしました。懇談会では「特に若い指導員に、視察研修など現場を見る機会を増やしてほしい」や「市町村とも連携を取り、情報共有をしてほしい」などの意見が上がりました。小林國洋部長は「1人では言えないことも、みんなで言えば伝わりやすくなる」と話し、今後に期待しました。寄せられた意見は次期3ヵ年計画に反映させていきます。



みんな上手にできました!!



飾りをついたら完成!



ただいまもあてなってきたね。



しっかりとつけたもちほろろまてきなごまの味つけ。



つぎはもち米はついでにおいしだね!



今学期んだことは忘れないでね

当分の様子はInstagramでもチェック! 二次アワードから簡単アクセス。 KAMIINA\_AGURI

第19期あぐりスクールはこれでおしまい。今期は米やプロッコリーなどの農業体験はもちろん、五平餅やジャムづくりなど農産物を使った料理にも挑戦したね! また、畜産やお金についても学んだね。上伊那にはおいしいものがたくさん。校長先生も言っているように、残さず食べて元気な体をつくっていきましょう!



もちつき 次はもちつきだ!



えいっ!!



あつあつのもち米をみんなで協力してべったん! べったん!



クニスの代表者が修了証書を受け取ったね。



閉校式

これからも残さずたくさん食べて大きくなってください。

あぐりスクール 西村 篤校長先生



たくさん学んで成長したよ!!

JA上伊那 あぐりスクール 閉校式



# あぐりスクール 体験記

令和6年 第9回

最後にしめ飾りともちつきの巻



楽しくつくるぞー!

しめ飾りづくり

いよいよ最後の授業だね! しめ飾りをつくってもちをついて最後までみんなで楽しもう!



お父さんやお母さん、先生と協力してがんばったね。



むずかしいよ〜

がんばれー!



1束にならっているわらを4つ分けてそれぞれ結んだね。



編んだ4つを組み合わせて



できたら束を3等分にして編んだね。

# 健康情報局



老人保健施設すずたけ  
支援相談員 原 美咲

今月の情報は  
**自分らしい生活を送る  
ために** ~アドバンス・ケア・  
プランニングについて~

アドバンス・ケア・プランニングには、①自分自身の希望について考える→②ご家族や大切な人と話し合う→③かかりつけの先生・介護関係者の人に伝えるという3つの手順があります。まずはご自身で、これまでの人生について思いを巡らせたうえで、延命治療に関すること、介護が必要になったときにどんな生活を送りたいか、最期の時は…など、これからの過ごし方について考えます。そしてその思いをご家族や大切な人に伝え、先生やケアマネジャーなどとも共有することで、いざというときに皆さんの希望を生かした治療やケアが選択される、といった仕組みです。

「もし病気になったら…なんて不謹慎だな」「家族のそんな話、今から聞きたくないよ…」と思われる方も多いと思います。しかし、命の危機が迫った状態になると、約70%の人が意思表示できなくなるといった調査結果もあり、多くの方がそのような状況に置かれる可能性があります。身近な方の変化でも、この記事を読んでいただいたことでも構いません。ご自身のこれからについて考えるきっかけがあった際には、ぜひアドバンス・ケア・プランニングに取り組んでみてください。すずたけが所属する富士見高原医療福祉センターでも、この取り組みを推奨しております。ご自身の思いや希望を書き記すために、またご家族とも話しができるツールとして『医療・ケアに関する事前要望書』を作成しましたので、ご希望の方より詳しい話を聞きたいという方は、支援相談員の原までお気軽にご連絡・ご相談ください。



## 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う  
☎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(1月11日~2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1・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)、後藤(整形)(第2週) 岡本(整形)1/15、リハ診察(第4週予約のみ)		塩澤(内科・胃カメラ) 2/7休診	

受付時間…午前 8:30~11:30 午後 2:30~4:30  
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 休日当番医…1月26日(日)

### 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・胃カメラ)2/7休診 原田(第2・4週)(泌尿器科)	藤岡(第2・4週) (整形外科) 唐澤(第4週)(内科)
午後	唐澤(内科)	唐澤(内科) 狩野(第2・4週)(整形)	山中(内科)	唐澤(第1・3週)(内科) 矢澤(第2・4週)(内科)	唐澤(内科)	

受付時間…午前 8:30~11:30 午後 2:30~4:30  
診療時間…午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:00  
休診日…土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日

### 両小野診療所 ☎0266-46-2017

	月	火	水	木	金	土
午前	岩脇(内科)	岩脇(内科) 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)	井上(第1・3週)(内科) 伊澤(第2・4・5週)(内科)	矢澤(第4週)(内科)1/22休診 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

## 我が家の げんキッズ!

### けんかするけどとっても仲良しな姉弟



【伊那市西箕輪】  
(拓也さん、芽生子さんのお子さん)  
原 凜子ちゃん(7歳)  
あさと  
暁人くん(5歳)

凜子ちゃんは思いやりがあって学校でもリーダー的な存在の女の子。実はちよっぴり内気な部分もあるんだ。最近は玉子焼きをつくったり、少し料理ができるようになったよ♡ほかにもなわとびやお絵かき、算数もできるようになったんだ。将来の夢はケーキ屋さん。友だちといっしょにお店を開くんだ♪暁人くんは活発だけど甘えん坊な面もある男の子。今はポケモンのゲームにはまっているよ!最近補助輪なしで自転車に乗れるようになったんだ☆乗り物が好きで将来は乗り物の運転手になりたいな。2人でいるとケンカもしちゃうけどとっても仲良しだよ。

両親から  
ひとこと  
2人で仲良く健康に育ってね♡



工房で麵棒を持つ藤澤さん

藤澤さんがそばを打ち始めたのは27年前。上伊那農業高校の教師だった時に、そば打ちが得意だった当時のPTA会長が職員に向けて披露してくれました。授業でそばを栽培していたこともあり、感銘を受けた藤澤さんは同僚とともに見よう見まねでそば打ちをはじめました。奥が深いそば打ちに途中、挫折した時期もありましたが、長年打ち続けています。退職後は、非常勤として働きながらも地域の祭りでもそばを振る舞ってきた藤澤さん。名人から「専門のところまで学んだほうがいいぞ」と教えられ学びにいきました。細かな部分で多くの指摘を受けました。



水回しをする藤澤さん

が、学んだことを取り入れると自身でも実感できるほど上達。「まさに目からうろこだった」と当時を振り返ります。20年前から、畑でそば栽培も始めた藤澤さん。食べた人に「うまい」と言ってもらえるよう、最近では栽培方法にも目を向け、肥料や天候なども意識するようになったそうです。今でも名人から水の量や力加減などを教わっては、自己研鑽を欠かしません。「私のところに来てそばを打ってくれたことは多かれ少なかれ、そば打ちに興味を持っているということ。私自身うまくなって、もっとそばを打つ人が増えるといいなと思っている」と期待しています。

## 今も輝いて…

そばを打つ人が増えてほしい

箕輪町 藤澤昭二さん(70)

自宅横に工房を持つ藤澤昭二さん。工房には囲炉裏があり、地域の拠り所として近所の人や仲間が集まって井戸端会議が行われています。また、わら細工や杉玉などの作品も置かれています。工房のメインはそば打ち。申し込みをすれば工房でそば打ち体験ができます。





# 旬の野菜を食べよう

営農経済部  
南部営農センター | 中畑 裕雅



品種改良や輸送技術、貯蔵技術の進歩に伴い様々な野菜がいつでも食べられるようになりました。しかし野菜にはもとも栄養価が高くなり旨味も増す旬の時期があります。そこで今回は、鍋や煮物などで野菜を食べる機会が多くなるこの時期にぴったりの冬野菜についてご紹介します！



