

『みんなのために あなたといっしょに』

る RURAL らる

4

Vol.347
2025 April

 JA上伊那

JA上伊那HP 

今月の特集

困ったらご相談ください!
農業資金



令和7年度営農指導員等・
農業機械担当者、くらしの活動相談員
公用携帯電話番号一覧表
ご用の際は切り取って活用ください。



水鏡 (小出文雄さん)

組合員 各位

お詫び

日頃から、当組合の事業につきまして格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、当組合の農業機械課において貨物自動車運送事業法に違反する事実があることが判明しました。

本事案につきまして、組合員・利用者、関係各位に多大なご迷惑をおかけしたことを心よりお詫び申し上げます。なお、本事案の対象となる組合員のみなさまには別途ご案内をさせていただきます。

当組合は、今回の事案を真摯に受け止め、再発防止のためコンプライアンスの徹底と内部管理体制の一層の強化を図り、信頼回復のため役職員全員が一丸となって誠心誠意取り組んでまいります。

今後ともご指導ご鞭撻を頂くとともに、より一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

くお問い合わせ窓口>

上伊那農業協同組合

リスク管理部

電話 0265-96-9010



収穫作業をする有賀さん



黄色の品種『ハニーソフィア』

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-kamiina.iijan.or.jp/movie/>

QRコードから簡単アクセス!



有賀さんとアルストロメリア

農業に 夢中!!

飯島町
ありがみわ
有賀美和
さん(49)

就農! Iターンで

飯島町でアルストロメリアを栽培している有賀さん。東京都で会社員をしていたが、13年前にIターンで就農した。現在は、人気の高いピンク、白、黄色を中心とする4品種をハウス2棟(20a)で栽培。従業員3人といっしょに作業し、年間を通して出荷をしている。

つくる喜び

「もともとアルストロメリアという花を知らなかった」と話す有賀さん。自分でモノをつくる仕事があったいと参加した東京都の農業フェスで、上伊那と出会い、生産量日本で通年出荷ができるアルストロメリアに惹かれたという。2年間の里親研修で学びを深め就農。作業に追われて大変だった記憶しかないという当時を振り返るが、今では先回りして作業を進めることができ、余裕のある栽培ができていくという。有賀さんは「上伊那には訪れたことがなかったが、周りの人に教わり、助けられ、とても恵まれた。アルストロメリアは花持ちがよいので、お客さんに喜んでもらえることが多く、『花で癒された』この花、よかったよ」と言ってもらえると、がんばった甲斐がある」と笑顔を見せる。

細かな管理が重要

より品質の良いものをつくりたいと、農作業に励んでいる有賀さん。アルストロメリアは暑さに弱い花のため、夏場の管理には特に気をつけ、収穫と間引きのバランスを見ながら日々管理している。適切な間引きを行うことで、茎の軟弱化や曲がりやを予防するほか、株養成に栄養を回すことができ、より秀品率が上がるという。また、近年は夏場の暑さが厳しく、花や葉が焼けてしまうことが多いので、遮光カーテンやハウス屋根に遮光剤を散布するなどの高温対策も欠かせない。ハウスのサイドを開けて換気を行う夏場は、病害虫も発生しやすくなるため早めの防除を心がけている。有賀さんは「品種によっても管理で気をつけるところが違う。天候や生育状況を見ながら、こまめに管理していくことが重要」と話した。

花で笑顔

有賀さんは、JA全農長野らが年2回開く令和6年度の「信州フラワーショー」で、最高位である農林水産大臣賞を連続で受賞。自分がつくる花の評価が分かるため、積極的にフラワーショーなどに出品しているというが、受賞を受けて「今までやってきたことは間違いじゃなかった」と喜びを見せた。知らない土地ではじめて、知らない品種の栽培。農業の魅力は、自分で考えて手間暇かけた分の結果が出ることだという。有賀さんは「アルストロメリアは1本飾りだけでも部屋の雰囲気が出る。花を飾ってもらうことで、みんなの笑顔につながれば」と期待した。

CONTENTS

April 2025 Vol.347

農業に夢中!!	Iターンで就農!	飯島町 有賀美和さん	2
特集	困ったらご相談ください!	農業資金	4
Topics & Event	今年は新品種も多く登場	2025 みはらしファームチューリップ祭り	8
我が家のけんキッス!	今も輝いて...		12
ALL GREEN	キャベツのつくり方	鉢ものアルストロメリアの管理	14
直売所情報	旬のおたより		16
エンジョイライブ	料理は脳トレ、筋トレです		18
商品紹介	エコーブ	ホットケーキミックス	38

JAアグリマイティーローン

〈商品概要〉

長野県JAバンクは農業の未来を応援します！
JA独自の資金のため、スピーディーなご融資が可能です。
JAバンク特子補給後の下限金利 年0.6% 保証料全額助成
農業の設備資金・運転資金はもちろん、地域振興対策資金としてもご利用いただけるなど、幅広く利用しやすいオールマイティーな資金です。

お使いみち	<ul style="list-style-type: none"> ● 農業生産に直結する設備資金・運転資金（農地取得可） ● 農産物の加工・流通・販売に関する設備資金・運転資金 ● 地域の活性化・振興を支援するための設備資金・運転資金 ● 農業者等の再生可能エネルギー利用の取組を支援するための発電・蓄電設備取得資金
ご利用いただける方	<ul style="list-style-type: none"> ● 組合員（正組合員・准組合員）の方 ● 上記以外で一定の要件を満たす農業者等の方 <small>※詳しくは最寄りのJA金融窓口までお問い合わせください</small>
ご融資期間	<ul style="list-style-type: none"> ● 長期資金：最長10年以内（うち据置期間3年以内） <small>※再生可能エネルギー対応資金について最長20年、変動金利の場合は最長15年</small> ● 短期資金：1年以内
ご融資限度額	<ul style="list-style-type: none"> ● 農業を営む個人の方：原則1億円以内 ● 法人・団体の方：原則2億円以内 <small>※個人、法人・団体とも再生可能エネルギー対応資金については、1億円以内</small> <small>※短期資金の場合は別途定めています</small>
金利	<ul style="list-style-type: none"> ● JA所定の金利 <small>※詳しくは最寄りのJA金融窓口までお問い合わせください</small>
担保・保証	<ul style="list-style-type: none"> ● 原則、農業信用基金協会の保証が必要です ● 担保または保証人が必要になる場合があります
団体信用生命共済(保険)	<ul style="list-style-type: none"> ● お使いみちが農機具の購入に限り、ご希望によりJA所定の団体信用生命共済（保険）にご加入いただけます ● ご加入にあたっては、JA所定の利率が上乘せされます

詳しくは最寄りのJA金融窓口へお問い合わせください。（店頭で説明書をご用意しているほか、返済額の試算も承っております。）
ご返済期間終了までの間において、全額または一部を繰上償還される場合や、ご返済条件を変更される場合には、JA所定の手数料が必要となります。
お申し込み内容によっては、ご希望に添えない場合がございますので、予めご了承ください。



困ったら 農業資金 にご相談ください!

