

『みんなのために あなたといっしょに』

る RURAL らる

2

Vol.345
2025 February

 JA上伊那

JA上伊那HP 

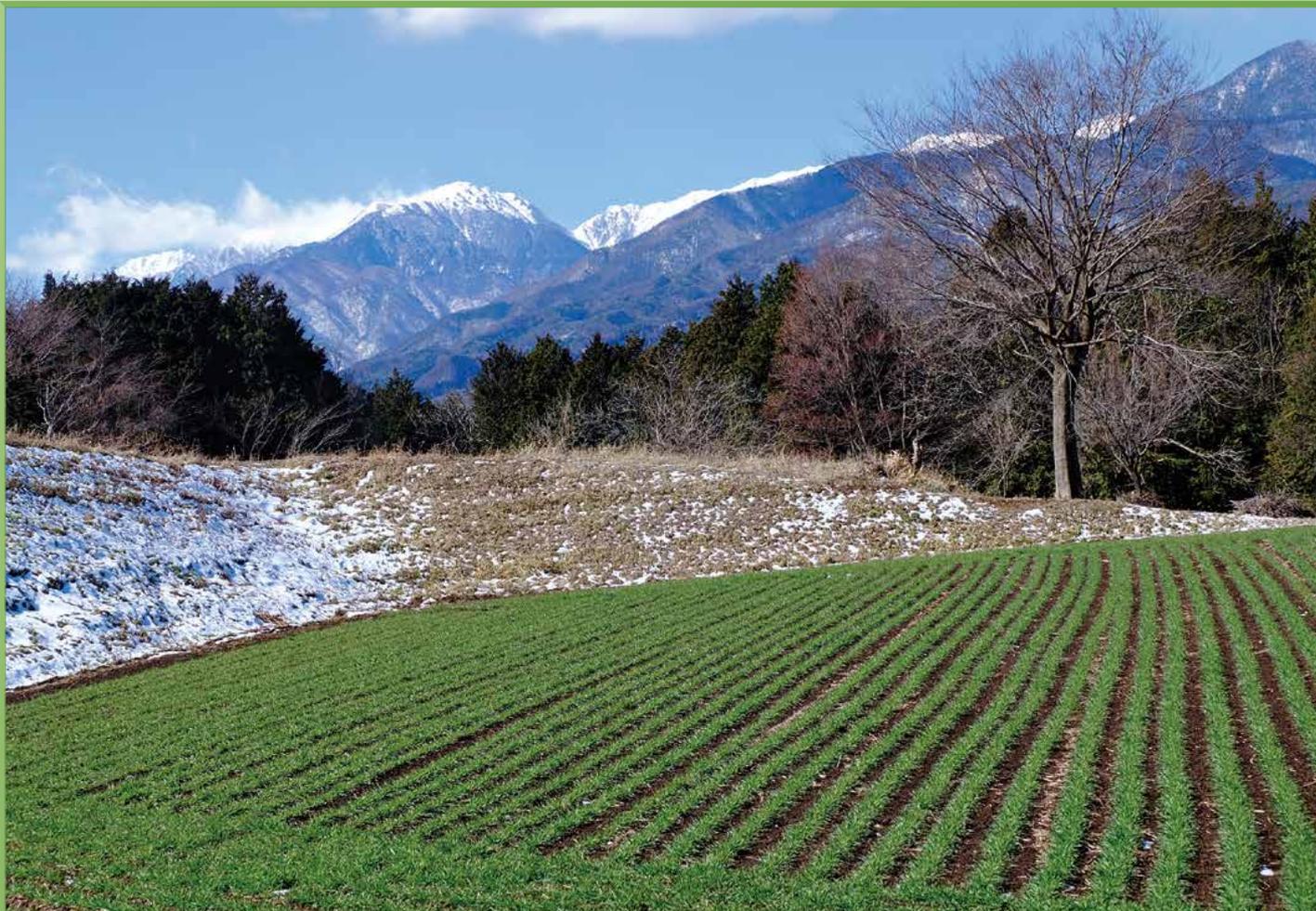
今月の特集

JA上伊那の食農教育授業
『あぐりスクール』



春の駒ヶ根市東町
9番地フェア

23ページをご覧ください。



春を待つ麦畑（酒井祐治さん）



常勤監事
春日 俊朗

アメリカのSDGsと農業政策

2025年1月20日の米国トランプ大統領の就任を前にして1月8日、アマゾンやメタ(旧フェイスブック)、マクドナルド等複数の大手企業が、人権問題の『多様性を尊重する取り組み』を後退させるというニュースが流れました。それに先立ち、温暖化を防ぐため脱炭素をめざす国際的な銀行連合『N Z B A』から、米大手6大金融機関が相次いで脱退し、SDGsが掲げる人権や環境問題から離脱するような方針を出したのです。

そうした中、ロバート・ケネディ・ジュニア氏が米国農務省長官顧問に指名され、その解説が農業協同組合新聞に掲載されました。それによるとマスコミでは非難されるケネディ氏ですが、『米国を再び健康にする』計画として、7項目の農業公約①小規模農家中心の持続可能農業支援②土壌を改善、化学物質を減らす③天然の食品で慢性病を減らす④有機農業を支援する⑤地元市場を推進し、炭素排出を減らす⑥遺伝子組み換えや添加物の成分を明示する⑦小規模農場を支援するを掲げました。さらに公約の実現のために巨大企業との利益相反が強い米国の行政にメスを入れていくと表明を行ったようです。

米国発の二律背反的なニュースに困惑しますが、ケネディ氏の公約は日本の農政も実施すべき画期的なものであり、成果を期待しつつ、JAが取り組んでいる有機栽培や持続可能農業対応への深化に向け歩みたいと思います。