まず冬が旬の野菜の特徴についてです。冬は旬の野菜が甘くなると言われていますが、これは野菜が寒さから身を守るために水分を減らして糖分を蓄えるようになるからです。野菜の水分が凍ってしまうと細胞が

壊れて傷んでしまうので、凍りにくくするために糖分を体内に蓄積することで、甘く感じるようになるのです。寒じめはこの原理を利用しておいしさや栄養価を上げてくれるとともに、見た目の色も鮮やかになります。その他にはビタミンCが多く含まれるため免疫力の低下を防ぐとともに、体を温めてくれる働きがあります。

### 代表的な冬野菜

#### ダイコン

春の七草としても知られており、漬物やサラダ、煮物など様々な料理に使われています。夏場は辛みが強く漬物やおろしに向いており、冬場は甘みとみずみずしくなるため、汁物や煮物向きです。消化を助ける働きもあるので油っぽいものといっしょに食べるのもおすすめです。

#### ★保存のポイント

乾燥を防ぐため葉を切り落とし、新聞紙やキッチンペーパーなどで包んでポリ袋へ入れて、立てた状態で保存してください。

#### ハクサイ

鍋の具材の定番であり、食物繊維が多く中国ではダイコン、豆腐と合わせて養生三宝と言われるほど健康に良い野菜です。東洋の代表的な野菜で英名はチャイニーブズキャベツと言います。この時期よく見る黒い斑点はゴマ症といって、栽培時のストレスによって起こる生理障害の一つ。ポリフェノールなので食べても問題はありません。

#### ★保存のポイント

生長点である芯の部分につまようじを差し込んだり、包丁で切り落とした後に、ラップで包んで生長点を下にして保存してください。



#### 白ネギ

ネギは青い部分を食べる葉ネギと白い部分を食べる白ネギに分けられ、その種類は500品種以上あると言われています。白ネギは煮たり焼いたり加熱することで甘みが増してトロっとした食感になります。また抗酸化作用や整腸作用など様々な効果があります。

#### ★保存のポイント

土付きの場合は1〜2日の天日干し後、米袋に入れるか新聞紙に包んで直射日光や雨の当たらない涼しい場所に立てて保存してください。



その他にもカブ、シユンギクなど冬が旬となる野菜は数多くあります。冬野菜は健康に良い効果がたくさんありますので、おいしく食べて元気に冬を乗り切りましょう！



# 大切なシクラメンを寒い冬から守ろう

営農経済部  
中部営農センター | 城取 五十昭



外気温も下がり、いよいよ本格的な冬になりました。今回はシクラメンの寒冷地での育て方、管理方法や注意する点を紹介します。現在よく売られているシクラメンはドイツで品種改良したものが多く、シクラメンの原産地（トルコやイスラエル）よりも寒い地域で育つよう『耐寒性』を高めています。逆に『耐暑性』は弱く、現在のシクラメンはどちらかというと『寒冷地向き』です。しかしながら何もなくてもよいということはありません。



### 観賞場所の温度

適した気温は5〜15度、理想は10度前後です。20度以上の場所では暑くて花首が垂れ、しなびてしまいま

す。私たちが生活する場所は20度前後と、シクラメンには暖かすぎるので、リビングなどではなく玄関や廊下に置いてください。ちなみに5度以下というのは霜が降りる温度です。霜に当たればシクラメンは枯れてしまいますので戸外には置かないように注意してください。

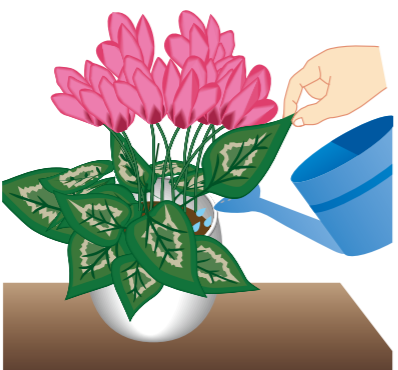


### 花が咲いている間は日光が当たらないことも大丈夫

花が咲いている間は常に日光が当たる場所でもよいです。人が通る場所に置いて、きれいな花を楽しみましょう。葉が黄色くなってきたら日光不足のサインです。日の当たる場所へ移動させましょう。

### 水やり

土が乾いているようなら数日後に水をやります。この時、球根や葉に水がかかると痛むので、水がかららないように片手で葉を持ち上げて、土にそっと注ぐようにします。水やる時は鉢底から水が染み出すくらいにしっかりとあげてください。



葉が多いと水を吸い上げる力が強くなります。冬の植物は、水をあまり吸い上げないものが多いですが、シクラメンは水を好むため水が切れないよう注意してください。

### ※ポイント

水が足りている場合は、葉に触るとパリパリとしています。葉がブヨッ

としてきたら水やりのタイミングです。

### 肥料

シクラメンは葉1枚当たり1つの花が咲きます。長く花を楽しむためには肥料が必要となります。肥料は即効性（早く効く）肥料の液体肥料を1〜2週間に1回施します。

シクラメン専用の肥料もありますので使ってみてください。慣れている方は緩効性固形肥料を2カ月に1回施してください。

以上の点に注意して大切なシクラメンを信州の寒い冬から守ってあげてください。





## 営業時間変更のお知らせ

いつもJA上伊那農産物直売所をご利用いただき、誠にありがとうございます。  
誠に勝手ながら『ファーマーズあじ〜な』と『ファームテラスみのわ』では、1月より閉店時間を変更しております。お越しの際は、お間違えのないようお願いいたします。今後とも変わらぬご利用、出荷をお願いいたします。



閉店時間 : 18:00 ⇒ 17:00  
期間 : 2025年1月～2月末まで

### ファーマーズあじ〜な 落花生の詰め放題 を行います

1月25日(土)、26日(日)は恒例の農畜産物フェアを開催します。今回は千葉県との提携JAより取り寄せた『落花生』の詰め放題を行います。2月の節分にはいかがでしょうか。ほかにも干し芋やミカンといった季節商品、きのこセットや肉もご用意しますのでぜひお越しください。



**ファーマーズあじ〜な**  
LINE公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 17:00  
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 季節のイベントが 盛りだくさん

みはらしファームでは1月19日(日)にせいの神(どんどこ焼)、2月2日(日)には節分会を開催します。季節の行事を楽しみながら、買い物はとれたて市場で!いちごも随時入荷中!



**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 肉がお得です

1月25日(土)、26日(日)は農畜産物フェアを開催。信州産の肉大特価のほか『酪農家のおもてなし牛乳』もお得です。2月1日(土)はみのわテラスで『節分豆まき』を開催します。当日は大人気の味付け豚肉を中心にたくさんの肉を取り揃えてお待ちしております。



**ファームテラスみのわ**  
LINE公式アカウント

営業時間 9:00 ~ 17:00  
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 利子補給制度

JAバンクでは令和7年1月～令和7年12月末までJA独自の利子補給を実施いたします。対象商品は、JAアグリマイティローン、農機ハウスローン、農業近代化資金などです。お借入れの際、農業者・農業経営体の皆さまの金利負担軽減のため、最大で10%の利子補給をいたします。

商品名	対象となる借入額	利子補給期間	利子補給率	利子補給後の下限利率
農業近代化資金	100万円以上	お借入日から5年後の応当日まで	最大年1.0%	年0.0% ※各機関の利子補給助成承認が条件となります。
JAアグリマイティローン	100万円以上 ※お使い道が「農業生産に直結する設備資金・運転資金(災害対策資金を除く)」「農機具・施設の取得」「災害緊急資金」の場合に限り対象となります。	お借入日から3年後の応当日まで		長野県農業信用基金協会の保証の有無により異なります。
JA農機ハウスローン				保証あり:年0.6% 保証なし:年0.8%
農業経営改善促進資金(スーパーS資金)	100万円以上	お借入日から1年後の応当日まで		※令和7年1月～3月末実行分は、年0.2%～年0.4%が下限利率となります。
JA新規就農応援資金	制限なし	お借入日から3年後の応当日まで		
農業経営開始資金	100万円以上			

【ご留意事項】  
・資金のお借入れに際しては、別途所定の審査がございます。  
・お申し込みの内容によっては、ご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

## 共済部から JAのがん共済

# 「がんの脅威」から「安心の生活」へ!!

「がん」で亡くなられる方は年間約37万人  
「生きる」を応援する充実のがん保障

**ポイント1**

上皮内がんや脳腫瘍など幅広いがんの治療を一生保障します!  
※共済期間を終身とした場合

**ポイント2**

がん診断から再発・長期治療までしっかり保障します!