JAでは組合員はもちろんのこと、認定農業者や新規就農者など多様な農業者が必要とする運転資金や設備資金などのニーズに応えるべく『農業資金』を取り扱っています。

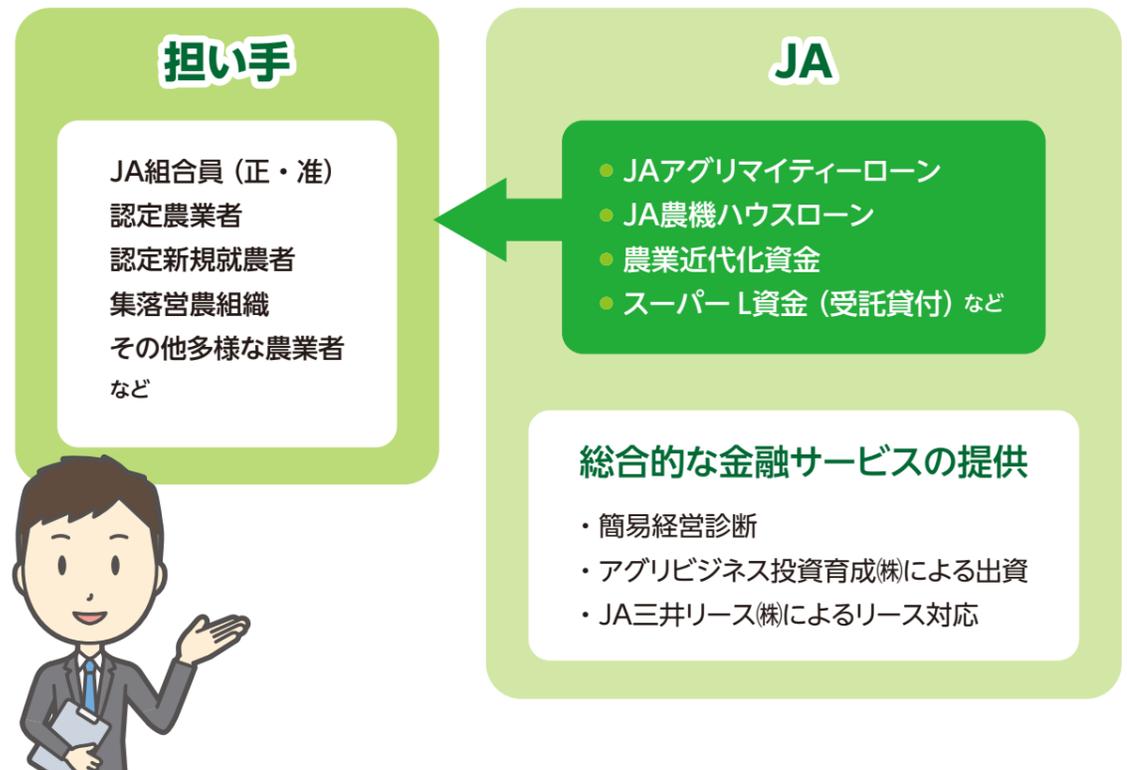
JA農機ハウスローン

〈商品概要〉

長野県JAバンクは農業の未来を応援します！
JA独自の資金のため、スピーディーなご融資が可能です。
JA独自の資金のため、スピーディーなご融資が可能です。
3年間 1.0% 軽減
10万円以内 (据置期間6ヶ月以内) 1,800万円以内
長野県JAバンク

お使いみち	<ul style="list-style-type: none"> ● 農機具の購入（中古農機含む）、点検・修理、車検等費用 ● パイプハウス等資材、建設費用 ● 農機具格納庫建設費用 ● 他金融機関の農機具ローン借換資金 ● 農業者等の再生可能エネルギー利用の取組を支援するための発電・蓄電設備取得資金
ご利用いただける方	<p>以下の条件を全て満たす方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 正組合員または准組合員で、農業を営む方・従事している方 ● お借り入れ時の年齢が18歳以上で、かつ完済時年齢が81歳未満の方 ● 前年度税込年収が150万円以上である方 ● その他一定の要件を満たす方 <small>※詳しくは最寄りのJA金融窓口までお問い合わせください</small>
ご融資期間	● 10年以内（据置期間6ヶ月以内）
ご融資限度額	● 1,800万円以内
金利	● JA所定の金利 ※詳しくは最寄りのJA金融窓口までお問い合わせください
担保・保証	<ul style="list-style-type: none"> ● 原則、農業信用基金協会の保証が必要です ● 保証人が必要になる場合があります
団体信用生命共済(保険)	<ul style="list-style-type: none"> ● お使いみちが農機具の購入に限り、ご希望によりJA所定の団体信用生命共済（保険）にご加入いただけます ● ご加入にあたっては、JA所定の利率が上乘せされます

詳しくは最寄りのJA金融窓口へお問い合わせください。（お申し込み内容によっては、ご希望に添えない場合がございますので、予めご了承ください。）



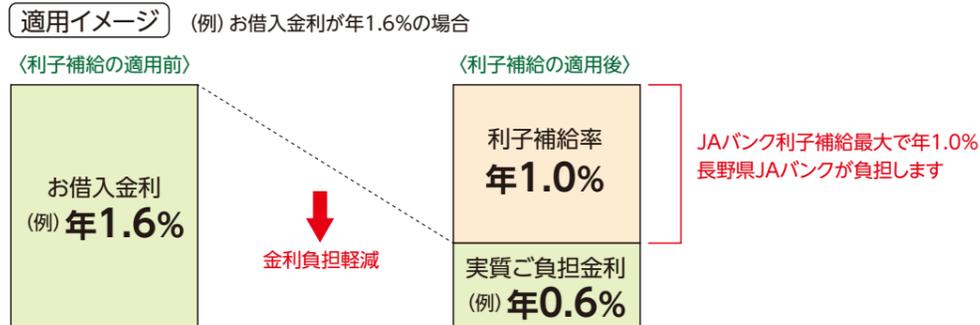
次のページからは各種農業資金について代表的なものをご紹介します。

各種助成制度 (JAバンク利子補給・保証料助成) があります

農業経営に係る運転資金や農機具購入等の設備投資時にお借り入れいただく際の金利や保証料の借入負担に対し、長野県JAバンクが『利子補給』や『保証料助成』を行うことで、その借入負担を軽減するものです。

※取扱期限までにお借り入れいただいた方が対象となります。 ※本事業は予告なく変更・中止することがあります。
※本事業は一定額に達した時点で終了いたしますので、助成が受けられない場合があります。

JAバンク利子補給 農業者の皆さまの金利負担を軽減するため、最大年1.0%の利子補給を行っています。



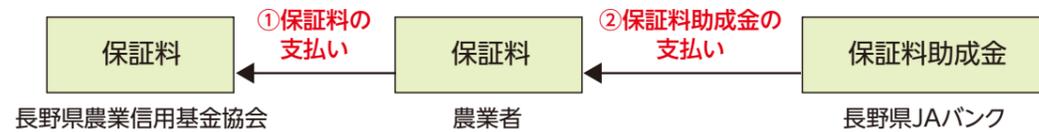
※利子補給期間の経過後は基準金利に基づく金利負担が発生します。
※お借入金利が利子補給率を上回る場合には、利子補給期間においても金利負担が発生します。

	JAアグリマイティローン JA農機ハウスローン	農業近代化資金
資金使途	農業生産に直結する設備資金・運転資金(※1)	農業生産にかかる全てのお借入が対象となります。
対象金額	お借入金額100万円以上(※2)	お借入金額100万円以上
補給後の下限金利	農業信用基金協会保証あり：0.6% 農業信用基金協会保証なし：0.8%	農業信用基金協会保証の有無に関わらず0.0%
補給期間	長期資金(借入期間1年超)………3年間 短期資金(借入期間1年以内)………1年間	5年間
取扱期限	令和7年12月30日まで	令和7年12月30日まで