餌をあげる桃澤さん



自動給餌機で餌やり

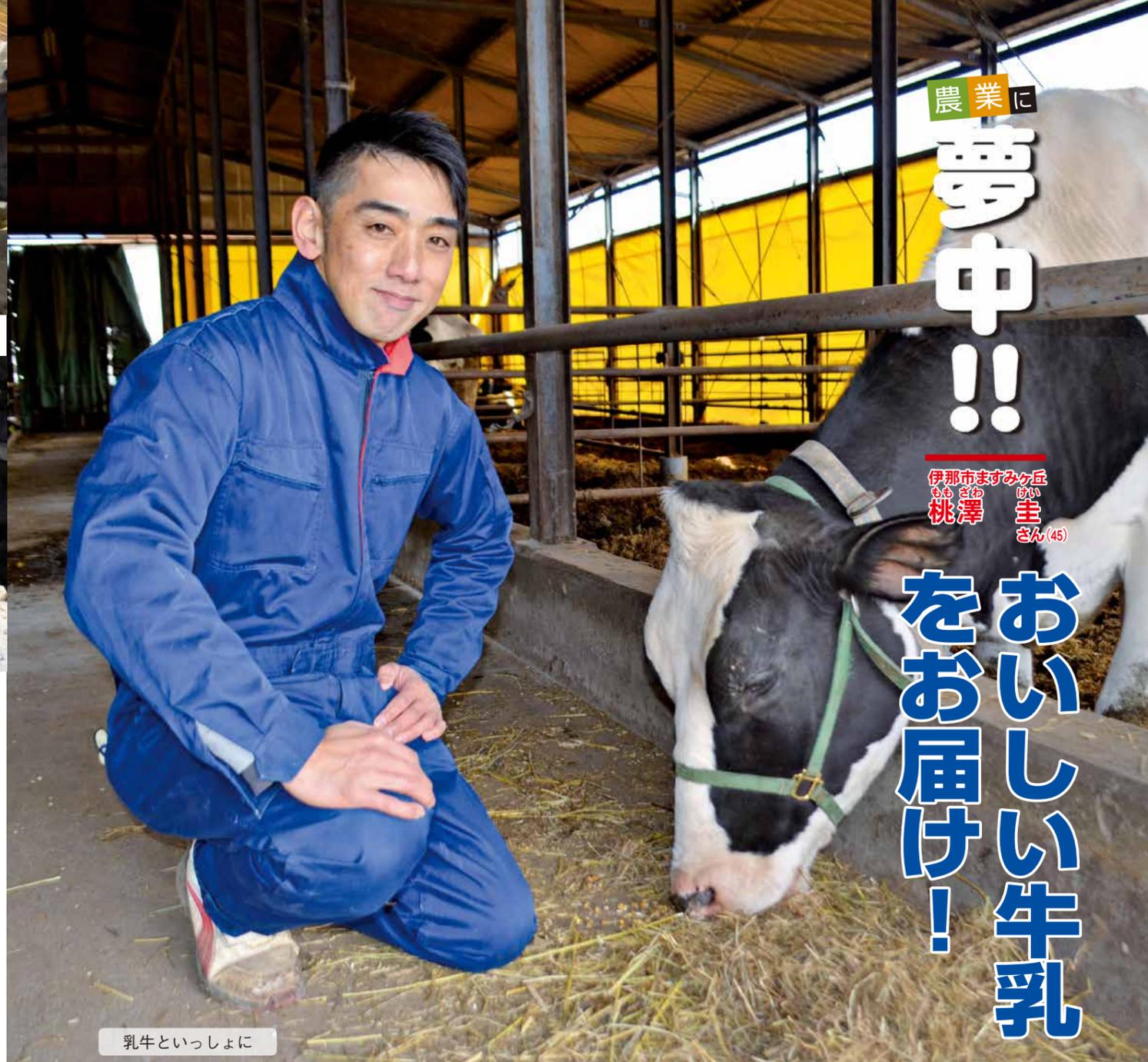
農家さん訪問

『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上伊那の〜らるコミュニティ [検索](#)

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

QRコードから簡単アクセス!



乳牛といっしょに

農業に
夢中!!

伊那市ますみヶ丘
桃澤 圭
さん(45)

**おいしい牛乳
をお届け!**

CONTENTS

February 2025 Vol.345

農業に夢中!!	おいしい牛乳をお届け! 伊那市ますみヶ丘 桃澤 圭さん	2
特集	JA上伊那の食農教育授業「あぐりスクール」	4
Topics & Event	体験型農業テーマパークを視察 上伊那野菜部会女性研修会	8
我が家のげんキッズ!	今も輝いて...	12
ALL GREEN	春播きエンドウの栽培について おいしいブドウづくりと短梢せん定について	14
直売所情報	旬のおたより	16
エンジョイライブ!	よく噛んで食べましょう	18
商品紹介	エーコープ こめ油	24

「上伊那を盛り上げる」と意気込んだ。桃澤さんは、「酪農家のおもてなし牛乳」の企画・商品化にも協力。「丹精込めてつくった生乳を地元のアピールし、上伊那の酪農家を盛り上げたい!」と、上伊那にある3組合(JA酪農部会、伊那酪農、南信酪農)の若手生産者が中心となって商品化に取り組んだ。その後、合同で酪農祭などのイベントを開催し、手づくりの搾乳マシンでの乳しぼり体験や牛乳の早飲み大会で酪農の魅力をPRしている。桃澤さんは「酪農家のおもてなし牛乳」をつくることで、組合を超えたつながりもできた。これからも一丸となって上伊那地域を盛り上げ、安全で安心な牛乳をお届けたい」と話した。

自給飼料で安定生産

「牛乳は酪農家と消費者をつなぐ、架け橋」と話す桃澤さん。生き物相手のため年間を通して休みがなく、体力も必要のため大変だが、自動給餌機を導入したことで省力化はもちろんだ。また、妊娠期間や搾乳期間など、牛の状態に合わせて牧草などの割合を調整。必要な時期に必要な栄養素が届くように、独自の割合で配合している。桃澤さんのところでは、飼料の半分以上は自給飼料を使用し、安全安心の生乳の生産に取り組んでいる。桃澤さんは「自分たちで多くの飼料を生産することで、輸入飼料の価格高騰に左右されない、力強い経営をめ

健康に育てる

小さいころからよく牛舎に遊びに来ていたという桃澤さん。牛のいるくらしが当たり前で、自然に酪農の道を選んだというが、小さいころは大きなトラクターを運転していた地域の先輩酪農家にあこがれていたと振り返る。酪農は牛の体調管理が重要で、牛の動きの観察や、毎日の1頭ずつの体調チェックなどを常に気をつけている。また、牛は暑さに弱いため、近年の夏場の高温には苦労しているが、大型送風機の設置や、霧状の水を散布することで牛舎内の気温を下げる工夫を行っている。桃澤さんは「牛が健康でいてくれることで乳量や乳質が上がり、おいしい生乳ができる。手をかけた分、牛が応えてくれる達成感があり、やりがいにもつながっている」と話した。

翌年(平成18年度) 第1期あぐりスクール開校!!



開校式

ブルーベリー狩り

田植え

しめ飾りづくり

サツマイモ収穫

その後のあぐりスクール



JA上伊那が取り組む食農教育の1つに『あぐりスクール』があります。来年度はいよいよ20周年。記念の節目を前にこれまでのあぐりスクールを振り返ります。

JA上伊那あぐりスクール立ち上げ親子であつまれ!! わくわくカミーちゃん農園

子どもたちとその保護者に上伊那の農業と農産物を知ってもらい、食とそれを支える農業の大切さへの理解を深めてもらうことを目的に立ち上げ、平成17年度にスタート(初年度の授業は全3回)。これまでの19年間の参加児童は延べ1,379人にのぼります。

上伊那の特産品の収穫体験と実際に食べてもらうことで、『農』と『食』の距離を近づけ『食育』に結びつけるとともに、地産地消の拡大、上伊那産農産物の消費拡大につなげています。堅苦しいものでなく、『楽しくてためになる』参加しやすいイベントをコンセプトとしています。



- 目的**
- 子どもたちの農業、JAへの理解促進
 - 地産地消の拡大、上伊那農産物の消費拡大
 - 食育基本法のもとで『農』を中心とした『食』へのアプローチ
 - JAとしての地域貢献、地域活性
 - JA上伊那を上げた取り組みによる職員教育の場

現在のあぐりスクールの体制

JA上伊那



- あぐりスクール企画運営
- 営農・金融担当職員による授業
- 担任・副担任

地域協力農家 伊東 様



- 田んぼの授業
- 伝統(しめ飾りづくり)

協同会社 (株)JA菜園



- 畑の授業・管理
- 収穫体験

みはらしファーム



- 体験講座
- 収穫体験
- 郷土料理

職員教育としての意義



- **正副担任**
2年目以上の職員が通年対応
各支所・各部より選出
- **事務室**
1年目の職員 年2回対応

1回あたり
20~25人の
職員が対応



- 職員も食農教育に携わることで『食と農についての意識』を高める
- 自身が働く上伊那地域の農業について理解醸成を高める

現在は新型コロナウイルス感染症も5類となったため、すべて現地で開催しています。記念すべき第20期の募集は来月(3月)です。ぜひ参加してみてください。

※募集用紙は3月に各市町村教育委員会より管内小学校の対象者(新3年生~6年生)に配布されます。詳細やお申し込みに関しては、配布される募集用紙をご覧ください。



コロナ禍でのあぐりスクール

令和2年度あぐりスクールは新型コロナウイルス感染症の感染拡大で現地開催が難しい状況に…

令和2・3年度は感染状況を考慮しながら動画配信や自宅学習が中心

- ちゃぐりん掲載の料理や工作
- YouTube公式チャンネルでの動画配信 etc.