**ポイント3**

全額自己負担となる先進医療の技術料を保障します!  
※先進医療保障ありを選択した場合

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。 [24161980366]

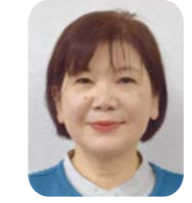
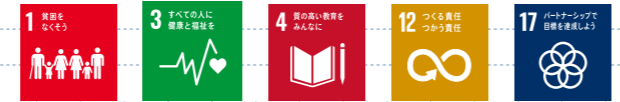
詳しくはお近くのJA共済窓口、または地区担当者(ライフアドバイザー)までお問い合わせください。

# 生活部会 NAVI

多くの仲間とともに、ニーズに応じた活動しよう!  
飯島支所 組合員組織課 平澤里美



J A女性組織5原則の中に『仲間を増やし、年代・目的・ニーズに応じた活動を行う組織です』とあります。また『生活に根ざした感性と能力を生かし、学習と実践のもと、より多くの仲間とともにそれぞれの年代や目的・ニーズに応じた活動をする』とあります。私は45歳までの若い世代が対象の講座『カミーちゃん農園』を担当しています。子育て世代の方が多いので、家族といっしょに参加でき、学べるように工夫し、JAの強みを生かし年4回『農』にちなんだ講座を開催しています。今年は23組81名と多くのおみなさんに参加いただき、スイートコーンやリンゴなどの収穫体験やみそづくりにチャレンジしました。買えば何でも手に入る時代ですが、ジッパー袋で簡単手づくりみそを『家の光』9月号を参考に作りました。地元の大豆を使って1からつくるみそを子どもたちに伝える良い機会です。親子3代で参加された家族の方もいて、おじいちゃん、おばあちゃんの知恵を借りてお父さん、お母さんそしてお子さんが一生懸命作業している姿はとてもほほえましかったです。お隣さんとも協力しながら同じ仲間同士で、同じ目標に向かって楽しみながら活動する、これこそがJAを拠り所とし集まった『仲間』が、地域をより良い方向へと導く力になるのだと思います。このような活動が広がり私たちが手助けできたらと思います。楽しく参加できる講座をひとつでも多く開催して、仲間がたくさん集まって来てくれることを心待ちにしています。



## リレーエッセイ 笑顔のどちそう

### 食で元気に!

令和6年度 飯島支所生活部会長 米山照子



伊那谷に生まれ育ち、毎日眺める山々、田畑の景色、四季によって移り変わる姿、いろんな景色の中で生活できることに幸せを感じています。

祖母から母へ、そして私に受け継がれた行事食や郷土料理、漬物、保存食は省いたり私流にしたりと変えてきましたが、昔を懐かしみながらつくります。生活部会の料理教室は、身近な材料で目新しい料理を提案してくれれます。インターネットで検索すれば何でもレシピが出てくる世の中ですが、班員が集まりつくる楽しみ、食べる楽しみ、その後のおしゃべりにも花が咲きます。自宅で作ってみると辛口評価もありますが、褒めてくれるといっそう腕がなります。

私は土いじりが大好きです。畑にハウスが幅をきかせ、中で稲の育苗とブドウを2本栽培。残りの畑には、自家用野菜と私の大好きな花を栽培しています。農業は毎年1年生。満足するものはなかなかできませんが、JAの家庭菜園講座に足を運び、今年は何をどのようにつくろうかとワクワクします。

今回は新潟県の郷土料理『のっぺい汁』を紹介します。私も8年ほど新潟県にいらして『のっぺ』と呼んでいました。片栗粉を使うのでとろみがあり、寒い時期にぴったりです。

# 旬 クッキング

## サトイモの鶏そぼろ煮

春富支所 組合員組織課 原理深



- ◆作り方
- ① サトイモは皮をむき、大きい場合はひと口大に切る。ポウルにサトイモ、塩を入れてもみ込んだら水洗いし、アク抜きをする。
  - ② 鍋に米油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。
  - ③ ②にAを加えて煮立たせ、①を加える。再び煮立たせ、ふたをしてサトイモが柔らかくなるまで弱火で8分ほど煮る。
  - ④ 片栗粉を水で溶いたら、③にまわし入れ、とろみがつくまで中火で煮る。
  - ⑤ 器に盛り、刻み細ネギをちらす。

- ◆材料 (4人分)
- |                |                |
|----------------|----------------|
| 鶏ひき肉…………… 200g | 酒……………大さじ2     |
| サトイモ…………… 400g | みりん……………大さじ2   |
| 米油…………… 小さじ2   | しょうゆ……………大さじ2  |
| 刻み細ネギ…………… 適量  | 砂糖……………大さじ1    |
| 片栗粉…………… 大さじ1  | 和風顆粒だし…小さじ1    |
| 塩…………… 大さじ1/2  | おろし生姜……………小さじ1 |
|                | 水…………… 400cc   |
- A

サトイモのぬめりには血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。また、胃・腸壁の潰瘍予防・肝臓の強化、水溶性の食物繊維も豊富なので、便秘改善にも役立ちます。



# わが家のレシピ

## のっぺい汁



- 〈作り方〉
- ① 鮭、野菜を適当な大きさに切る。
  - ② すべての材料（鮭は煮立ってから）・調味料Aを入れて蓋をし、火が通るまで煮る。
  - ③ 片栗粉を水で溶いて回し入れ、軽く混ぜる。
  - ④ 器に盛り、いくらをトッピングすれば完成!

- 材料 (4人分)
- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 鮭…………… 2切れ      | 水…………… 500cc    |
| サトイモ…………… 300g  | しいたけ戻し汁… 200cc  |
| ニンジン…………… 100g  | 和風顆粒だし… 大さじ1弱   |
| 干しいたけ… 3個       | 酒…………… 大さじ2     |
| レンコン…………… 70g   | みりん…………… 大さじ2   |
| ゴボウ…………… 50g    | うす口しょうゆ… 大さじ2   |
| ダイコン…………… 300g  | いくら(しょうゆ漬け)… 適量 |
| コンニャク…………… 100g | 片栗粉…………… 大さじ1   |
| ギンナン… 15~20粒    | ※あれば干し貝柱が貝柱の缶詰  |

鮭のかわりに鶏もも肉(100g)でも良いです。貝柱を入れる場合は汁もいっしょに入れてください。かまぼこをトッピングすればさらに豪華に。



# ケーブルTVで放送中!! ふるらるコミュニティ 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。今月からの放送内容(予定)をご紹介します。ぜひご覧ください。

**放送内容**  
1月9日(木)より  
JA上伊那の動き ~12月~  
1月23日(木)より  
第27回 女性まつり・家の光大会

	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見られます。



JA上伊那ふるらるコミュニティ [検索](https://www.ja-kamiina.iijan.or.jp/movie/)

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



## 今月の特集

## 第27回 女性まつり・家の光大会

1月23日(木)から放送!