(※1) 一部対象とならない資金使途がございます。詳しくは、お近くのJA金融窓口までお問い合わせください。
(※2) JA新規就農応援資金については、お借入金額の下限はありません。

保証料助成 農業者の皆さまの保証料を軽減するため、長野県農業信用基金協会へお支払いいただく保証料相当額の全額助成を行っています。

※お借入時に“一括前払い”にてお支払いいただいた保証料が対象になります。



	JAアグリマイティローン JA農機ハウスローン	農業近代化資金
資金使途	農業生産にかかる全てのお借入が対象となります。(※3)	農業生産にかかる全てのお借入が対象となります。
対象金額	お借入金額200万円以上(※4)	お借入金額の定めはございません。
取扱期限	令和8年2月28日まで	令和8年1月31日まで

(※3) 災害対策資金・災害緊急資金は対象外となります。
(※4) ただし、借換の場合は金額に制限はありません。

農業資金についての詳細やお申し込みについては最寄りの支所の金融担当者までお問い合わせください。

※特集の内容は長野県JAバンクのHPやチラシを元に作成

農業近代化資金

〈商品概要〉



詳しくは最寄りのJA金融窓口へお問い合わせください。(店頭に説明書をご用意しているほか、返済額の試算も承っております。)
ご返済期間終了までの間において、全額または一部を繰上償還される場合や、ご返済条件を変更される場合には、JA所定の手数料が必要となります。
お申し込み内容によっては、ご希望に添えない場合がございますので、予めご了承ください。
JAバンク利子補給はお借入日から一定期間(農業近代化資金の場合は5年間)のご融資金利を軽減する制度です。本利子補給は当初のお借入金額が100万円以上のお客様が対象となります。
利子助成率・利子補給率には上限があるため、金利情勢の変動等によりご融資金利が0%とならない場合がございます。
長野県JAバンクでは農業信用基金協会にお支払いいただく保証料の助成事業もおこなっております。詳しくはJA金融窓口へお問い合わせください。
団体信用生命共済(保険)ご加入にかかるJA所定上乗せ利率につきましては、JAバンク利子補給の対象外となります。

お使いみち	● 農舎等の建物、農機具の取得・改良 ● 家畜の購入・育成 ● 果樹等の植栽・育成 ● 農地・牧野の小規模な改良・造成 ● 長期運転資金* など ※お借入時に資金使途が明確であることなど一定の要件があります
ご利用いただける方	● 認定農業者の方 ● 認定新規就農者の方 ● 一定の要件を満たす集落営農組織、農業参入法人、農業者の方 など
ご融資期間	原則20年以内(うち据置期間7年以内)
ご融資限度額	● 農業を営む個人の方：原則1,800万円以内 ● 農業を営む法人：2億円以内 ● 農業参入法人：1億5,000万円以内 ※特約により上限を超えてお借入できる場合があります ※ご融資限度額は事業費の80%以内です ※認定農業者の方は特例として事業費の100%までお借入れが可能です
金利	● ご融資金利は店頭に掲示します ● 「県」「農林水産長期金融協会」「JAバンク利子補給」等の利子補給・利子助成をご利用いただくことでご融資金利を軽減しております ※資金実行時点でのご融資金利は変更になる場合があります
担保・保証	● 原則、農業信用基金協会の保証が必要です ※必要に応じて担保または保証人を徴求させていただく場合がございます
お申込時の留意点	● 県等利子補給・利子助成を受けるためには、県などの承認を受けていただく必要があります ● 融資機関に加え、利子補給等を受けるため行政等の審査が必要となりますので、融資のご回答までにお時間がかかる場合がございます ● 農業近代化資金のご利用に際しましては、利子補給承認前の事業着手は認められません
団体信用生命共済(保険)	● お使いみちが農機具の購入に限り、ご希望によりJA所定の団体信用生命共済(保険)にご加入いただけます ● ご加入にあたっては、JA所定の利率が上乗せされます

スーパーL資金(受託貸付)

〈商品概要〉

お使いみち	農業経営改善計画の達成に必要な次の資金 ただし、経営改善資金計画を作成し、市町村を事務局とする特別融資制度推進会議の認定を受けた事業に限り ● 農地等………取得のほか、改良・造成も対象となります ● 施設・機械………農産物の処理加工施設、店舗などの流通販売施設も対象となります ● 果樹・家畜等………購入費、新植・改植費用のほか、育成費も対象となります ● その他の経営費………規模拡大や設備投資などに伴って必要となる原材料費、人件費などが対象となります ● 経営の安定化………負債の整理(公庫*資金以外の制度資金除く)などが対象となります ※公庫農林水産事業及び旧農林漁業金融公庫 ● 法人への出資金………個人が法人に参加するために必要な出資金等の支払いが対象となります
ご利用いただける方	● 認定農業者(農業経営改善計画の認定を受けた個人・法人) ※なお、個人の場合、簿記記帳を行っていること、または今後簿記記帳を行うことが条件となります
ご融資条件	【ご返済期間】25年以内(うち据置期間10年以内) 【融資限度額】【個人】3億円(特認6億円) 【法人】10億円(特認20億円[一定の場合30億円]) ※1 経営の安定化(公庫の融資に係る負債の整理を除く)については、上記金額の5分の1に相当する額とし、かつ、本資金の他の貸付残高との合計額が上記金額を超えないものとします ※2 法人の場合、特認のご利用に際しては、民間金融機関からの資金調達などの要件があります。詳しくは、日本公庫までお問合せください 【利率(年)】日本政策金融公庫所定の金利 【担保・保証人】ご相談のうえ決めさせていただきます
ご留意いただきたい事項	1. 実質無利子化のための金利負担軽減措置は、毎年度国の予算の範囲内で実施されるものであるため取扱額に限りがあり、資金のお使いみちやご融資の実行の時期によっては、ご希望に沿えない場合がございます 2. 審査の結果により、ご希望に沿えない場合がございます 3. 上記以外にも資金をご利用いただくための要件などがございます。詳しくは、最寄りの日本政策金融公庫支店(農林水産事業)までお問合せください

▶ 少しでも早い成園化を ブドウ幼木剪定巡回

JA営農経済部は3月5日～8日の4日間、ブドウの幼木剪定巡回を行いました。定植1～5年目の幼木を対象に、早期成園化を目的としています。6日、宮田村で昨年就農した小島賢吾さんの園地では、定植2年目の幼木を確認しました。小島さんはハウスと露地で栽培しており生育差があるため、生育にあわせた管理方法などを現地で確認。早期成園化のため、切り戻した枝の長さは適切か、どの芽を伸ばしたらよいかなどの指導を受けました。



枝を見ながら指導を受ける小島さん(左)

▶ 情報共有で今後に生かす 米穀部会・酒米専門部伊那支部 講習会

米穀部会・酒米専門部伊那支部は3月6日、JA本所で初めて支部での講習会を開きました。2024年度、管内で多く見られたカメムシ被害などの栽培状況を支部員が共有し、今後の生産にいかすことが目的です。当日は支部員やJA、上伊那農業農村支援センターの職員ら20人が出席。カメムシの標本などを使いながら、種類別の特徴や防除対策を確認しました。山岸和豊支部長は「支部員みんなに身近な問題だと感じてもらい、より良い上伊那米の生産をめざしたい」と話しました。