やしょうま
づくり
(動画配信)



オリジナル
おむすびを
つくろう
(自宅学習)

令和3年度の保護者アンケートで寄せられたご意見

- 現地の体験あつての自宅学習ではないのか
- 動画配信は一方的で参加している感覚がない



令和4年度は『一方通行』ではなく『相互』を意識

- 感染が比較的落ち着いている時期に開催日を変更し、感染対策を講じた授業を実施(上農高校特別授業)



- 自宅学習では、児童が取り組んだ学習内容を中心に実施
現地：プランター野菜講習とジャガイモ収穫
自宅：ピザづくり



- Web会議システムを活用したリアルタイム授業(フラワーアレンジ、しめ飾りづくり)



▶ 伝統行事で小正月を祝う まゆ玉飾りで来所者をお出迎え

伊南地区助け合いの会は1月9日、まゆ玉飾りをつくりました。同会のまゆ玉飾りづくりは、地域の養蚕の歴史と伝統文化を継承しながら、仲間との交流を深めることを目的に15年以上続いています。この日は、中川支所の助け合いの会のメンバー3人とJA職員が参加。米粉を練ってまゆ玉の形をつくり、中川支所入口に用意したソヨゴの枝に飾りつけました。また、飯島町のデイサービスなごみの家へ、まゆ玉の生地などの材料を提供しました。



教え合いながらまゆ玉をつくるメンバー



つながりを深めた生産者ら

▶ 生産者のつながりを深める 酪農・肉牛部会 合同新年会

JA酪農部会と肉牛部会は1月12日、JA本所で合同新年会を開きました。管内の生産者とその家族、JAの役職員35人が出席。会食やお楽しみ企画などで、交流を深めました。新年会は、年間を通して休みのない酪農家や肉牛農家の家族だんらん、生産者同士や次世代を担う子どもたちとのつながりを深める場として開催。またこの日は、第77回長野県畜産共進会（肉用牛交雑牛の部）で表彰された加藤久志さんと加藤忠志さんの受賞報告も行われました。

▶ 霜対策を学ぶ 新年全体研修会で取り組みを共有

JA営農指導員が主体で構成するJA営農指導者会議は1月14日、JA本所で新年全体研修会を開きました。西村篤組合長や支所長、営農指導員ら約70人が出席。次期3ヵ年計画や今後の取り組みを全員で確認し、意思統一しました。研修会は情報や認識を共有し、農業所得増大に向けて一丸となることを目的に毎年開いています。この日は、松川町の株式会社なかひら農場の中平義則社長が、自社で開発した防霜資材の試験結果などを説明しながら、凍霜害対策について講演しました。



防霜資材を紹介する中平社長



肥料の特性を説明するメーカー担当者

▶ 交流の輪を広げて JAファーム南部店で肥料・農薬・資材講習会

JAファーム南部店は1月15日、肥料や農薬・資材に関する講習会を駒ヶ根市のアイパルで開きました。講習会は南部地区の若手生産者が対象。全品目合同の開催で、若手生産者の交流の輪を広げました。この日は、生産者やJA役職員ら65人が参加し、肥料や農薬などのメーカー担当者が、基礎知識や効率的な使用方法などを説明。生産者は肥料成分や農薬使用基準ラベルの見方、使用時の注意点などの基礎も学びながら、生産者同士の交流を深めました。



施設の概要について説明を受ける様子

▶ 体験型農業テーマパークを視察 上伊那野菜部会女性研修会

JA野菜部会は12月19日と20日の2日間、上伊那野菜部会女性研修会を開き、管内の女性生産者やJA職員など60人が参加しました。研修会では茨城県の体験型農業テーマパーク『らぼっぼなめがたファーマーズヴィレッジ』を視察。廃校となった小学校の跡地にある同施設は市と地元JA、企業が連携し、ミュージアムや特産のサツマイモの工場、体験教室、農業体験などができる場所となっています。この日、参加者は施設の概要やサツマイモ栽培について学びを深めました。

▶ 笑顔で新年を迎える 2025年みはらしファームスタートまつり

伊那市のはびろ農業公園みはらしファームで1月2日、2025年みはらしファームスタートまつりが開かれました。地元農産物の初売りや、甘酒・おしるこの無料配布、ダーツを投げて福袋を当てる『ダーツde福袋』など、さまざまな企画が用意され、多くの来場者で賑わいました。JAが運営する農産物直売所とれたて市場の初売りでは、みはらしいちご園で収穫したイチゴが並び、開店と同時に多くの人が買い求めました。また、この日から今期のいちご狩りも営業を開始しています。



甘酒であたたまる来場者

▶ 花き販売高20億円達成へ JA花卉選花場 新年祈願祭

JAは1月4日、美篤花卉選花場と駒ヶ根花卉選花場で新年祈願祭を開きました。美篤選花場には、JAの西村篤組合長やJA花き部会の吉澤昭夫部長ら約30人が出席。販売目標の達成に向けて豊作、作業の安全を祈願しました。吉澤部会長は「厳しい生産状況だが、目標の販売金額20億円に近づけるようJAと生産者が一丸となって取り組もう」とあいさつ。その後、出席者全員でだるまに目を入れました。この日から選花作業も始まり、2つの選花場で合わせて約10万本を出荷しました。



だるまに目を入れる西村組合長

▶ 今年も日本一をめざす トルコギキョウ 播種・育苗作業スタート

上伊那が出荷本数日本一を誇るトルコギキョウの播種と育苗作業が1月8日に始まりました。伊那市の農事組合法人いなアグリバレーは、JA管内の全量を担い、他産地への供給分も合わせて約370万本を播種する予定です。管内では生産者が「自分たちの苗は自分たちでつくろう」と法人の組合員となり作業。初日には20人が、専用の播種機を使ってセルトレー150枚に播種し、育苗ハウスに並べました。吉澤昭夫部会長は「良い苗をつくり、日本一を守っていこう」と呼びかけました。



播種機を使って種をまく組合員

▶ 次期3ヵ年計画に意見を寄せる JA上伊那組合員懇談会

JAは1月16日から29日まで、全16会場で組合員懇談会を開きました。支所ごとに開かれ、組合員やJA役職員が出席。今年度の事業進捗状況や、来年度から始まる3ヵ年計画について説明しました。懇談会は、より多くの組合員の声を事業運営や活動に反映させることが目的。21日に宮田支所で開かれた懇談会には42人が出席し、JAの白鳥健一営農経済担当常務ら役職員が取り組みについて説明しました。寄せられた声は、次期3ヵ年計画に反映させていきます。



あいさつする白鳥常務

▶ 生産振興方針やスローガンを掲げる 2025年JA上伊那農業振興大会

JAは1月22日にJA本所で2025年JA上伊那農業振興大会を開きました。生産部会の代表者やJA役職員など約60人が出席。25年の生産振興方針を確認し、だるまの目入れと手締めを行いました。このうち、米穀部会のスローガンは『安全安心・高品質の米作り 日本一の産地を』。24年は猛暑やカメムシ等の害虫被害が多い年でしたが、1等米比率は全体で98%と高品質を維持。25年度も高温対策、カメムシ対策など現場での適期指導で米1粒から発信できる産地として高品質の米づくりをめざします。



手締めをする出席者

▶ 飯島町の有賀さんが最高位を受賞 第54回信州フラワーショーウインターセレクション

飯島町の花き農家、有賀美和さんが栽培したアルストロメリア(品種：ワンダースイート)が、JA全農長野とJA全農長野花き専門委員会主催の第54回信州フラワーショーウインターセレクションで最高位の農林水産大臣賞を受賞しました。有賀さんは昨年9月のサマーセレクションでも同品種で最高位を受賞しています。有賀さんは受賞に対し「日々、品質の良い花をつくるために栽培管理してきたので、評価してもらえてとてもうれしい」と喜びを語りました。



農林水産大臣賞に輝いた有賀さんとアルストロメリア

▶ 演奏・食事・レクで親睦を深める JA上伊那東部支所生活部会いきいき女性の集い

JA東部支所生活部会は1月25日にJA本所でいきいき女性の集いを開きました。支所管内の生活部会会員や理事など55人が参加。アルパ(ハーブ)の演奏を聴き、食事やレクリエーションで会員同士の親睦を深めました。伊那市在住のエレナ富岡さんとアルパサークルによる演奏では、アンコールを含めた計9曲を披露。参加者は軽やかな音色に聴き入りながら、手拍子や合唱で楽しみました。その後は食事や会話、レクリエーションを行うなど、終始笑顔の絶えないイベントとなりました。



アルパの演奏に合わせて手をたたく参加者



残す枝の見極め方を教えながら作業する会員ら

▶ 剪定技術を継承 共同剪定で管理しやすい果樹園をめざす

JA果樹部会北部支会果樹研究会は1月中旬の4日間、リンゴとナシの共同剪定を行いました。研究会の会員や園主の剪定技術向上を目的に毎年取り組み、農地の維持や生産者の交流を深める場にもつながっています。今年度は、伊那市と箕輪町のリンゴ100a、ナシ91aを請け負いました。初日には、約20人が箕輪町のリンゴ園とナシ園に分かれて作業。ベテラン生産者が剪定技術を学びたい生産者に、残す枝の見極め方などを教えながら作業しました。