生活部会役員や地元グループのステージ発表など、たくさんの笑顔があふれた大会当日の様子をお伝えします。

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	伊那里地区 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	片倉多目的集会所 11:30~12:30 旧長藤支所 14:00~15:00

※大雪や道路の凍結等の道路状況により営業時間の遅れや短縮または運休となる場合がございます。ご了承ください。

## JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和6年11月

農畜産物販売高	116億0,084万円
貯金高(平残)	3,102億5,214万円
貸出高(平残)	789億8,356万円
長期共済保有高(長期保障)	8,608億6,957万円
購買品取扱高	69億0,260万円
(組織の状況)	
正組合員	14,106人
准組合員	16,648人
組合員戸数	25,100戸
出資金	79億9,732万円
固定資産(帳簿価格)	80億2,987万円
職員数(臨時職員含む)	686人

## 理事会報告 令和6年12月26日

(決議事項)

- 出資口数の減少について
- 経理規程の改正について
- 令和7年度余裕金運用方針について
- 個人情報保護法関連規程等の改正について

以上理事会にて決定いたしました。

# 上伊那米だより

令和7年1月  
第313号  
発行 JA上伊那  
米穀部会

## 《新年のあいさつ》

米穀部会長 伊藤 則男

皆さまにおかれましては、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。

ここ数年の異常気象の中で、昨年も8月の高温傾向や全国的なカメムシ類の大発生により品質も心配されましたが、部会員の皆さまのご努力により一等米比率も全体で98.2%と高く、作況指数は長野県で101、南信では100となりましたことに感謝申し上げます。

昨年の6月から始まった令和の米騒動から米価の高止まりなど不安定な情勢が続いていますが、主食用作付面積も決まり、引き続き需要と価格安定のために適正生産に取り組むことが重要となります。転作においても、需要のある麦や大豆の作付けを行い、農家所得の確保・向上に向けた取り組みが求められています。

本年も部会員のより一層のご理解とご協力をお願いいたします。むすびに皆さまのご活躍を祈念するとともに、ご健勝とご多幸をお祈り申し上げ新年を迎えてのあいさつといたします。

## 《令和6年産米 玄米タンパク値測定結果通知書について》

JAおよび米穀部会では米を有利に販売するために、米の高品質・良食味の向上に取り組んでいます。その一貫として、コシヒカリのタンパク値による価格差をつけた共同計算を実施しています。今月の訪問日にて施設利用者ごとの結果通知を配付させていただきます。分析結果をご確認いただき、令和7年産米の栽培の参考にしてください。引き続き高品質・良食味米の取り組みをお願いします。

玄米タンパク値による仕分け方法

基準タンパク値 (コシヒカリ)	7.2以下	コシヒカリA	基準概算金額
	7.3以上	コシヒカリAB	基準▲480円

測定方法・・・各施設で自主検査時にタンパク値の測定。  
タンパク質・・・タンパク質含有量が高いとご飯の粘りが弱くなり、低いと粘りが強くなります。一般的にタンパク質含有量の低い米がおいしいと言われてます。  
令和6年産の上伊那の平均は**5.66**(12/24現在)となっています。

評価値・・・タンパク質やアミノ酸、脂肪酸、水分等の分析結果をもとに数値化したものです。

## 《令和7年産米の生産数量目安値の提示について》

国の基本指針に掲げる令和7年産主食用米の生産量が683万t(前年比14万t増)と提示されました。長野県の生産数量目安値は、県産米の需要に伴い17万9,307t(前年比2,602t増)、上伊那へは2万6,855t(前年比481t増)で生産数量目安値が提示されました。今後、各市町村の協議会にて取組方針が決定され、生産者へ目安値が提示されます。

令和7年産 上伊那地域生産数量目安値

市町村名	R7年目安(t)	R6年配分(t)	増減(t)	R7年面積換算(ha)	R6年面積換算(ha)	増減(ha)
伊那市	11,499	11,274	225	1,775	1,729	45
駒ヶ根市	4,454	4,410	44	703	691	12
辰野町	1,587	1,571	16	256	252	4
箕輪町	2,173	2,152	21	340	334	5
飯島町	3,054	2,921	133	486	461	24
南箕輪村	1,444	1,428	16	220	216	4
中川村	1,321	1,308	13	213	209	4
宮田村	1,323	1,310	13	211	208	3
合計	26,855	26,374	481	4,202	4,101	101

# JA 上伊那合併30周年記念旅行 定期積金



新しい年を迎え、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃はJA上伊那の各事業に対しましてご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、JA上伊那では合併30周年を記念し組合員の皆様に日頃の感謝を込め「合併30周年記念旅行」を企画いたしました。3泊4日の海外コースと2泊3日の国内コースです。どちらのコースもゆったり楽しんでいただける行程となっております。この旅に向けて特別金利の旅行積立も企画いたしましたので、安心して旅の準備をしていただけるよう今から積立を始めていただければ幸いです。

どうぞ皆様お誘いあわせのうえご参加くださいますようお願い申し上げます。

代表理事組合長 西村 篤

旅行の準備として、希望される方へは今から積立ができるように、定期積金のご提案をさせていただきます。

- 対象 JA上伊那合併30周年記念旅行に参加される個人の方
- 貯金種類 新規契約の定期積金（口座振替限定）  
毎月 15,000 円以上（契約期間 20 回（最長））（令和8年9月中を満期日とします）  
※お客様の都合により、当該旅行への不参加の場合は満期金額をお客様がお受け取りいただけます。
- 募集期間 令和7年1月から令和7年5月30日（金）
- 中途解約時の取扱い 中途解約をされる場合、当JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。
- 積立の申込み 最寄りの支所金融共済課または、本所金融部へ電話にてお問合せください。担当者が定期積金の契約手続きをさせていただきます。
- 適用金利 30周年を記念して店頭表示金利に **0.30%** 上乗せ  
(契約時の約定利回りを満期日まで適用します)
- 税金 個人のお客様は20.315%（国税15.315%、地方税5%）の分離課税となります。  
※2037年12月31日までの適用となります。
- その他 詳細（商品概要説明書）につきましては各支所金融窓口または、本所金融部までお問い合わせください。

旅行積立の申込み連絡先（平日9:00～17:00の営業時間内にお電話ください）

本所金融部 0265-72-6134	春富支所 0265-72-5291	飯島支所 0265-89-1101
南箕輪支所 0265-72-2191	西春近支所 0265-78-3214	中川支所 0265-88-3006
西箕輪支所 0265-72-5285	辰野支所 0266-43-0113	宮田支所 0265-84-1218
伊那支所 0265-72-4189	箕輪町支所 0265-79-3212	東部支所 0265-94-2475
美篤手良支所 0265-72-3135	駒ヶ根支所 0265-81-1103	
富県支所 0265-72-5278	駒ヶ根東支所 0265-82-3196	



令和7年1月6日現在



## シンガポール 4日間

有名なマライオン公園や世界最大級の植物園、ガーデンズ・バイ・ザ・ベイなど見所満載!!