標本を見ながら特徴を確認する伊那支部員

▶ 商売繁盛を願ってだるまの目入れ 2025年度ファームテラスみのわ生産者大会

JAが箕輪町から指定管理を受けて運営する農産物直売所ファームテラスみのわは3月7日、2025年度ファームテラスみのわ生産者大会を店舗で行いました。出荷者やJA役職員、箕輪町など約50人が出席。24年度の実績や出荷者との取り決め事項を確認後、商売繁盛を願ってだるまに目を入れました。24年度の売り上げは約2億1,000万円前で前年対比100.5%。客数も9万7,719人で前年対比101.3%となりました。だるまには、JAの西村篤組合長や白鳥政徳町長、出席した生産者も目を入れました。



だるまに目を入れる西村組合長

▶ 子ども食堂や困っている人のために使って 家の光書籍を販売し地元団体へ寄付

JA生活部会は一般社団法人家の光協会が発行し、絶版となった書籍の見本誌の販売代金6万1,713円を地域に役立ててもらうため、上伊那地域の子どもの居場所づくりを行う『上伊那地域子ども応援プラットフォーム』へ寄付しました。3月7日、JA本所で贈呈式が開かれ、山岸眞由美部会長が団体の代表者へ目録を手渡しました。山岸部会長は「子ども食堂や困っている人のために使ってもらえれば」と期待。代表者は「物価高騰等により、米や子どものおやつが買えない家庭もある。とてもありがたい」と話しました。



目録を手渡す山岸部会長(右)



チューリップを選んだり手に取る参加者

▶ 今年は新品種も多く登場 2025みはらしファームチューリップ祭り

JA上伊那農産物直売所とれたて市場は3月1日と2日に『2025みはらしファームチューリップ祭り』を開きました。地域の活性化を目的に2003年から開催しており、リピーターも多く恒例のイベントとなっています。今年は定番の品種はもちろん、初登場の品種も多い26品種2,600鉢が並びました。初日には多くの方が長い列をつくり、目当ての色や形の品種を購入。購入した来場者には涼しいところや日陰に置くなど管理のコツを伝えました。

▶ グループワークで情報交換 2024年度JA上伊那果実販売反省会

JA果樹部会は3月4日にJA本所で2024年度JA上伊那果実販売反省会を開きました。24年度の生育経過や販売を見直し、25年度の栽培に生かすことが目的です。当日は生産者や市場担当者、JA役職員など69人が出席しました。24年度はカメムシ被害や夏場の高温など生産者にとっては栽培の難しい年となりました。グループワークでは品目別に分かれ、産地やJA、市場それぞれの改善点や今後の取り組みなど、果実をより多く、高く販売するための情報交換を行いました。



グループワークで情報交換をする様子

▶ 10億円産地をめざして アスパラガス共選施設 完成

JAが設備を進めていた『JA上伊那アスパラガス集出荷貯蔵施設』がJA上伊那野菜選荷場内に完成しました。3月4日には竣工式が開かれ、JA役職員や野菜部会役員、市町村代表者ら約70人が出席しました。共選化にともない全国で初めてAI機能を活用した自動選別機などを導入。生産者の作業負担の軽減と品質の安定化をめざします。JA野菜部会アスパラガス専門部の野澤典生専門部長は「品質管理を徹底した上伊那産アスパラガスを多くの人に届けたい」と話しました。



全国初のAI自動選別機の性能を確かめる出席者

▶ 小学校37校に食農教育補助教材 JAバンク食農教育応援事業で贈呈

JA金融部では毎年、JAバンク食農教育応援事業の一環として食農教育補助教材『農業とわたしたちの暮らし』を小学校に贈呈しています。水稻栽培を体験しながら農業について学ぶ小学5年生が対象。食や環境、農業への理解を深めるきっかけをつくることを目的に、管内37校へ贈呈しました。3月5日には、根橋章一金融部長らが伊那東小学校を訪れ、田中智之校長に120冊を手渡しました。田中校長からお礼として授業で収穫した初稲穂をJA本所の金融窓口に展示しています。



補助教材を受け取る田中校長(右)

▶ 友好提携都市へ卒業祝い

伊那市 アルストロメリアの花を贈る

伊那市は今年も友好提携都市の東京都新宿区へ、アルストロメリアを贈り、区立小中学校と特別支援学校の卒業生3,090人の門出を祝いました。16日、市やJA職員17人が中学校の卒業式に贈るためのラッピング作業をしました。色とりどりの花を1本ずつ包装。卒業祝いのメッセージや『未来への憧れ、持続』という花言葉を書いたカードを添えました。伊那市文化スポーツ部文化交流課の登内茂利係長は「特産のアルストロメリアを贈り、市の魅力を感じてほしい」と話しました。



気持ちを込めてラッピングする職員ら



来場者でにぎわうJAファーム南本店

▶ 農作業や新生活に合わせて開催

春の駒ヶ根市東町9番地フェアを開催

JAとJAの協同会社、株式会社オートパル上伊那は3月8日に『春の駒ヶ根市東町9番地フェア』を開きました。農作業や新生活が始まる季節に合わせ、農業資材や機械、自動車などの展示・相談会を開催。JA営農指導員による家庭菜園教室も行われ、多くの来場者でにぎわいました。家庭菜園教室は、午前と午後合わせて約60人が参加。JA営農指導員が農産物の品質や収穫量に影響する土づくりから、トマトやナスといった人気の高い野菜の栽培方法を説明しました。

▶ 20周年の節目を祝う

水緑里七久保20周年記念式典

飯島町で農産物の生産販売や農作業委託、農機具貸付事業を行う有限会社水緑里七久保が創立20周年を迎えました。3月16日、駒ヶ根市のアイパルで20周年を記念した式典が開かれ、竹澤秀幸社長や役員、社員、JA役職員など約80人が出席し節目を祝いました。(有)水緑里七久保は2005年3月9日に設立。現在は水稻をメインに大麦や大豆、そば、栗、リンゴなど53.3haを借り入れて生産しています。他にも、地域活動として農業をもっと身近に感じてもらうために女性を対象とした草刈り講習会等を開催しています。



あいさつする竹澤社長

▶ 安全安心な農産物を消費者へ

2025年度JA上伊那生産者直売部会出荷者講習会

JA生産者直売部会は3月10～14日に管内7会場で2025年度の出荷者講習会を開きました。直売所での安全安心な農産物販売を徹底するため農業が本格化する時期に開催。栽培から出荷後の商品管理までを再確認しました。11日、JA本所で開いた講習会には、午前と午後合わせて、219人が出席。基準通りに農薬を使用していないと出荷や販売ができないことや、出荷して終わりではなく売れ残った場合の回収まで行うことなどを再確認しました。



栽培から出荷までを確認する参加者

▶ 上伊那産のおいしさを伝える

市場で上伊那産アスパラガスをPR

3月22日、西村篤組合長や野澤典生アスパラガス専門部長ら5人が、愛知県のセントライ株式会社の市場を訪れ、買参人約300人へ上伊那産アスパラガスをPRしました。共選化によって10年後に現在の2倍の出荷量が期待できることなどをPR。この日は、上伊那産のアスパラガスとしめじのバター炒めの試食を配り、実際に味わってもらいました。西村組合長は「共選化することで、JAでも地域の農業を応援している。ぜひ、多くの人に味わってもらいたい」と呼びかけました。