▶ 楽しく学んでハッピーに！ 第18期JA上伊那ミドルミズ大学閉講式・第8回講義

JAとJA生活部会は1月18日に第18期JA上伊那ミドルミズ大学の閉講式と第8回講義を開きました。今期は北部・中部・南部の3校で合わせて63人が受講。アスパラガス狩りから始まり、手芸やケチャップづくり、大人の修学旅行(平和学習)と『楽しく学んでハッピーに！自分らしく輝くために』をキャッチフレーズとした講義でさまざまなことを学んできました。第8回講義では管理しやすい多肉植物の寄せ植えに挑戦。鉢植えに好きな形で多肉植物やウッドチップなどを配置し、オリジナルの寄せ植えをつくりました。



寄せ植えを楽しむ受講者



出荷販売実績について確認する様子

▶ 出荷方法などを協議 スターチス・シヌアータ販売検討会

JA花き部会は1月20日にJA本所でスターチス・シヌアータの販売検討会を開きました。生産者やJA職員など18人が出席。2024年の出荷販売実績について確認したのち、25年に大きく変わる出荷方法について協議しました。24年度の出荷本数は約43万本。5月中旬より出荷が始まり、6月にかけてピークとなりました。出荷方法については、出荷日の変更と品質保持剤の利用について協議。品質保持剤については長野県野菜花き試験場とJAが24年に試験を複数回実施した試験結果も説明されました。

▶ 反省を踏まえて次年度へ向けた研修 2024年度JA上伊那野菜部会販売出荷報告及び次年度対策研修会

JA野菜部会は1月21日にJA本所で2024年度の販売出荷報告及び次年度対策研修会を開きました。生産者やJA職員、市場担当者など約200人が出席。品目表彰や販売出荷報告、研修会を行いました。販売出荷報告では、市場担当者から販売動向について説明され、アスパラガスや白ネギなど主要品目については、JA担当指導員より24年度の反省事項と次年度の対策について報告されました。研修会では気象変動に対応した栽培技術と事例などについて説明がありました。



担当指導員の説明を聞く出席者

健康情報局



老人保健施設すずたけ
理学療法士 技師長 林 修司

今月の情報は
**腸内フローラを整える
『腸活』で健康に**

『腸内フローラ』とは

私たちの腸内には多種多様な細菌が生息しており、それらは1,000種、1,000兆個以上におよぶと言われてます。特に小腸から大腸にかけて、様々な細菌がバランスをとりながら生息しています。顕微鏡で腸の中を覗くと、まるで植物が群生している『お花畑 (flora)』のようにみえることから『腸内フローラ』と呼ばれています。

『腸内フローラ』の役割

- ① 病原体の侵入を防ぎ排除する。
- ② 食物繊維を消化し身体に良い栄養物質に変える。
- ③ ドーパミンやセロトニンなどを合成する。
- ④ ビタミンB2、B6、K等のビタミン類を生成する。



腸内細菌の種類

腸内細菌は大きく分けて3つに分類されます。

- ① 『善玉菌 (ビフィズス菌やアシドフィルス菌等)』…悪玉菌の侵入や増殖を防ぐ、腸の運動を促す、有害物質を体外に排出する。
- ② 『悪玉菌 (ウェルシュ菌等)』…脂質や動物性タンパク質を好み腸内で有害物質をつくる。これが増えると便秘や下痢などを引き起こす。
- ③ 『日和見菌』…善玉菌と悪玉菌の優勢な方に味方する。

『腸活』のススメ

『腸内フローラ』を整えるには善玉菌を摂るほか、善玉菌のエサとなるものと合わせて摂ることでより多くの効果が期待できます。善玉菌を含むものとして、ヨーグルトや納豆などの発酵食品や整腸剤が挙げられます。また、善玉菌のエサとなるものとしては食物繊維やオリゴ糖が挙げられます。最近ではスーパー等の砂糖コーナーでオリゴ糖が販売されていますので、それをヨーグルトに混ぜて摂取するのがおすすめです。また、様々な種類の乳酸菌やビフィズス菌を摂ることも大切ですので、整腸剤で手軽に腸活することも良いと思います。

最近では自費診療で『腸内フローラ移植』を行うクリニックも出てきています。優秀な人の腸内フローラを移植することで、自分もその人と同じ体質を手に入れる、運動能力が上がる、精神が安定する、そんな時代がもうすぐそこまできています。

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(2月10日~3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)2/19、リハ診察(第4週予約のみ)		塩澤 (内科・胃力メラ)	

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

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)	唐澤(第1・3週)(内科) 矢澤(第2・4週)(内科)	唐澤(内科)	唐澤(第4週)(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) 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…2月16日(日)

我が家の げんキッズ!

とってもがんばり屋さんな仲良し姉妹



【駒ヶ根市下平】
(和樹さん、由記子さんのお子さん)
宮崎 あおい 葵ちゃん(8歳)
ゆい 結ちゃん(5歳)

葵ちゃんは何に対しても一生懸命で芯が通った強い女の子。学校でも悪いことはダメと友達にもはっきり注意しているよ。読書が好きで、絵本はもちろん活字の本も読んでいますよ!ピアノや習字を習っていて、ピアノは毎日弾いているし、習字も最近段があがったんだ!結ちゃんはおてんばで工作など手を使うことが好きな女の子。手紙とちょっとしたものをつくって友だちと渡し合っているんだ☆今はホッピングやけん玉、シルバニアファミリーの人形ごっこが好きだよ♡2人とも性格は違うけど、とってもがんばり屋さんなんだ。

両親から
ひとこと
2人で仲良く助け合って
大きくなってね。



宮田地区の皆さん

今も輝いて…

宮田地区 伊南地区助け合いの会(宮田地区)の皆さん

JA上伊那には地区によって『助け合いの会』という活動があります。賛同してくれた方が協力会員となり、思いやりの心と力を出し合っ、介護の手助けや家事の手伝いなどをしています。今回は宮田地区の協力会員7人の方に話を伺いました。

助け合いの会は高齢社会において、住み慣れた地域で安心してくらしてもらえるよう、JA組合員とその家族、地域住民が互いに力を合わせて、活動を通じて心豊かな地域づくりを進めることを目的としています。伊南地区助け合いの会では、掃除や草取りといった家事援助(有償)や飯島町の『富士見高原医療福祉センター』デイサービスなごみの家』でのボランティア、福祉について学ぶ研修会などを行っています。



ボランティアで紙芝居を披露する会員

宮田地区では毎月定例会を開いています。内容は週2回ある家事援助の当番決めと、懸念事項の改善や情報共有。その後は交流も含めたお茶会もかかしま

ボランティアは伊南地区の持ち回りで宮田地区は年2回ほど訪問し、会員の個性を生かして茶道や紙芝居などを行っています。「家事援助やボランティアも利用者は楽しみに待っていてくれる。それが私たちのやりがい」と話します。宮田地区は現在70~80代が会員となっています。生活部会のOGの活動と聞かれますが、未経験者も年齢も性別も決まりはありません。「男性が増えればもっと力仕事もできるし、若い人が入ればもっと活気づいて多くの活動ができる。興味のある方はぜひ」と話す皆さんです。

興味のある方は最寄りのJA支所組合員組織課ぐらしの活動相談担当へご相談ください。※地区によって活動内容は異なります。



春播きエンドウの栽培について

営農経済部
南部営農センター
大澤達也



エンドウを春に収穫できるよう昨年秋播きをした方もいると思います。エンドウは低温に強い作物で、本葉2〜3枚ころが最も寒さに強くマイナス7℃くらいの低温にも耐えることができます。しかし、昨年の秋は気温が高く、生育が進んでしまった影響で越冬できず枯れてしまったものはありませんか？
今回は春播き栽培について紹介します。