旅行期間 2026年10月下旬～12月<sup>予定</sup>

概算旅行代金 JA上伊那⇄中部国際空港まで 往復送迎付

2名様1室利用 (大人お1人様) **285,000円**  
燃油サーチャージ、空港税、米国渡航承認証、渡航手続手数料は含まれません。

- 利用予定航空会社: シンガポール航空
- 利用予定ホテル: 「ヨークホテル」又は同等クラス
- 添乗員: 全行程同行し管理業務を行います

日時	都市	交通機関	時間	スケジュール	食事
1	JA上伊那管内 中部国際空港	貸切バス SQ671	05:00発 10:20発	貸切バスにて中部国際空港へ 出国手続後、シンガポール航空 671便にてシンガポールへ 入国手続後、専用車にてホテルへ	☑ ☑
	シンガポール	専用車	16:15着 夜	夕食は市内レストランにて 【シンガポール泊】	☑
2	シンガポール	専用車	終日	ホテルにて朝食 シンガポール観光 【シンガポール泊】	☑ ☑
3	シンガポール	専用車	終日 21:00発	ホテルにて朝食 シンガポール観光 空港へ 【シンガポール泊】	☑ ☑
4	シンガポール 中部国際空港	貸切バス SQ672	01:20発 08:30着	出国手続後、シンガポール航空 672便にて中部国際空港へ 入国手続後、貸切バスにてJA 上伊那管内へ	☑ ☑
	JA上伊那管内		12:30頃	到着後解散	☑

## 宮古島めぐり 3日間

宮古島熱帯果樹園など人気観光スポットから、ランチクルーズなど、美しい海を存分に堪能!!

旅行期間 2026年10月下旬～12月上旬<sup>予定</sup>

概算旅行代金 JA上伊那⇄中部国際空港まで 往復送迎付

2名様1室利用 (大人お1人様) **160,000円**

- 利用予定航空会社: 全日空
- 利用予定ホテル: ホテルブリーズベイマリーナ

日時	都市	交通機関	時間	スケジュール	食事
1	JA上伊那管内 中部国際空港 宮古	貸切バス	07:00発 11:30発 14:45着	貸切バスにて中部国際空港へ 宮古空港へ 与那覇前浜 来島大橋 竜宮城展望台 ホテルへ	☑ ☑ ☑
	宮古	専用車	15:40着 16:45着	【ホテルブリーズベイマリーナ泊】	☑
2	宮古	専用車	終日	ホテルにて朝食 宮古島観光 【ホテルブリーズベイマリーナ泊】	☑ ☑
3	宮古	専用車		ホテルにて朝食 伝統工芸センターへ 東平安崎見晴台へ 海宝館へ	☑ ☑ ☑
	中部国際空港 JA上伊那管内	貸切バス	14:30発 17:25発 21:30着	宮古空港へ 中部国際空港へ 貸切バスにてJA上伊那管内へ 到着後解散	☑ ☑

〈ご旅行のお申込みについて〉 当旅行につきましては「予告版」としてご案内させていただいており、お申し込みを受け付けるものではありません。募集につきましては、2026年4月ごろに改めてご案内させていただきます。旅行の内容につきましては、農協観光長野エリアセンターへお問合せください。

(旅行企画・実施) (旅行に関するお問い合わせ)

観光庁長官登録旅行業第939号 (一社) 日本旅行業協会正会員

**TOUR** 株式会社 農協観光 長野エリアセンター

〒380-0826 長野県長野市大字南長野北石堂町1177-3

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う営業での取引に関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点がございましたら、ご連絡なく上記の旅行業務取扱管理者にご相談下さい。

総合旅行業務取扱管理者  
浜田 和也

TEL: **026-224-6100**  
FAX: **026-224-6116**

株式会社農協観光  
一般社団法人 日本旅行業協会 (JATA) の正会員です。

**ボンド保証会員** 旅行業公正取引協議会 会員

# 担い手経営体・新規就農者合同研修会 開催のお知らせ

## 『農業経営における労務管理の留意点』

講師：社会保険労務士法人アンカー 代表社員 山本 亨 氏

**日時** 令和7年2月3日(月) 午後1時30分～午後3時30分

**会場** JA上伊那本所3階 フラワーホール

労働者を雇用する上で必要となる基本的なルールを分かりやすくお伝えします。農業特有のルールを確認し、みんなが働きやすい職場をつくりましょう。これから雇用を考えている経営者の方もぜひご参加ください。



お問合せ先 JA上伊那営農経済部営農企画課 じょうこう 上甲

TEL 0265-72-8833

お申込みはこちらから→



## 『組合員懇談会』と『組合員の声を聴く活動』について

今年度の『組合員懇談会』につきましては、各支所を中心に開催いたします。あわせて大勢の皆さまのご意見をいただくために、昨年度同様に『組合員の声を聴く活動』も実施いたします。『組合員の声を聴く活動』資料をご確認いただき、各地区で開催される『組合員懇談会』にご出席いただくか、資料に添付してあります意見用紙にて、ご意見をお寄せください。

『組合員の声を聴く活動』には、ご意見・ご要望・改善策・その他をご記入の上、氏名・住所・電話番号・組合員番号を明記してください。

### ◆組合員懇談会

別紙『組合員懇談会の開催について(通知)』をご確認いただき、ご出席をお願いいたします。

### ◆組合員の声を聴く活動

昨年度同様に実施いたします。

意見用紙は1月31日(金)までに『最寄りの支所に提出またはFAX』か『意見集約フォームに入力』をしてお寄せください。



意見集約  
フォーム

■お問い合わせ先

JA上伊那総務企画部総務課 TEL 0265-72-6110

## JA上伊那 確定申告相談会のお知らせ

令和6年分所得税の確定申告相談会を下記の日程で行います。税理士へご相談いただける機会ですので、ぜひお越しください(JA上伊那白色申告相談会とはなたでも参加いただけます。JA上伊那農業青色申告相談会は会員を対象としています)。

### 営農経済部主催

【税務研修会】日程

実施予定日	時間	会場
1月29日(水)	10:00~12:00	本所3F バラ・カトレア
	14:00~16:00	駒ヶ根支所アイバル2F アイリス

### 金融部主催

【JA上伊那白色申告相談会】日程

実施予定日	会場
2月16日(日)	駒ヶ根支所アイバル3F カトレア
2月21日(金)	駒ヶ根支所アイバル3F カトレア
2月22日(土)	本所2F りんどう

### 【JA上伊那農業青色申告相談会】日程

実施予定日	時間	会場
2月12日(水)	9:30 ~ 16:30	駒ヶ根市 南部営農センター
2月13日(木)	13:30 ~ 16:30	箕輪町 北部営農センター
	13:30 ~ 16:30	飯島支所
2月14日(金)	9:30 ~ 16:30	春富支所
2月17日(月)	13:30 ~ 16:30	美郷手良支所
2月18日(火)	9:30 ~ 16:30	駒ヶ根市 南部営農センター
	13:30 ~ 16:30	伊那支所
2月19日(水)	13:30 ~ 16:30	中川支所
	9:30 ~ 16:30	駒ヶ根市 南部営農センター
2月25日(火)	9:30 ~ 16:30	駒ヶ根市 南部営農センター
2月27日(木)	9:30 ~ 12:30	春富支所
3月4日(火)	9:30 ~ 16:30	駒ヶ根市 南部営農センター
3月5日(水)	13:30 ~ 16:30	中川支所
3月6日(木)	13:30 ~ 16:30	飯島支所
3月7日(金)	9:30 ~ 12:30	本所

※JA上伊那農業青色申告会会員を対象とした研修会・相談会です。お問い合わせは各営農センター、各会場の支所組合員組織課または営農経済部営農企画課(☎0265-72-8833)へお願いします。

※混雑緩和のため、JA上伊那白色申告相談会は事前予約制となります。

※相談時間は9:00~12:00、13:00~16:00です。

詳細については金融部金融企画課(☎0265-72-6134)または支所金融窓口へお問い合わせください。

※ご自宅からe-Tax(インターネットを利用した確定申告書の作成、提出)による申告をおすすめします。



【国税庁ホームページ】

### 持ち物について マイナンバーカードと印鑑

(マイナンバーカードをお持ちでない方は本人確認のため(1)と(2)の両方をお持ちください)

#### (1) 番号確認書類 1つ

通知カード、住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)

#### (2) 身元確認書類 1つ

運転免許証、パスポート、公的医療保険の被保険者証等

※扶養親族等のマイナンバーカードについては、ご自身で分かるようにご準備ください。

お車ご購入又は車検ご入庫いただいたお客様に

ガソリン・軽油 1ℓ

2年間 いつでも 何度でも



円引 カード進呈!