上伊那産のおいしさを伝える試食

▶ 提出された全3議案が可決

JA上伊那青壮年部通常総会

JA青壮年部は3月14日にJA本所で2024年度の通常総会を開きました。代議員数33人のうち、本人出席が30人、委任状出席が3人の計33人が出席。24年度の事業報告や25年度の事業計画など全3議案が可決されました。24年度は盟友の想いをJA事業に反映させるため、盟友同士やJA常勤役員との意見交換会を実施。25年度は盟友289人でスタートし、新しい盟友の確保による支部活動の充実や県下の青年部との交流会による組織強化などをめざします。



挙手にて議案が可決する様子

▶ 決意を胸に新たなスタート

新採用職員11人などが入組

JAは3月31日、新採用職員の入組式をJA本所で開きました。今年度は新採用職員11人(男性8人・女性3人)のほか、キャリア採用職員5人(男性4人・女性1人)が入組。西村篤組合長から辞令を受け、新たなスタートを切りました。新採用職員を代表して鈴木溪太さんが「JA上伊那が取り組む食農教育は、農業を身近に感じ興味を持つきっかけになる。私も取り組みを通じて上伊那の発展に貢献したい」と誓いの言葉を述べました。4月から各配属先で業務に励んでいます。皆さまの温かいご指導をよろしくお願い致します。



入組した新採用職員

▶ 20周年の感謝を伝える

ファーマーズあじ~な 毎月2回のフェア開催

JA農産物直売所ファーマーズあじ~なは、設立20周年を迎えました。今年度はより多くの人に直売所を楽しんでもらいたいと、毎月2回のフェアを計画しています。3月15日には、『提携JAフェア』を開催。地元産イチゴを使ったいちごあめの販売や、和歌山県JA紀の里ファーマーズマーケットめっけもん広場の職員がかんきつ類の詰め放題を対面販売で行いました。特設テントには、かんきつ類12品種が並び、来場者は品種の特徴などを聞きながら、専用の袋に詰め込みました。



めっけもん広場の詰め放題を楽しむ来場者

健康情報局



みすず診療所
理学療法士 浦野 峻

今月の情報は 肩関節脱臼 について

今回は肩の脱臼についてお話しします。脱臼というとメジャーリーガーの大谷翔平選手が昨年試合中に亜脱臼をしたことが大きくニュースにも取り上げられ、ご存じの方も多いかと思えます。その後、大谷選手は肩の手術をして今シーズンは3月のオープン戦で早速ホームラン!...改めてとんでもない怪物ですね(笑)。

肩の脱臼は大きく分けて4種類あり、前方脱臼、後方脱臼、上方脱臼、下方脱臼となります。最も多いのは前方脱臼で、全体の9割以上が前方脱臼となっています。脱臼は、ラグビーや柔道、相撲など体がぶつかるスポーツのほか、スキーや自転車、バイクなどで転んで肩をぶつけた際に起きやすいです。普通に歩いて転んでも脱臼をしてしまいます。私の家族も普段の歩行で転んで脱臼し、現在リハビリを行っています(汗)。肩を脱臼すると強い痛みと、力が入らず動かせない状態になってしまいます。脱臼した場合は無理に動かさずに腕を三角巾などで吊り、患部を冷やして病院や整形外科を受診しましょう。一般的に回復後は約3週間前後の安静期間とリハビリテーションを行うことで回復に向かうことが多いです。ただ、脱臼に伴い関節の組織や腱板(肩を支える筋肉・腱)が傷つくほか骨折していることもありますので、その場合は手術を検討します。また、一度脱臼すると回復した後も脱臼しやすくなる場合があり、こちら手術を検討することもあります。

肩の脱臼に関連しまして、みすず診療所では肩関節専門の外来(月1回予約制)も行っております。肩が動かなくて困っている方や、痛みが気になる方はまず、電話にてお問い合わせください。



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**
☎0265-74-0201
- 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(4月11日~5月12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)	吉廣(内科) 藤岡(第2・4週) (整形外科)	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・2・3・5週)4/16休診 リハ診察(第4週・予約のみ)		塩澤(内科・胃カメラ) 5/2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

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)	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)5/7休診 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...5月2日(金) 土曜日午後・日曜日・祝日・第1・3・5土曜日
休日当番医...5月11日(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)4/15休診 原田(泌尿器科)	岩脇(内科) 5/7休診	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)	矢澤(第4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!

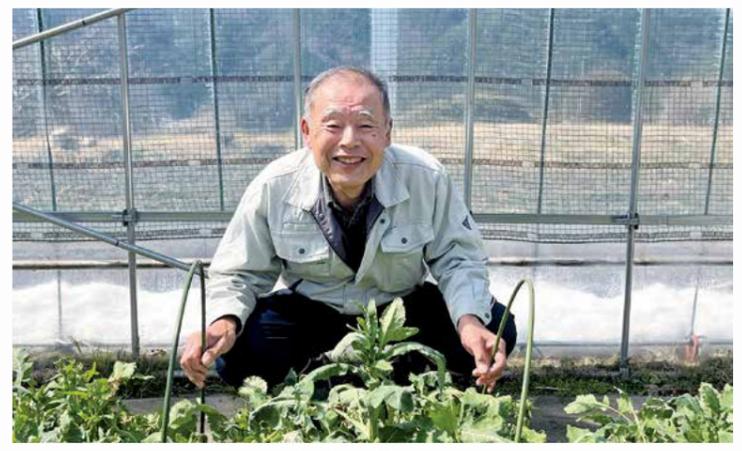
元気で好きなことに集中して取り組む女の子



【箕輪町】
(裕之さん、明子さんのお子さん)
日下 たまき 珠希ちゃん(7歳)

珠希ちゃんは元気で好きなことに集中して取り組む女の子。ほかの友だちが飽きてしまっても、黙々と取り組んでいるよ。よく外で遊んでいて、今は自転車を練習しているんだ!この冬にはスキーデビューをしたんだ。1人で滑れるようになったよ♡もちろん勉強もがんばっているよ。工作も好きで最近ではダンボールを使ってキッチンカーやテントなどをつくったんだ☆大きくなったらゲームクリエイターになりたいな。みんなが遊んでくれるようなおもしろいゲームをつくるんだ!

両親から
ひとこと
よく食べて、寝て、遊んで大きくなってね♡



ハウス内の畑で笑顔の北澤さん

農事組合法人なかざわの組合長をはじめ、農業委員などを務めている北澤満さん。山へ山菜や薪を採りに行ったり、野菜を栽培して地元直売所に出荷したりと自然とともに生活しています。「山や川は昔から好きだった」と話します。

今も輝いて...