畑の選定と準備

エンドウは連作を特に嫌う作物です。連作やマメ科の後に作付けをするとう生育に影響が出ることがあります。3年以上マメ科を栽培していない畑を選びましょう。

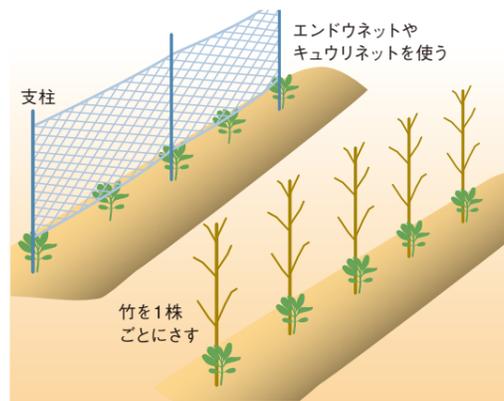
乾燥には強いですが多湿に弱いため排水が良い畑を選び、少し畝を高くしてマルチをするとう壤水分と地温が安定するため生育が良好になります。しかし、土が酸性だと生育が悪くなるとうがあり、作付けの2週間前までに堆肥といっしょに苦土石灰を200〜300g/m²施肥し、耕してお

きましょう。また、基肥は『やさしいN552』を100g/m²が目安ですが、肥えた畑はつるボケ（開花や着果が妨げられる）となる可能性があるため量には注意してください。

播種と定植

種を直接畑に播く場合は平均気温が5℃以上になるころ（3月上中旬ころ）に種を3粒程度、株間は30〜40cm間隔で播きましょう。覆土は2〜3cm程度です。

少しでも早く収穫したい場合は、ハウスやトンネル内でポリポットなどを使い2月中旬ころから苗を育てましょう。期間は約1ヵ月、本葉3〜4枚になったら植えます。苗が大きすぎると活着が悪くなりするので、遅れないように気をつけましょう。



使い、誘引をしていきます。追肥は『やさしいN30号』を使い、開花が始まったら10g/m²施肥し、2回目以降は様子を見ながら2週間おきに10g/m²施肥しましょう。

支柱立て・追肥

暖かくなって大きくなり始めたら笹竹やいぼ竹、ネットなどを支柱に

収穫

収穫の目安は、絹莢（エンドウ）で莢の中の豆がふくらみ始めたころです。スナップエンドウは豆が十分にふくらんだころ。実とりエンドウは豆がふくらみ莢にしわが出始めたころになります。



ハモグリバエ

うどんこ病

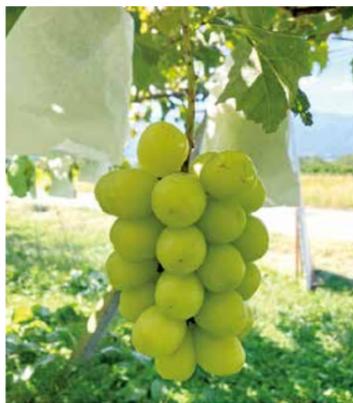


おいしいブドウづくりと短梢せん定について

営農経済部
南部営農センター
笠井拓真



全国的に種なし皮ごとブドウの需要が増加し、上伊那管内でも多くの方がブドウを栽培するようになりました。管内の直売所をみると人気のシャインマスカットやナガノパープルを中心に数多くのブドウが並んでおり、年々その量も増えてきています。上伊那のブドウをよりおいしく食べていただくために、房づくりや着果量を基準に沿って行い良品生産をめざしていきましょう！



高品質安定生産ポイント

1. 樹幹面積

限られた狭いスペースでブドウをつくっていませんか？品種にもよりますが、ブドウの樹1本で最低でも

約100㎡必要と言われています。狭いスペースだと裂果（粒が割れてしま）や着色不良など品質面に大きな影響が出てしまいます。

2. 房や粒のつけすぎ

房が大きすぎたり、粒が小さくついていたりしませんか？ブドウは摘粒作業や摘房作業などで着果量を管理する必要があります。1つの房が大きすぎると糖度上昇が悪くなり、合わせて着色も悪くなります。昨年の収穫物を振り返ってみましょう。



3. 消毒

こまめに消毒をしていますか？そもそも果樹は無防除での栽培は難しく、特に主流のシャインマスカット



黒とう病

短梢せん定について

現在主流となっている短梢せん定について説明します。

注意点…中梢仕立てや長梢仕立てはせん定内容が異なります。

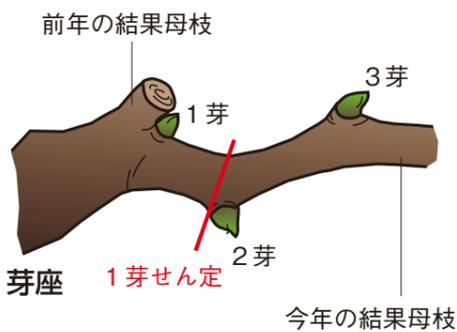
1. せん定の時期

寒さや乾燥による枯れ込みを防ぐために、厳寒期を過ぎてから行ってください。

2. 結果母枝のせん定

芽座（新梢発生基部）から昨年伸びた新梢の第1芽を残して、第2芽目をせん定する1芽せん定を基本とします。芽を多く残しすぎると芽座に近い部分から芽が出づらくなるため、芽の位置をしっかりと確認しながら思い切ってせん定することが大切になります。切る位置はせん定する芽の直上で切る（犠牲芽せん定）が主流となります。切り口の枯れ込みを防ぐために、せん定後はすぐに切り口へ塗布剤（トップジンMペースト）を塗ってください。

短梢のせん定



持ち物について

マイナンバーカードと印鑑をお持ちください。
(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については、ご自身で分かるようにご準備ください。

JA上伊那確定申告(白色)相談会

今年度の相談会は混雑緩和のため、**事前予約制**といたします。相談希望のお客様は、事前にお電話等にてご予約をお願いいたします。

相談日	相談会場
2月16日(日)	駒ヶ根支所 アイパル3階 カトレア
2月21日(金)	駒ヶ根支所 アイパル3階 カトレア
2月22日(土)	本所 2階 りんどう

※各相談日とも相談時間は、
9:00~12:00、13:00~16:00です。
※ご予約・お問い合わせについては、
金融部 金融企画課
(0265-72-6134)
または、各支所金融窓口までご連絡ください。

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います

お知らせだより
よらよらからのお知らせ

旬のおたより

直売所情報

Seasonal Vegetables

直売所この1品『季節の切花』

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で販売している、季節の切花をご紹介します。

JAの直売所では生産者が花を出荷していますが、季節によって花の少ない時期もあるため、どんな時期でもお客さまに提供できるように、JAの選花場から花を包んで通年で販売しています。

主力のアルストロメリアをはじめ、今の時期はラナンキュラス、ストック、デルフィニウムなど、いろいろな色の花を取り揃えています。寒さの残るこの時期は、花の発色が良く、とても長持ちしますので、ぜひご自宅に飾ってみてください。お近くのJAの直売所へ足をお運びくださいね!

共済部から

変化する医療環境を考える

JAからのお役立ち情報

日帰り入院を含め、入院1日目からまとまった一時金をお受け取りいただけます!!

入院の8割以上は1か月未満というデータも...

0日~14日	15日~30日	1か月以上~3か月未満	3か月以上~6か月未満	6か月以上	不詳
66.8%	2.2%	16.2%	1.8%	12.9%	0.1%

入院期間は短期化してるはずなのに、自己負担となる医療費は17年間で約2倍!