- お車で購入又は車検ご入庫頂いたお車に対し2年間受けられる割引サービスです。
- オートバrel上伊那各給油所(南向スタンドは除く)にて、給油時にご提示で、ガソリン・軽油が1ℓにつき、店頭価格より7円引となります。
- クレジット決済も可能です。但し、エネキーはご使用頂けませんので、お持ちの方は、元のカード(エネキー作成時のクレジットカード)をご利用ください。

オートバrel伊那 整備 0265-78-0849  
販売 0265-76-0231

オートバrel北部 整備・販売  
0266-43-3475

オートバrel駒ヶ根 整備 0265-81-1110  
販売 0265-81-1111

オートバrel南部 整備 0265-86-2130  
販売 0265-86-5734

営業時間変更のお知らせ(令和6年12月~ ※店舗都合により臨時休業とさせていただきます場合があります。)

	西箕輪SS	伊那SS	美郷SS	春富SS	西春近SS	東部中央SS	駒ヶ根SS	中沢SS	飯島SS	七久保SS	みのわSS	北部SS
形態	セルフ	フル	フル	フル	セルフ	セルフ	セルフ	フル	セルフ	スプリット	セルフ	フル
営業時間	平日	7:00~19:30	8:00~17:30	7:00~18:00	7:00~19:30	7:00~19:00	7:00~19:30	7:00~20:00	8:00~17:30	7:00~20:00	7:00~19:00	7:00~19:00
	土	8:00~18:00	8:00~17:00	8:00~17:00	7:00~19:30	7:00~19:00	8:00~18:00	7:00~20:00	8:30~17:00	7:00~20:00	8:00~18:00	8:00~18:00
	日祝日	8:00~18:00	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~18:00	8:00~18:00	8:00~18:00	8:00~19:00	8:30~17:00	7:00~20:00	8:00~18:00	8:00~17:00
定休日	—	日曜日・水曜日	日曜日・水曜日	日曜日	日曜日・水曜日	—	—	日曜日・水曜日	—	—	日曜日	日曜日
オイル	○	×	○※	○	×	○	○	×	×	○	○※	○
洗車	○	×	○※	○	×	○	○	○	○	○	○※	○
作業	○	×	○※	○	×	○	○	×	×	○	○※	○
カーメンテ	○	×	○※	○	×	○	○	×	×	○	○※	○

※作業時間は10:00~16:00となります。ただし、火曜日(特売日)の作業はお断りさせていただきます。

# 地産地消

地域の食と農業を元気に!

地域で生産したものを、地域で消費する。それが「地産地消」。その積み重ねが「国消国産」です。



# 国消国産

「地産地消」は新鮮でおいしい。  
地域でとれたものだから、新鮮で安心です。そして、どれもおいしい!



「地産地消」で地域を元気に。  
地域の農業や経済を応援することになり地域に活気を生みだします。



「地産地消」は環境に優しい。  
輸送で出るCO2の排出を減らせる「地産地消」。日本中で取り組めば、「国消国産」の大きな力に。



上伊那でとれた、おいしくて安全・安心な農畜産物を食べよう!  
売り場で上伊那産のものを選ぶ。JA直売所で買う。外食する時も上伊那産の食材を使っているお店を選ぶ。それが、日本の農業を応援し、元気にしていくことにつながります。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

# 国消国産は、農業の未来は、子どもたちの未来。消費者が主役!

日本では、「農業」に必要な肥料や家畜のエサ、燃料の価格が高止まりしています。それらを価格にきちんと反映できなければ、農業を続けていくことが難しくなってしまいます。今、私たちが「食べて農業を応援する」ことが、日本の農業の持続につながり、安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの未来につなげていくこととなります。



「食」と「農業」の未来のために、新たな「食料・農業・農村基本法」が成立。

農政の憲法とも言われる「食料・農業・農村基本法」が25年ぶりに改正されました。「食料安全保障の確保」という基本理念が盛り込まれ、そのために農畜産物の合理的な価格形成が必要であることが示されました。消費者にとって食料を安く買えることはうれしいですが、コストを反映できないと農業を続けられず、将来的に食料を生産することが難しくなります。



JAグループは、農業を持続可能なものにするため、新しい取り組みを始めています。

例えば、宮崎では、消費者・関係者の理解もあり、生産した一部の青果物の価格に、燃料代の高騰・変化を反映させる「燃料サーチャージ」を導入しています。これによって、農家は安心して生産を続けていけるようになりました。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

# 悪質な訪問販売にご注意ください

長野県警察と一般社団法人長野県LPガス協会からのお知らせ  
「しつこい」「強引」などの不適切な勧誘にご注意ください

LPガス

STOP

今の販売店の検針票を見せてください!

検針票は個人情報です。取り扱いには十分注意しましょう

もっと安くなりますよ!

最初は安くても値上げを繰り返す例も確認されています。「石油価格情報センター」を参考に、根拠のない「適正価格」に惑わされないようにしましょう

契約中のガス会社からうちが委託されました!

虚偽の営業トークです事実確認しましょう

委任状を書きだけ!あとはお任せください!

契約中の販売店へ連絡させないセールスは要注意です。清算が発生する場合がありますので、ご自身で連絡を取ることが大切です

近所の皆様も申し込んでいますよ!

典型的な営業トークです

# これらの行為は特定商取引法違反です

怖い・迷惑と感じたら、警察署へご連絡ください。

氏名等の明示違反  
勧誘時、勧誘目的を隠す行為や事業者の名前を名乗らない行為は違法です。

再勧誘の禁止  
勧誘時、勧誘を断ったお客様への勧誘継続や再勧誘は禁止です。

不実告知の禁止  
勧誘時、契約締結の動機となる事実について、虚偽を述べる行為は禁止です。

不当な行為の禁止  
勧誘時、契約の申込みの撤回を妨ぐために、相手を威迫して困惑させることは禁止です。

困った時は、まず、「ガス販売店」や「お客様相談所」へ相談しましょう。

LPガス(プロパンガス)のことでご不明な点がありましたら、「長野県LPガスお客様相談所」にお問い合わせください。  
長野県LPガスお客様相談所  
0120-915-400 受付時間8:30~17:00 (土・日・祝日除く)

販売店  
上伊那農業協同組合  
上伊那LPガスセンター  
伊那市上牧6530 TEL 0265-78-1165  
南部LPガスセンター  
駒ヶ根市東町9-2 TEL 0265-83-6839

愛媛県産 (JAえひめ中央より直送)



# 宮内 いよかん

果皮はやや厚めですがむきやすく、果肉もジューシーで甘酸のバランスのよい柑橘です。

旬の美味しさを食卓へ。  
自家用としてのご利用を  
お願いします。



自家用 約 5kg

[サイズ] L~3L  
1箱 **3,090円** (税込)

(2,861円 税別)

産地より直送のためサイズの指定は受けかねます。

注文締切日

**1月24日(金)**

- \* 商品には万全を期しておりますが商品到着後はすみやかに開封し、商品の確認をお願いします。
- \* 異常気象（夏の高湿や干ばつ、秋の降雨量増）や害虫被害が影響し、生育過程での擦れや斑点等あるものも一部含まれておりますが、食味は変わりませんのでご理解をお願いします。
- \* 異常があった場合、現物確認前にお客さまにて廃棄等されたものにつきましては、原則として返品・交換はできかねますので、ご了承ください。