自然とともに
駒ヶ根市中沢 北澤 満さん(72)

自営で仕事をしながら父親とともに山菜採りや農業をしてきた北澤さん。40代後半から50代にかけては、麦や米の収穫時期は昼にコンバイン、夜に自営の仕事、早朝に山と、若さに乗じて寝る間を惜しんで動いていました。60歳の時に父親から農地を継承。北澤さんのつくる力ポチャやセルリーなどはとても評判です。しかし、山に近いためサルやシカなどの獣害も多く、電気柵などで対策をしても全滅してしまう年もあり、栽培は苦労すると話します。



山から採ってきた木でキノコの原木をつくる北澤さん

にして、昔から行き慣れている山へ1人で出かけていきます。「山は趣味と実益と健康と一石三鳥。私の生きがいです」と話します。北澤さんの住む地区は過疎化が進んでおり、それに伴って遊休農地も増えています。現在は農業委員として獣害被害が少なく高齢でも取り組める品目を、駒ヶ根市の担当者と模索しています。「何とか自分の見える範囲は守っていきたい。それが農業委員・法人の代表者としての使命」と今後の目標を話します。



キャベツのつくり方

営農経済部
中部営農センター 平澤智紀



キャベツの特性

キャベツはビタミンCの他に、胃腸に良いビタミンU、骨の健康を助けるビタミンKが含まれ、健康に欠かせない野菜ですが、栽培では夏場の暑さに弱い野菜です。高温時は病害が多発したり、結球に障害が出る恐れがありますので、収穫時期は真夏を避けた作期で栽培しましょう。



畑の準備

栽培前には必ず石灰と堆肥を全面施用して耕します。目安として石灰は1㎡当たり20g、堆肥は2kg程度

を用意します。基肥の施肥量はおよその目安として、化成肥料なら一株あたり30g、有機肥料なら100g程度としてください。

水田だったところは排水不良により、生育不良が起こる恐れがあります。そのような畑では15cm程度の高畝にしたり、圃場に溝を切るなどして大雨が降っても滞水しないよう対策しましょう。

マルチを使用すると生育促進だけではなく、病害の予防や、収穫物の土汚れを予防することができます。スイートコーンやブロッコリー用の幅95cmのマルチが流用できます。

植え付け時期

自分で育苗することも可能ですが、今回はJAファームや資材店などで購入したポット苗を植え付ける場合として説明します。

- ・苗植え付け時期と収穫時期(目安)
春作：植え付け4月上旬～5月上旬
秋作：植え付け7月下旬～8月中旬
収穫9月下旬～11月上旬

・植え付け時の注意点
植え付け前にしっかりと苗にかん水し、根鉢を崩さないよう丁寧にポットから抜いて植え付けます。株間は30～40cmとします。

病害虫防除の事例

ケース① 植え付けた直後に茎が切断され、苗が倒れている

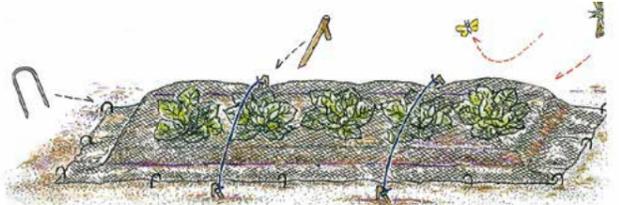
ネキリムシの食害によるものです。倒された苗の株元か、その隣の株元の地中を軽く掘って探すと、丸まった土色の虫が出てきますので捕殺します。

被害が多いようなら株元にベイト剤(殺虫剤)を散布します。ベイト剤は雨が降ると溶けて効果がなくなりますので、散布後に雨が降った場合は再度散布します。

ケース② 収穫前に葉が穴だらけになってしまう
コナガやアオムシ、ヨトウムシなどによる食害です。

キャベツは非常に害虫の発生しやすい野菜です。農薬をあまり使いたくない場合は防虫ネットやべたがけ

け資材を図のように被覆し、物理的に虫の侵入を防ぐようにしましょう。



べたがけ資材でキャベツを直接覆う。風で飛ばされないように止める工夫をする。

また、キャベツの葉は水分を非常に好むため、散布薬剤が葉に付着しにくいので、薬剤散布するときは必ず展着剤を所定量使用しましょう。
使用する農薬・展着剤の種類、使用量、使用時期についてはJAの各営農センターや資材店舗にご相談ください。



鉢ものアルストロメリアの管理

営農経済部
南部営農センター 谷口昭一



春が旬のアルストロメリア。鉢もののアルストロメリアは切花同様に花持ちが良く、春から夏にかけて花を楽しめます。秋から翌年の春までは、ほとんど花は咲きませんが、丁寧に管理をすることで毎年初夏にも花を咲かせてくれます。



置き場所

暑さは苦手ですが日光を好むので、年間を通して日当たりが良い場所に置きます。夏は朝日が当たり、午後には日陰になるような涼しい場所を選びましょう。

冬は凍らない日当たりの良い場所で管理します。暖房が入った日当たりの悪い室内で管理すると、むしろそのような状態となり、株が弱ってしまうことがあるので注意してください。



水やり、肥料

花が咲いている時期は1週間に1～2回を目安に水を与えます。土の表面が乾いたら水やりをしますが、鉢を持ち上げたときに軽いようであればかなり水が少ないので、鉢が重くなるようにたっぷり与えます。真夏の暑い時期は、土が湿り過ぎていたり根が蒸れてしまっていますので、水のやりすぎには注意してください。

肥料は株が繁茂してきたら置き肥を施すか、水の代わりに液肥を週1回程度与えても良いです。

花の管理と病害虫

色があせてきた花、散り始めた花



は早めに摘み取ってください。種はできませんが、そのままにしておくと株が弱ったり灰色カビ病の原因になったりもします。

花を摘み取った茎は、葉が黄色っぽくなってきたら元から引き抜いてください。また株が込み合ってきたら、細いもの、黄色っぽく古いものを早めに引き抜き、なるべく株元を空かせてより多くの葉に光が当たるようなイメージで管理をしてください。

アブラムシ、アザミウマ、ハダニ、アオムシなどがつくことがあるので、見つけたら防除します。

植え替えのポイント

植え替えは3年に1度くらいの頻



度で、春の株が繁茂してくる時期が秋の涼しい時期に行います。ひと回り大きな鉢に植え替えるか、株を分けて植え替えます。株分けの場合、はじめから大きな鉢に植え替えるのではなく、小さなポットや鉢に植えて少し大きくなるまで育てます。ポットの底まで根が回ってきたら大きな鉢に移植します。
土は市販の園芸用培土を使いましょう。茎の付け根の地下茎を深く植えないように注意します。薄く(1cm程度)土がかかっていたら大丈夫です。はじめにしっかりと水やりをしたなら、新しい芽が出てくるまでは湿りすぎないように注意してください。

年金 ご新規 & ご紹介 キャンペーン

2025年 3月3日(日) ~ 2026年 2月27日(金)

期間中、新たに長野県下JAで公的年金のお受け取りを開始されたお客様、またそのお名前をご紹介いただいた方のお一人に、「選べるプレゼント」を差し上げます。ご夫婦、親子、お友達に、ご近所さん、ご友人、ご家族に、ご近所さん、長野県JAバンクにて一緒に。 (ご紹介内容は、県下JAにて年金をお受け取りいただいた方に限ります)

Present 1

JAまごころ商品券
3,000円分

※ご利用期間内について詳しくは
各JAへお問い合わせください。

Present 2

地元JA
オリジナルギフト

※詳しくは各JAへお問い合わせください。

※ご紹介者さまは、JA上伊那の口座で公的年金をお受け取りいただいている方に限ります。

対象期間
令和7年3月3日(月) ~ 令和8年2月27日(金)