国民一人あたりの年間医療費(自己負担額)	平成14年度 48,580円	令和2年度 102,180円
----------------------	----------------	----------------

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。

ファーマーズあじ〜な

柑橘類の季節です

2月22日(土)、23日(日)
『農畜産物フェア』
目玉は提携JAの柑橘類(不知火、ポンカン、八朔など)が入荷予定です。ほかにも提携JAの干し芋やお茶、落花生を販売。もちろん地元産新鮮野菜やキノコセット、肉なども販売します。

とれたて市場

今年もチューリップ祭り開催します

3月1日(土)、2日(日)
『チューリップ祭り』
今年も3,000鉢を販売予定。

ほかにもいちご狩りが開園中。とれたて市場でもイチゴを販売中です。ぜひお越しください。

ファームテラスみのわ

3週連続のイベント開催です

2月15日(土)、16日(日)
『農畜産物フェア』
2月22日(土)、23日(日)
『提携JAフェア』
和歌山県のJAからミカンが大集合!
3月1日(土)
『テラスマーケット』

ほかにも蔵出しサンふじをお買い得価格で販売中です。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

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

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

生活部会

NAVI

環境にも優しくらしづくりを

中川支所 組合員組織課 佐原寿子

中川支所には、女性組織5原則の4番目、社会に貢献する組織として『エコ倶楽部』があります。

エコ倶楽部は、平成23年に中川支所担当者の呼びかけで『環境にやさしい石鹸 プリン廃油石鹸作り講座』を開催し、その後、平成24年4月に継続的に学習するグループとして誕生しました。プリン石鹸は主に廃油と米のとぎ汁を発酵させた液を使ってつくりまします。材料を攪拌(かくはん)する作業では、以前は人力で大変な思いをして行っていましたが、箕輪町のグループより譲っていただいた機械が大活躍！作業が本当に楽になり、滑らかな石鹸に仕上がります。石鹸を袋や容器に分け、最後は桶についているわずかな石鹸も洗いながら集め、それをペットボトルに入れ替えて持ち帰ります。少しも無駄にしないところがエコ倶楽部の自慢できるところです。



できあがったプリン石鹸は約1ヵ月後から使用できます。プリン石鹸は台所のシンクやお風呂場、洗濯の洗剤と一っしょに入れて使うなど、用途はたくさんあります。手荒れもなく、汚れ落ちも良いと評判のプリン石鹸は、捨てるだけの廃油を再利用しており、さらには排水口や排水を浄化する作用もあり、環境に優しく良いことばかりです。

これからも仲間とのつながりを大切にしながら、環境に優しい活動を楽しく元気に続けていきたいと思ひます。エコな暮らしに興味のある方、いっしょに活動してみませんか？



リレーエッセイ 笑顔のちから

よく噛んで食べましょう

令和6年度 中川支所生活部会長 安富和子

私は、歯・口の健康と、咀嚼の大切さを世界に発信し、健康寿命の延伸を目標に『かみかみリレー』という活動を全国で行っています。

生活部会の講座でも講師として皆さんに噛むことの大切さをお伝えしていますが、よく噛んで食べることは胃や腸に優しく、唾液がよく出て歯周病や感染症予防、口臭予防のほか、脳の血流が増え認知症予防にもなります。みなさんは軟食指向のあまり噛まない習慣になっていませんか？メニューに歯ごたえのある食材を一品加えたり、調理方法を工夫して、よく噛んで食べたりすると、食事をゆっくり楽しむ時間が増え、何より素材の味を感じられておいしくいただけます。

平成28年には咀嚼の意識を高めるために、従来より噛み応えのある高野豆腐に咀嚼啓発キャラクター「かみかみ大使カミン」の焼き印をつけた『カミンこうや』を企業と共同開発しました。上伊那や下伊那の学校給食では、歯の日などに出されています。

我が家では、含め煮やシチュー、鍋など、いろいろな方法で食べていますが、特に孫に人気ののが、甘辛の『かみかみ揚げ』です。冷えても電子レンジで温めると、おいしくいただけます。

す。これからもよく噛んで食べることの大切さを広めていきたいと思ひています。



咀嚼啓発キャラクター かみかみ大使カミン

旬 クッキング

ホウレンソウと牡蠣のクリーム煮

美篤手良支所 組合員組織課 向山由美



◆材料 (2~3人分)

- | | | | |
|------------------|--------------------|-----------|------------------|
| ホウレンソウ | …………… 1/2 束 (150g) | ホワイトソース | …………… 1 缶 (285g) |
| 牡蠣 | …………… 1 パック (120g) | (手づくりの場合) | |
| 牛乳 | …………… 200ml | 薄力粉 | …………… 30g |
| バター | …………… 10g | 牛乳 | …………… 300ml |
| 塩、こしょう | …………… 各適量 | バター | …………… 30g |
| ダイコンの尻尾 | …………… 各適量 | 塩 | …………… 小さじ 2/3 |
| …7~8cm位 (牡蠣の下準備) | | こしょう | …………… 少々 |

◆作り方

- 牡蠣はボウルに入れ、切り口に格子状の切り目を入れたダイコンの尻尾で軽く混ぜて洗う。ざるに移し、ためた水の中で何度かふり洗いをする(牡蠣はダイコンで洗うとぬめり、汚れがよく取れます)。
- お湯を沸かし、沸騰したら牡蠣を入れてサッと茹で、引き上げる。
- ホウレンソウは塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹でて冷水に取り、軽く絞り 4cmに切る。
- 鍋の中を水で濡らし、ホワイトソース、牛乳、バターを入れてざっと混ぜ、中火にかける。混ぜながらツツツしてきたら、ホウレンソウと牡蠣を加え、ふたをして中火で5分ほど煮る。塩、こしょうで味を調べて完成。

緑黄色野菜『ホウレンソウ』…一年中出回っていますが、今が旬！
『牡蠣』は海のミルクと言われるほど栄養価の高い食品。低カロリーで、亜鉛、鉄分、ビタミンB12が豊富なため、美容、健康のために食べたいですね。



カミンこうやのかみかみ揚げ



〈作り方〉

- 高野豆腐は15分くらい水につけて戻し、しっかりと絞る。(水は分量外)
ポイント：水分は少し残っていると片栗粉がつきやすい。
- ①に片栗粉をまぶす。
- 揚げ油を熱し②を入れ、表面が薄い茶色になるくらいまで弱火で揚げる。
- レンコンは半分にして3mmの厚さに切り2分ほど素揚げする。
- ニンジンも2mmくらいの厚さで半月型に切り1分ほどさっと茹でる。
- ピーマンは薄切りにする。
- 調味料Aを混ぜて鍋で煮立たせる。
- ③④⑤⑥を⑦の中に入れて絡めてできあがり。



カミンこうやの購入場所などについては、各支所くらしの活動相談担当までお問い合わせください。

材料 (4人分)

- | | | | |
|--|-----------------|------|-------------|
| カミンこうや (高野豆腐) | …………… 50g (18個) | ピーマン | …………… 1 個 |
| (カミンこうや以外の高野豆腐の場合 2.5×2×1.5cmの四角の高野豆腐) | | 片栗粉 | …………… 大さじ 2 |
| レンコン | …………… 100g | 揚げ油 | …………… 適量 |
| ニンジン | …………… 50g | 醤油 | …………… 大さじ 1 |
| | | 三温糖 | …………… 大さじ 2 |
| | | みりん | …………… 50cc |
| | | 酒 | …………… 大さじ 1 |

ケーブルTVで放送中!! 3~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
2月6日(木)より
JA上伊那の動き ~1月~
2月20日(木)より
あぐりスクール総集編

	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
エコシティー 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上伊那の3~らるコミュニティ **検索**

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



今月の特集

あぐりスクール総集編

2月20日(木)から放送!

JA上伊那が取り組む食農教育授業「あぐりスクール」。今期参加した51人の子どもたちが、特別授業を含む全11回の授業を通して成長していく姿をお届けします。

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	片倉多目的集会施設 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連休となる場合がございます。

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和6年12月

農畜産物販売高	129億4,951万円
貯金高(平残)	3,104億1,243万円
貸出高(平残)	790億6,905万円
長期共済保有高(長期保障)	8,580億9,436万円
購買品取扱高	74億9,725万円
(組織の状況)	
正組合員	14,078人
准組合員	16,736人
組合員戸数	25,118戸
出資金	79億9,882万円
固定資産(帳簿価格)	79億6,878万円
職員数(臨時職員含む)	685人

理事会報告 令和7年1月28日

(決議事項)

- 令和7年度内部監査計画について
- 長期構想3ヵ年計画 2025-2027 について
- 役員賠償責任保険の継続加入について
- 令和7年度借入金の最高限度額の決定について
- 令和7年度貸付金利率の最高限度並びに信用供与等の最高限度額について
- 米穀類最終精算について

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2月
第314号
発行 JA上伊那
米穀部会

《令和7年度米生産販売方針と水田活用米穀への取り組み》

令和7年度の上伊那地域における米の生産数量目安値が示され需要に応じた生産を行っていくことになります。令和7年度も引き続き米需要の均衡と米価維持のため適正生産が必要となります。JAでは『売れる米』による生産者の所得向上を考え、地帯別・用途別・品種別に生産計画を樹立し、『水田活用米穀(加工用米・輸出用米・飼料用米等)』を含む水稲生産の維持と、有利販売に取り組みます。令和7年度米穀・野菜施肥基準『米・麦・大豆・そば』栽培指針指導会資料の2~3ページに令和7年度水稲生産販売方針を記載しましたのでご確認ください。令和7年度は水稲で24万俵の集荷をめざします。