★お届けは2月中旬を予定しております。

(青果物につきお届けが変更になる場合があります)

JA上伊那  
くらしのセンター

～お問い合わせ、ご注文はお電話で～

☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

組合員・地域のみなさまへ

## オートパル上伊那

# 39th モータージャンプフェア

2025 2/8(土)・9(日)  
4会場同時開催 ※北部店は8日土のみ開催

ご来場記念品 ポックスティッシュ [3箱] 進呈

**SUZUKI**  
Lapin  
ラパン

X  
2トーンルーフ仕様  
2WD  
メーカー希望小売価格(消費税別)  
**1,622,500円**

**DAIHATSU**  
TAFT  
タフト

Gターボ  
ターククロム ベンチャー  
2WD  
メーカー希望小売価格(消費税別)  
**1,760,000円**

**SUZUKI**  
SOLIO  
ソリオ

HYBRID SZ  
2WD  
メーカー希望小売価格(消費税別)  
**2,293,500円**

**HONDA**  
FIT  
フィット

e:HEV HOME  
特別仕様車  
BLACK STYLE  
2WD  
メーカー希望小売価格(消費税別)  
**2,450,800円**

ご成約記念品

グルメグッズ  
など  
選べるギフト  
プレゼント!!

または

ガンリン  
軽油 **7円/L引**

オートパル上伊那給油所(12店舗)で使える

新車ご購入  
初回車検迄有効

中古車ご購入  
次回車検迄有効

2025 春のわくわくドネドネ モーターキャンペーン

県下JAグループ統一キャンペーン

●期間中車検実施のお客様の中から抽選で **JA特産物 100名様 プレゼント!!**

●期間中JAオートパルまたはJA自動車整備工場にてクルマをお買い上げのお客様の中からハガキ応募・抽選で **Nツアー旅行券 2万円×20名様 プレゼント!!**  
**まごころ商品券 3千円×50名様 プレゼント!!**

\*当選者の発表は通知書及び賞品の発送をもって代えさせていただきます。

\*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。\*ボディーカラーによっては別途有料となります。\*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

車検・点検 一般修理 飯金・塗装

新車・中古車

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



# 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

- 2月 7日(金) 春 富 支 所
- 2月10日(月) 富 県 支 所
- 2月13日(木) 伊 那 支 所
- 2月14日(金) 西 箕 輪 支 所

AM 9:30 ~ PM 12:30 まで

※状況により、展示会が中止になる場合がございます。

JA指定 ひまわりめがね

0800-111-3225

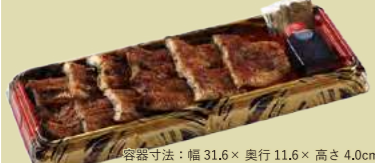
※本フリーダイヤルはIP電話からはつながりません

営業担当 小松 080-6356-2473



三河の  
国産うなぎを  
活用

三、八〇〇円  
(税込)



容器寸法：幅 31.6 × 奥行 11.6 × 高さ 4.0cm



容器寸法：幅 31.6 × 奥行 11.6 × 高さ 4.0cm

こだわりのうなぎ  
「山椒・タレ付」  
二、七〇〇円  
(税込)



※上伊那産米使用  
容器寸法：幅 20.0 × 奥行 12.6 × 高さ 5.5cm

予約締切 一月二十六日(日) お渡し日 一月三十一日(金) ~ 二月一日(土) ※午前十一時から午後六時のお渡し  
みのわパレスのみ 11:30 or 17:30 にお渡し

※お支払いは店舗にて受取の際に現金またはまごころ商品券にてお願いいたします。

駒ヶ根市 飯島町 中川村 富田村  
Apical  
TEL:0265-81-1122  
受付時間：午前9時～午後5時

伊那市 南箕輪村  
フラワパレス  
TEL:0265-76-3056  
受付時間：午前9時～午後5時

箕輪町  
みのわパレス  
TEL:0265-96-0178  
受付時間：午前9時～午後5時

辰野町  
パレスたつの  
TEL:0266-44-1422  
受付時間：午前9時～午後5時

## 国産大豆 国産米使用 好評 おすすめ仕込み味噌

令和7年  
3月21日(金)  
まで

エコープ仕込み味噌とは？

- 仕込み味噌とは、ご自宅で置いておくだけで、発酵・熟成し簡単に手前味噌が完成する商品です。
- 熟成後は芳醇な香りで美味しいお味噌の出来上がりです。
- 熟成状態で味や香りが異なるためわが家オリジナル味噌が完成するのも特徴です。

仕込み味噌の完成まで



ダンボールのまま熟成タイプ

ダンボールのまま置いておくだけで手造りの味が楽しめます。

少人数のご家族や県外発送用にもおすすめします。

エコープ仕込み味噌 10割こうじ 20kg ① 桶詰不要 8,660円(税込)	エコープ仕込み味噌 10割こうじ 10kg ② 桶詰不要 4,830円(税込)	エコープ仕込み味噌 12割こうじ 10kg ③ 桶詰不要 まるやか 5,220円(税込)
---	---	--

容器に移し替えていただくタイプ

エコープ仕込み味噌 10割こうじ 20kg ④ 糺づくり 8,540円(税込)	エコープ仕込み味噌 7割こうじ 20kg ⑤ 田舎づくり 8,210円(税込)	エコープ仕込み味噌 12割こうじ 20kg ⑥ まるやか 9,270円(税込)
---	---	---

⑦～⑭の商品は、すぐお召し上がりいただけます。

⑦ 食べ頃仕込み味噌(赤) ⑧ 食べ頃仕込み味噌(白) 1.8kg 4個入 4,730円(税込)	⑨ 食べ頃仕込み味噌(赤) ⑩ 食べ頃仕込み味噌(白) 1kg 4個入 2,790円(税込)	⑪ 食べ頃仕込み味噌 塩分20%カット 減塩 風味そのまま!! 食べ頃仕込み味噌の「減塩」です!! 赤みそタイプ 750g 6個入 3,440円(税込)	⑫ 食べ頃まるやか仕込み味噌 赤みそタイプ 1kg 4個入 2,790円(税込)
---	---	--	---

⑬ エコープ 花糲みそ 赤みそ 粒タイプ 10kg ダンボール 4,900円(税込)	⑭ エコープ 信州こうじみそ 白みそ 粒タイプ 10kg ダンボール 4,900円(税込)
---	--

価格改定のご案内

この度、令和7年4月ご注文分より、原料の値上げに伴い、仕込み味噌を除く味噌各商品の価格を改定させて頂くことになりました。  
組合員様にはご負担をお掛けしますが、どうか事情をご賢察のうえご了承いただき、早期ご予約の程お願い申し上げます。

仕込み味噌ご購入感謝キャンペーン実施中!

JAまごころ商品券 2,000円分を50名様に ※詳しくはJA担当者まで

対象 令和7年1月～3月末までにエコープ仕込み味噌・食べ頃シリーズを2,000円以上ご購入の方

応募方法 商品お届け時にお渡しする、応募はがきに必要な事項をご記入の上ご投函いただくか、JA担当者にお渡しください。

応募期間(抽選) 令和7年1月～4月25日(金)まで 令和7年5月下旬 ※商品券の発送は6月中の予定です。

プレゼント!!