期間中、新たにJAで公的年金のお受け取りを開始されたお客様、またそのお名前をご紹介いただいた方、それぞれに「選べるプレゼント」を差し上げます。

ご夫婦、親子、お友だち、ご近所の方など、年金のお受け取りは、みんなといっしょにJAで！

年金ご新規 & ご紹介 キャンペーン 実施中！

JAバンク

お知らせだより

JAバンクは組合員・地域の皆さんに寄り添います

旬のおたより

直売所情報

Seasonal Vegetables

アスパラガスの旬到来！！

気温も上がり、いよいよ春が到来！！そんな中、直売所を彩るのはなんといってもアスパラガスです。上伊那ではこの4月より共選化がスタートし、10億円産地に向けて大きな一歩を踏み出しました。アスパラガスはこの時期の旬の野菜として、パスタに入れたり肉で巻いたり、皆さんの食卓やお弁当に重宝される食材です。春のアスパラガスは昼夜の寒暖差により甘みが増していますので、ぜひ焼いて塩で食べてみてください。根元まで柔らかいものも多いので余すことなく食べられます。



ファーマーズあじ~な

4月12日(土) 『提携JAフェア』 和歌山県の柑橘類、岐阜県産のハム・ソーセージを販売。
4月26日(土)、27日(日) 『農畜産物フェア』 旬のアスパラガスを中心に販売。
5月のゴールデンウィークにもフェアを計画中です。お楽しみに。



営業時間 9:00 ~ 17:00
定休日 12月~4月 毎月第2火曜日
所在地 上伊那郡南箕輪村 8143-1
電話番号 0265-78-0701

LINE 公式アカウント

とれたて市場

4月19日(土) 『いちごパフェスタ & アスパラダイス』 みはらしファームとして様々な催しを用意。とれたて市場ではイチゴをトッピングしたソフトクリームを販売。生産者による採れたてのアスパラガスも販売。その場で茹で、焼きも可能。
贈答用アスパラガスも4月中旬から受付開始します。



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

LINE 公式アカウント

ファームテラスみのお

4月19日(土)、20日(日) 『農畜産物フェア』 恒例の農畜産物フェア。酪農家のおもてなし牛乳などを特価販売します。
5月3日(土) テラスマーケット『クラフトフェア』 ゴールデンウィークに合わせた焼肉祭りを予定。信州産の美味しいお肉の試食あり！



営業時間 9:00 ~ 17:00
定休日 12月~4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

LINE 公式アカウント

保障の定期検診 受けませんか？

お気軽にご相談ください。

JA共済

長野県にお住まいの皆さまへ 大切なご案内

ご加入内容のわかる書類(証書・証券等)をお見せいただくだけで無料で保障点検をいたします。

現在の保障内容をご存知ですか？
加入はしているものの、何かあった時の支払内容や今後の共済掛金がどうなっていくのか？...など意外にご存じない方が多いようです！

あなたの保障を点検してみよう！

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。

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

参加しよう!ミドルミズ大学~自分らしく輝くために~

東部支所 組合員組織課 岡野奈緒子

皆さん!おなじみのミドルミズ大学の募集が始まっています!ミドルミズ大学とは組合員さんやそのご家族の方で40代~60代の女性を対象とした講座です。講義は月に1回平日の18時半から、または土曜日に行われ、会場は伊那・箕輪・駒ヶ根の3会場を中心に開催されますので、お仕事をされている方でも参加しやすくなっています。私は昨年、担当者として携わり『大人の修学旅行2024』ではバスに乗って満蒙開拓平和記念館や元善光寺へ出かけました。参加者の方から「自分ではなかなか行けなかったの



修学旅行での1枚

で、いい機会だった」「家族や知り合いのことを身近に感じる事ができてよかった」など、知ってはいたけれど今回参加したことで改めて学ぶことができたという声をたくさんいただきました。私も毎日の当たり前がいかに幸せで尊いものなのかを強く感じた1日となりました。

ミドルミズ大学は今年で19回目を迎え、JAの女性講座の中では1番長く続いています。『楽しく学んでハッピーに!』をモットーに新たな学びや素敵な出会いで仲間の輪を広げてみませんか?さあ、その気になっているあなたも!みなさんのご参加、お待ちしております。



リレーエッセイ 笑顔のちこそ

料理は脳トレ、筋トレです

令和6年度 東部支所生活部会長 伊藤美恵子



脳トレにチャレンジ

はん はん
はん はん
るるるる
そそそ

リレーエッセイの執筆依頼が来ました。1年間「どうしよう」「何をしよう」と思い悩みましたが、気楽に考えて昔の私を思い出すと、料理は確かによくやっていた自分を思い出しました。子どもを育てているころは、勤め、家事、その他をこなしながら食に対する気力がみなぎって、色々なところに載っているレシピを切り取ってノートに貼る。そして、高価でも便利で簡単にできる調理器具を購入して料理をたくさんつくりました。学校の行事で子どもと弁当をいっしょに食べる時は、家族分の弁当を5個つくり、おかずがなくチョコを隅に入れたこともありましたが、子どもはうれしそうでした。本当によくつくったあのころ。料理でみんなをハッピーにした自分を誉めてあげたいと思います。

現在は2人暮らしで、できあいの食品が食卓に並ぶことが多いことに反省しています。あのころを思い浮かべると、朝から何をつくらうと考える脳トレ。そして考えた食材を整えるための動作は筋トレ。指先は露出した脳その指を使って料理をする体は、じつとしないで動いている姿。そんなことを思い出して目覚めました。昔の自分のように自家製の野菜をたくさんつくって利用して、大いに料理をしよう。またみんながハッピーになるように。料理は脳トレ、筋トレです。

旬 クッキング

菜の花チャンプル

南箕輪支所 組合員組織課 神原理絵



◆材料 (3~4人分)

- 菜の花 200g
- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- 豚薄切り肉 150g
- 卵 2個
- めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ3
- ごま油 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- かつお節 適量

◆作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ (600W) で2分加熱して水をきる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り塩こしょうを振る。菜の花は4cmの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。色が変わったら端に寄せ、豆腐をちぎりながら加えて表面に焼き色がつくまで炒める。
- ④ 菜の花を加えて炒め、しんなりしたらめんつゆを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 溶いた卵を回し入れ、大きく混ぜ軽く火を通し、かつお節を散らしたら完成。

菜の花は栄養価の高い野菜で、カロテン、ビタミンC・B2、カリウムや鉄などをたっぷり含んでいます。豊富なビタミン類やカリウムは、高血圧、動脈硬化の予防にも効果を発揮します!



超簡単 豆腐とひじきサラダ



〈作り方〉

- ① フライパンにこめ油を入れて熱し、桜えびを煎る。
- ② ボウルに豆腐を入れ、乾燥したままのひじきと塩、①を加えて馴染むまでそのまま置いておく (豆腐の水切りは不要)。
- ③ しばらくしたら②にごま油を加えて混ぜたらできあがり。

材料

- 豆腐 350g (絹、木綿どちらでも可)
- 乾燥芽ひじき 20g
- 桜えび 5g
- こめ油 小さじ1/2
- 塩 小さじ1
- ごま油 小さじ2



ケーブル TV で放送中!! 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
4月3日(木)より
JA上伊那の動き ~3月~
4月17日(木)より
令和7年度 新採用職員の紹介

	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 上伊那る〜らるコミュニティ **検索**

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



今月の特集

令和7年度 新採用職員の紹介

4月17日(木)
から放送!