《麦の生育状況について》

令和7年度伊那米試験地麦類奨選決

品目	品種	令和6年12月20日			令和5年12月20日		
		草丈(cm)	莖数(本/㎡)	葉齢(枚)	草丈(cm)	莖数(本/㎡)	葉齢(枚)
大麦	ファイバースノウ	10.7	180	3.5	12.2	292	4.5
小麦	ハナチカラ	10.0	250	3.9	11.8	270	5.7
二条大麦	小春二条	9.2	159	3.3	8.6	223	4.2

大麦『ファイバースノウ』小麦『ハナチカラ』: 令和6年10月21日播種、播種量5g/㎡
大麦『小春二条』: 令和6年11月1日播種、播種量6g/㎡

令和7年度麦の生育は、越冬前調査では大麦、小麦ともに前年より草丈が短く、莖数も少なくなっています。11月下旬から低温で経過したことで全体の葉齢が進んでいないため、前年よりやや生育が遅れています。ここ数年は播種後の気温が高く生育が進んでいたため、本年の生育は平年並みと判断しています。越冬後の生育調査は2月3日に行いました。令和6年度産麦は3月の低温と収穫時期の降雨による影響がありました。小麦では赤かび病防除によりDON検査による検出は基準値を大きく下回りました。小麦の赤かび病は県内各地で発生しており、基準値以上に検出されると販売ができなくなります。令和7年度産小麦の栽培では開花期と登熟期の赤かび病防除(2回防除)の呼びかけを徹底して、安心して出荷販売できるように取り組んでいきますので、ご協力をお願いいたします。

《大豆の生産拡大に向けて》

令和6年度は令和5年度産の不作の影響もあり作付面積が減少しました。生育では播種直後は順調でしたが、晩播の一部で湿害の影響がありました。7月末から8月中旬の開花期には著しい高温となったこととカメムシの吸汁害により子実が加害され、肥大不足で青立ちとなりました。近年の高温により生育期間が例年とズレて防除適期を逃してしまう傾向を踏まえ、令和7年度の指導を実施してまいります。

大豆については、外国産大豆の値上がりや輸送コストの高まりから、国産需要が高まっています。発酵食品等のブームもあり、安定的な味噌需要のほかに納豆や豆腐に国産原料を使用した商品の需要が高まっていますが、供給が足りていないのが現状です。需要に応えるべく、令和7年度も昨年の収量低下の要因をふまえ、高品質と収量アップに向けた栽培指導を実施してまいりますので、大豆の作付面積拡大をお願いします。

春の駒ヶ根市東町9番地フェア

令和7年3月8日(土)9:00 ~ 16:00 (店舗により終了時間が異なります)

1 営農

- ①家庭菜園教室
時間▶①9:30~ ②13:30~
場所▶南部営農センター会議室
- ②9番地4店舗めぐり
スタンプラリー(2~5の4店舗)
景品として農産物をプレゼント



2 JAファーム南部店

- 春の感謝セール
- ①土壌復活堆肥販売
 - ②マキタ展示会
 - ③MK低温貯蔵庫商談会
 - ④もぐら除け風車 など

3 農機駒ヶ根センター

春の農業機械展示・即売会



4 南部LPガスセンター

春のガス器具フェア

5 オートパル駒ヶ根

春のさくら相談会



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
TEL. 0120-972-223 TEL. 0265-76-1941

下記の日時にて開催いたします

- 3月10日(月) 美篤手良支所
- 3月11日(火) 東部支所
- 3月13日(木) 箕輪町支所
- 3月14日(金) パレスたつの

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



組合員・地域のみなさまへ

オートパル上伊那

春のさくら相談会

2025 3/8(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



SUZUKI FRONX フロンクス



NEW

2WD 6AT メーカー希望小売価格(消費税別) 2,541,000円

DAIHATSU Rocky ロッキー



Premium G HEV 2WD メーカー希望小売価格(消費税別) 2,460,700円

MITSUBISHI MOTORS DELICA MINI デリカミニ



T 2WD CVT メーカー希望小売価格(消費税別) 1,914,000円

ご成約記念品 A B どちらかお選びいただけます

A 最長3年間使える ガソリン 軽油 **7円/L引き** カード進呈!

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

※オートパル上伊那給油所(12店舗)でご使用いただけます。※ご購入車両が対象です。※法人・事業用車両は除きます。※他の割引との併用は出来ません(特売日及びQRクーポン)。※クレジット決済も可能です。但し、エネキーはご利用頂けませんので、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。

B プレミアムギフトセレクション

全45品目の中から1品プレゼント!

朗報!

今なら車検ご入庫のお客様にもガソリン・軽油 **7円/L引きカード** プレゼント中!

(次回車検まで有効!)

2025 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

※当選者の発表は通知書及び賞品の発送をもって代させていただきます。

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

オートパル伊那	オートパル北部	オートパル駒ヶ根	オートパル南部
伊那市上牧6404-1	辰野町伊那富9281-1	駒ヶ根市東町9-11	飯島町飯島154-3
整備 ☎0265-78-0849 販売 ☎0265-76-0231	整備・販売 ☎0266-43-3475	整備 ☎0265-81-1110 販売 ☎0265-81-1111	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

今はいつでも食材が出回り、食べられるようになりましたが、やっぱり旬のものを食べて、また1年がんばろうと思います。

…… 駒ヶ根市 堺沢みつ子さん

旬に食べることは、その食材の本当のおいしさが分かるかと思えます。旬の食材をメインに、毎日の食事を考えると良いかもしれませんね。

2歳の息子と散歩中、畑で作業をしていたおじいさんからダイコンをいただきました。以来、食卓でダイコンを見るたび、息子は「じーじ、じーじ」と言いながら満足そうに食べています。小さなつながりが温かいです。

…… 伊那市 PN たけのこさん

子どもながらに農家の方の優しさを感じているようです。『おいしい農畜産物が食べられるのは農家の方のおかげ』というのは、私たち大人も感じなければいけないことですね。

年末年始に息子たちの家族が来て、久しぶりにぎやかに過ごせました。ちよつと見ぬ間に孫たちが成長してびっくりしました。

…… 駒ヶ根市 PN S・Kさん

年末年始ならではの光景です。子どもの成長は本当に早いですね。

早く春になつて。寒いのはニガテです。

…… 南箕輪村 PN Mさん

私も同じことを思っています。きつと今年も春はほどほどに、すぐ暑い夏がやってくるでしょうね。

この季節ならではの温泉めぐりを楽しんでいます。

…… 伊那市 濱島 勉さん

温泉に入って温まりたい季節ですね。特に露天風呂に入れば温か、出ればひんやりととても気持ちいいですね。

…… 伊那市 濱島 勉さん

隣組の中で最高齢の方が天に召されました。最高齢者がわが身となった今、複雑な気持ちです。1日1日を大切に過ごしたいと思います。

…… 辰野町 小林久子さん

年齢問わずいつでも健康が一番です。大切に1日を過ごすために健康には気を遣います。

健康に留意し、夫とともに農作業を！ブドウ・リンゴを待っているお客さまのために！

…… 駒ヶ根市 伊藤治子さん

お客さまはすでに今年を楽しみにしていると思います。そのためにもまずは剪定作業ですね。

先日、母が99歳の誕生日を迎えました。足が弱くなった以外は元気です。今度、白寿のお祝いを考えています。

…… 南箕輪村 PN もんぐみさん

おめでとーございます。盛大にお祝いしてあげてください。

家庭菜園講習会で「あじまるみ大根」の種をいただき、まるまるふとつちよなダイコンができました。調理すると柔らかく、煮物や酢漬けにしてすぐに食べられ、おいしくいただきました。おすそ分けもできました。

…… 伊那市 PN 77才バーバさん

普通のダイコンと比べて短いわりに太さがあるダイコンですね。煮崩れしにくいそうなので、煮物には最適ですね。

去年は帯状疱疹になる、転んであこを打って歯が欠ける、車がパンクしてレッカー車を持っていたら事故と思った人が警察に通報しパトカーが来るなどさんざんな年でした。今年は何年脱皮して笑いが多い年になりたいと思っています。