……\*お申し込みはお早めに\*……

お問い合わせ  
ご注文は  
お電話で

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

商・品・紹・介

全農 北海道産小麦粉使用もちり pasta  
本体価格 199円 (参考税込価格 214円)

今月のおすすめは、全農【北海道小麦使用もちり pasta】です。生 pasta のようなモチモチとした食感、風味豊かなロング pasta に仕上がっています。北海道小麦粉のみを使用し、モチモチした食感にはナポリタンメニューと合います。



A・COOPファーマーズこまがね店 橋爪真世さん

【長野県A・COOPからのお知らせ】

A・COOPでは、ただいま恵方巻きのご予約を承り中です！今年の節分は2月2日(日)となっています。予約限定品の極上海鮮金箔恵方巻や大人気の幸運花巻(海鮮四種)、極海まぐろトロ鉄火巻などの厳選された巻寿司を取りそろえています。事前予約をいただきますと、商品に応じて友の会ポイントを付与いたします。こだわりのA・COOPオリジナル恵方巻きをどうぞご利用ください。また令和7年1月31日(金)から2月2日(日)の3日間、友の会ポイント3倍デーも開催いたします。ぜひご来店ください。

A・COOP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	●こまがね店	●いな店	●中川店	※一部取り扱いがない店舗があります
●七久保店		●いな電東店	●伊北インター店	●いいじま店	

今月のる~ら~さん

昨年秋ごろから『5年日記』をつけはじめて、はや4カ月がたちました。我が子の様子や記録がメインですが、その日に食べたおもしろかったもの、うれしかったことや嫌だったことを寝る前に思うがままに書くことで頭がすっきりするし、明日はどんなことが起きるのかなとワクワクするので、始めてよかったと思っています。2025年も日記を継続することが目標の1つです!!

..... 箕輪町 PN 未さん

まだ始められて間もないということですが、きつこの日記は1年後や2年後、さらには5年後の同じ日に読み返してみると、おもしろいのではないのでしょうか。これからが楽しみです。

10月1日からハガキが85円に値上がりし、このクロスワードパズルの応募にハガキで出している方にとっては、大きな負担額ですよネ！年賀状もそうですが、私も出すのを最小限にしたいと思っています。友だちとは、電話で話しかけるし、あえて儀礼的なことはやめていきたくて考えています。皆さんは、どのようにお考えでしょうか？

..... 伊那市 PN 伊那市風太郎さん

伊那市風太郎さんからはメールでいただきました。応募はメールからも可能ですのでぜひ！年賀状も送る人や数が減りましたよね。でも、手書きの文章は文字から気持ちが伝わりやすいのがよいところです。

都会の友だちに野菜を送ったら、ダイコンの皮をむいて食べないことに驚かれました。料理の内容にもよりますが、畑から誰の手にも触れず自分で収穫して食べるんだもん、何か問題でも？

..... 駒ヶ根市 PN ファイトさん

買うまでに多くの人やものに触れるので、都会では難しいかもしれませんね。こちらに友だちが来ることもあるなら、新鮮な皮つき料理を振る舞ってみてはいかがでしょうか。

..... 駒ヶ根市 倉田ミエ子さん

ご近所付き合いが希薄になる中で、地方ならではの光景です。皆さんの2024年はどんな年でしたか？

..... 宮田村 PN トニーさん

炊飯器で芋干しができるんですね。工夫してみると失敗する可能性もあつたかと思いますが、好みの味や食感になつたら成功ですね。

..... 伊那市 PN ジー熊さん

こちらこそ食べていただきありがとうございます。地元産が何より安全でおいしいと思います。これからもたくさん食べてください。



本年もよろしくお願いたします!!



広報撮影 撮影地：伊那市

編集者のポツリ

▼お正月に飾る鏡餅には、円満に年を重ねられるように、との願いが込められ、鏡開きで年神様が宿る鏡餅をいただくことで無病息災を祈願しているそうです。日本には、古くから続いている伝統やその地域ならではの行事がたくさんあります。人々のつながりが戻りつつある近頃。皆さんが長年取り組んでいる活動や想い、すてきな笑顔を、本年もたくさん伝えていきたいと思っています。よろしくお願いたします! (上條梨緒)

▼2025年がスタートしました。本年も『る~ら~』をはじめ、JA上伊那をよろしくお願いたします。昨年より成長に重きを置いた方がよいみたいですね。努力します! (征矢大士)

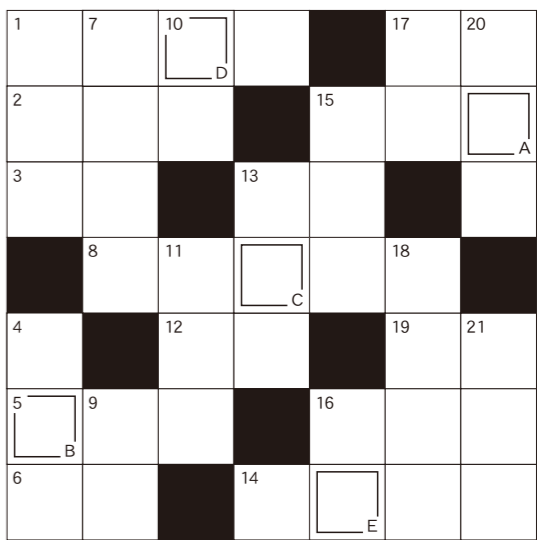
二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?

ヨコのカギ

- 宝船の絵を枕の下に入れておく
- 窓を開けて取り込みます
- カード式のホテルもあります
- 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- きねと白でつくもの
- 「本の虫」と呼ばれることも
- 七草を入れて炊くことも
- 初詣で一年の――を祈った
- 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- マスカラを付けるところ
- 脊椎動物にはあります
- 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- 耳が冷えないようにイヤ―をつけた

タテのカギ

- 年賀状をコレから SNS などに切り替える人も増えました
- サトイモの親芋のまわりにできます
- コートなどに用いる毛織物
- ここで話しているも――があかないから見に行こう
- しんしんと降り積もるもの
- 箱根駅伝は10――、計217.1kmで競います
- さんずい、うかんむりなど
- ほうきに乗って飛ぶとか
- 10を3回かけ合わせると
- 縁起をかついで食べる受験生もいます
- おせち料理に入れる紅白の食材といえは
- チャールズ・チャップリンは――の王様です
- 可燃ではありません



●締め切り 1月31日(金)  
●当選は3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

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

●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。

右の二次元コードからもご応募できます。

Eメール: s-koho@ina.nn-ja.or.jp

11月 お楽しみパズル当選者 正解 ホシガキ(応募103通)  
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

小野詠子 小林利明 安藤重子 宮下金典 赤羽廣士 小林充代 北原久子 山本真由美 北村志保子 福島照美

POST CARD 85 伊那市狐島4291 JA上伊那本所 くる~ら~編集係

ごたえ ○○○○

住所 \_\_\_\_\_  
氏名 \_\_\_\_\_  
年齢 \_\_\_\_\_ 職業 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_

第54回

入場無料

# 信州フラワーショー ウィンターセレクション

長野県内で生産されている切花や花木などを一堂に集めて展示し、  
品評会を開催し、審査後に一般公開をします。

令和7年**1月23日**(木) 15:00~18:00

**1月24日**(金) 9:00~13:00

場所: **JA南信会館 3階会議室**  
(伊那市狐島4381)

## 内容

切花や花木類の展示・予約販売※  
フラワーアレンジメントや花束の即売  
資材等の展示などを予定



※予約販売 展示品は一般公開中に予約販売し、  
1/24(金)13:00~14:00に引き渡します。

問合せ先: **JA全農長野 果実花き課**  
(担当: 滝澤)

**TEL 026-236-2222**



光と風と水のハーモニー  
**JA全農長野**



写真はイメージです。

主催 **JA全農長野花き専門委員会・全国農業協同組合連合会長野県本部**  
後援 **長野県、伊那市、長野県農業協同組合中央会**