…… 飯島町 宮下千代子さん

不幸なことは重なりませんが、大変な年でした。来年は不幸なことを避けて進める年にもなればいいですね。

表紙紹介【春を待つ麦畑】



撮影者：酒井祐治さん
撮影地：伊那市

編集者のポツリ

▼立春を迎え暦の上では、もう春。春といえば花粉症に悩む方も多いのではないのでしょうか。花粉の飛散量は前年の夏の気温が高く、降水量が少ない年に多くなるそうです。そして、昨年暑かった今年も飛散量も多い予測。これから本格的な時期を迎えますが、やはりバランスの良い食事や、十分な睡眠、適度な運動などを心がけると良いみたいです。マスクなどの予防に加え、規則正しい生活で内側からも花粉に備えましょう。(上條梨緒)

▼あぐりスクールは2回担任を務めました。第1回の授業では、初めての人にとこかよそせい感じもありましたが、授業を重ねていくうちに距離もどんと縮まっていったのを覚えています。このアンケートではうれしい言葉をいただいたこともありました。きっかけは直接農業でなくとも、楽しかった思い出から農業に関心を持ってもらえたら幸いです。

(征矢大士)



商・品・紹・介

今月のイチオシ!

エコーブ こめ油 750g 本体価格 659円 (参考税込 711円)

～商品特徴～
「こめ油」は、玄米を削って精白米にするときにできる「米ぬか」を原料につくられる植物油です。そんな「こめ油」には、玄米が持つ健康パワーが凝縮されています！
【安心】
原料は日本人の主食、お米 100%。植物油には、菜種油、大豆油、コーン油、こめ油、サフラワー油、ゴマ油などいろんな種類がありますが、このうち、唯一国産原料だけで製造されているのがこめ油です。

【おいしさ長持ち】
こめ油は高温での調理に強く、香ばしくカラッと揚がるので揚げ物に最適！冷めてもべたつきが少なくおいしさが長持ちします。また、くせのないまろやかな風味が特徴で、素材の味を引き立てるので、風味を味わうマヨネーズやドレッシング、お菓子づくりなど、いろんな料理にお使いいただけます。

【天然栄養成分がたっぷり】
オレイン酸とリノール酸をバランスよく含んでいます。また、こめ油の特徴的な栄養成分「γ-オリザノール」や油の食物繊維の異名をもつ「植物ステロール」もたっぷり含まれています。そして、抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける「ビタミンE」も豊富で、スーパービタミンEと呼ばれる「トコトリエノール」も含まれています。

【炊飯時に】
プロの裏ワザ！炊飯時にこめ油を適量たらすだけで1粒1粒お米がたったツヤツヤほくほくのごはんが炊き上がります！！
※お米の分量2カップ(300g)に対して2g(小さじ1/2)が目安です。

【長野県A・コープからのお知らせ】
長野県A・コープでは2月13日(木)～2月16日(日)に冬の【信州農畜産物フェスタ】を開催します。19周年を迎える「牛・豚・鶏精肉 100%県産・国産宣言」に合わせ、「豚肉生産者」による消費拡大イベントも行います。13日(木)は友の会ポイント5倍、14日(金)～16日(日)の3日間は友の会ポイント3倍を実施します。ぜひご期待ください。また、2月21日(金)～23日(日)は【めんそーれ 沖縄フェア】を開催します。毎年好評の「ちんすこうまつり」や23日(日)には「全国有名弁当まつり」も開催いたします。期間中は友の会ポイント3倍デーも開催していますので、ぜひこの機会にA・コープへお越しくださいませ。



A・コープ伊那中央店
小松清子さん

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	●いな電東店	●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

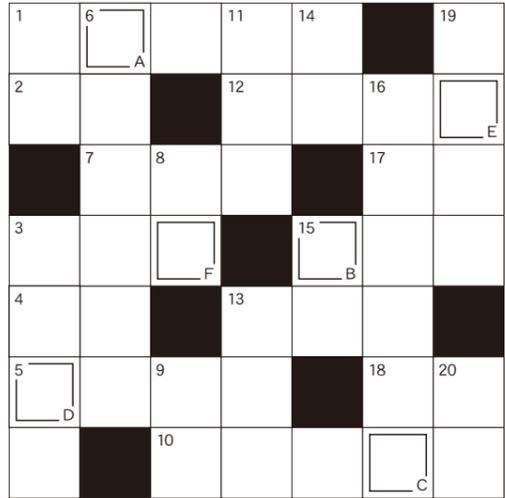
二重枠に入った文字を、A→Fの順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヨコのカギ

- 2月14日に職場などで配る人もいます
- リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 天気が崩れて——が強まった
- 寒い日にはこりやすくなる人も
- 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- 看護師——ともいうナースステーション
- 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- 不利の反対語
- 古代インド発祥のエクササイズ
- じゅうたんを敷く所

タテのカギ

- 教育・勤労・納税は国民の三大——です
- 気仙沼の名物、サメの加工品
- さいころや角砂糖はこの形
- 封書を数えるときに使う言葉
- キラキラ光る——入りのセーター
- 風を受けて水上を進みます
- 地銀よりも規模が大きめ
- といで炊きます
- 水で洗った物をするとかじかむことも
- 多くが九州で作られている酒
- こ、これぐらい平気だい!
- チョコキがはさみならパーは



●締め切り **2月28日(金)**
●当選は4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 る~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メールからもどうぞ。※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ご応募できます。

12月 お楽しみパズル当選者 正解 **セイカタイ** (応募135通)
JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

新村令子 中澤艶子 目黒蓮子 田中美咲 池上栄子 田中いつ子 松崎幹彦 木村美八子 原みち子 原宏

POST CARD 3968510

伊那市狐島4291
JA上伊那本所
る~らる編集係

ごたえ
○○○○○

住所
氏名
年齢 職業
電話番号

インターネットからの仮申込みがオススメ!!

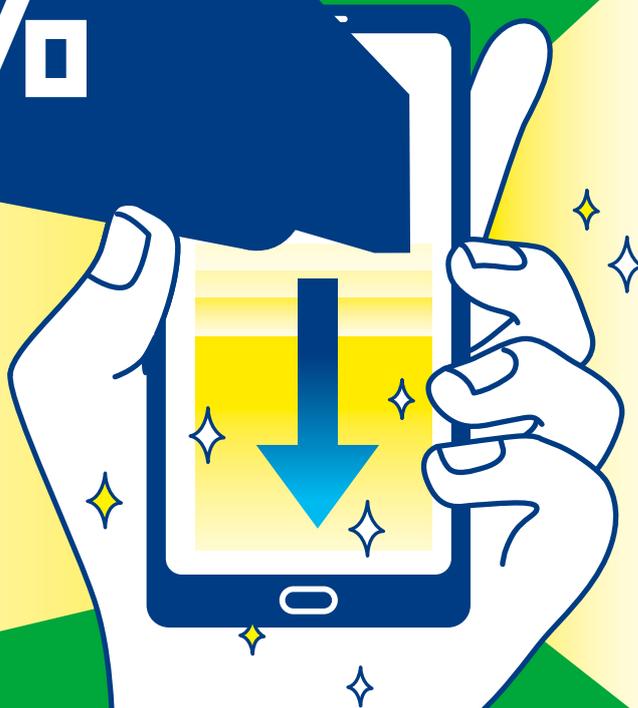
JAネットローン

0.1%

インターネットからの
仮申込みなら

軽減

ネットをいこども
仮申込み! ▶▶▶



※インターネットから仮申込みをされたお客様が対象です。※インターネットからの仮申込みにおける金利軽減については、JA所定の金利軽減条件を満たす必要がある場合があります。※お借入期間中に、金利軽減条件を満たさなくなった場合や、ご返済の滞り等が発生した場合は、金利軽減を中止させていただく場合があります。※金利軽減条件等、詳しくはJA金融窓口までお問い合わせください。※住宅ローンはインターネットからの仮申込みにおける金利軽減の対象外です。

 **長野県JAバンク**

長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

長野県JAバンク

検索