4月に新しく入組した職員11人が一人ひとり自己紹介。3月に開かれた、研修会や入組の様子も紹介します。

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	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

※道路状況等により予告なく運行を中止する場合があります。ご了承ください。

JA上伊那 協同の成果

(JAのうごき)令和7年2月

農畜産物販売高	147億2,499万円
貯金高(平残)	3,102億0,985万円
貸出高(平残)	792億6,284万円
長期共済保有高(長期保障)	8,533億3,432万円
購買品取扱高	90億1,318万円
(組織の状況)	
正組合員	13,964人
准組合員	16,686人
組合員戸数	24,962戸
出資金	77億7,254万円
固定資産(帳簿価格)	80億7,759万円
職員数(臨時職員含む)	680人

理事会報告 令和7年3月28日

- (決議事項)
- 目的積立金の取崩しについて
 - 上伊那農業協同組合定款及び定款附属総代選挙規程の変更について
 - 総代会へ付議する令和7年度の役員報酬総額について
 - 定年年齢引き上げに伴う就業規則、職員給与規程、職員退職給与規程、役付運用内規の変更について
 - 令和5年産米の最終精算について
 - 育児・介護休業法の改正に伴う就業規則等の変更について

以上理事会にて決定いたしました。

上伊那米だより

令和7年4月
第316号
発行 JA上伊那
米穀部会

《被覆肥料の殻(水稻基肥一発肥料の殻)の河川への流出防止対策》

近年国内外で海洋ゴミをはじめとしたプラスチック問題が注目され、その対応が求められています。上伊那で使用している肥料では、『上伊那米オンリーワン Si』などの基肥一発タイプの肥料に被覆肥料を使用しており、被覆肥料の肥料成分が溶出した後、プラスチック殻が水面へ浮上して水田の外へ流出する可能性があります。

今月の「る〜らる information (26~27ページ)」に対策を掲載しましたのでご覧いただき、流出防止に向けてご協力いただきますようお願いいたします。

《水稻高温登熟障害対策(胴割れ米、乳白粒)によるコシヒカリの田植え時期の統一》

昨年も温暖化傾向による高温条件下での出穂を回避するため、田植えを遅らせることで、胴割れ米・乳白粒の発生を防止しました。

- ・田植え期間目標『5/10~5/31』
- ・コシヒカリ以外の品種は地帯、標高別
- ・刈り取りに合わせた田植えの実施

※適期刈り取りは胴割れ米の被害を抑える有効な手段となるため、収穫に合わせて田植え時期を調整しましょう。

《『あきたこまち』『酒米』の播種開始日・田植え時期の統一》

早生系品種については近年の温暖化の影響で地区により出穂期のバラツキがみられます。そのため期間目標を設定し、適期刈り取りと施設集荷効率の改善を図ります。

- ・田植え期間目標『5/7~5/15』

《カメムシ防除対策 品質向上に向けて》

カメムシは雑草の穂を好んで集まってくる習性があります。雑草の穂が出ないうちに畦畔の草刈りをこまめに行ってください。ただし、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7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。農薬は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。液剤での防除は出穂10日後が適期となりますので遅れないように散布しましょう。ホソハリヤトゲシラホシのような大型のカメムシは乳熟期を過ぎ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。

『デジタルメガフレア箱粒剤』を使用している方はお盆前後に圃場の見回り、発生量が多い場合は追加防除してください。薬剤は『スタークル粒剤、豆つぶ』を基本に出穂後7日を目安に散布しましょう。近年は温暖化の影響で出穂期が平年値から前後することが多いです。昨年の栽培管理記録簿を確認したところ、適期に散布できない方が多くいましたので、薬剤の効果をも十分に発揮させるために散布適期を確認しましょう。

《小麦赤かび防除対策について》

上伊那管内では令和5年産の小麦に赤かび病が多発しました。特に登熟後半に病勢が進展し、成熟した子実にもかびが発生して健全粒との選別が困難になりました。令和6年産でも赤かび病の発生がみられましたが、幸いかび毒(DON)の基準値超えはありませんでした。

こうしたことから令和7年産では2回防除(開花期、登熟期)を実施し、安心して消費者に届けられる防除体系に取り組みます。また、自分で防除ができない生産者については農業用ドローンによる委託防除を実施いたしますので地域の皆さまのご理解ご協力をお願いいたします。

【薬剤防除のポイント】

- ・赤かび病が最も感染しやすい時期は開花期になります。圃場をよく観察し、**開花始期(出穂期後7~10日後)**の予防防除を徹底しましょう。
- ・開花始期から20日間の降水量が多いと病勢が進むので**2回目防除(1回目防除から10~14日後)**を行きましょう。

注) 使用農薬についてはお近くのJA営農センターまでお問い合わせください。

令和7年度定期人事異動

令和7年4月1日付

機構改革

▽営業経済部営業企画課に『みどり戦略推進室』を設置

監査部

監査課担当 城取由佳里

総務企画部

企画管理課係長 小松 邦義
企画管理課担当 飯島 菜摘
総務課長代理 福澤 崇
経理課担当 村田 洋子

金融部

金融企画課長兼債権管理課考査役 兼資産相談センター長 山崎 清貴
金融企画課係長 中村 妙

リスク管理部

リスク管理部次長兼リスク統括課長 向山五輪男

南箕輪支所

金融共済課共済課長 田中 勉
金融共済課金融係長 横道 正博
金融共済課共済係長 松田 美帆
金融共済課勤務 平嶋 美枝
金融共済課南箕輪ブロック 岡野奈緒子

伊那支所

組合員組織課係長兼情報管理担当 伊東 章雄
金融共済課共済課長 田畑 雅士
金融共済課共済係長 中平 清美
金融共済課調査役 高橋あや子
金融共済課勤務 城倉 由枝
金融共済課伊那第2ブロック 小松 洗稀
伊那（西箕輪）支所金融共済課金融係長 中村 慎吾

金融企画課担当兼資産相談センター担当 向山 綾奈

金融企画課担当兼資産相談センター担当 清水 淳平

融資課兼資産相談センター勤務 小池 孝子

融資課ローンセンター担当 宮下 裕作

融資課ローンセンター担当 武田 真緒

営業課兼資金運用課担当 伊藤 圭介

共済部

企画普及課勤務 福澤 恵美
業務課係長 福澤 久美
業務課勤務 小牧 郁子
契約管理センター長 吉澤 利明
契約管理センター係長 田畑 睦子

伊那（西箕輪）支所金融共済課調査役 北澤 貴文

伊那（西箕輪）支所金融共済課勤務 漆戸 千春

美篤手良支所

美篤手良支所長兼組合員組織課長 福澤 裕
金融共済課共済課長兼東部支所兼務 北原奈津子
金融共済課担当 江原 紗奈
金融共済課担当 白鳥かおり
金融共済課美篤手良ブロックリーダー 酒井 啓

春富支所

組合員組織課勤務 中山 直美
金融共済課金融課長 酒井 純平
金融共済課共済課長 北村 茂
金融共済課担当 福永 鈴音
金融共済課勤務 尾崎 由佳
金融共済課春富ブロックリーダー 埋橋 弘行

営業経済部

中部営業センター米穀・野菜指導担当 大澤 達也

北部営業センター長 松田 秀幸

北部営業センター果実指導担当 久保田孝明

南部営業センター果実指導担当 今村 進矢

営業企画課販売精算係長 久保村美穂

営業企画課販売精算勤務 中山 益美

営業企画課勤務 小椋 陽子

米穀課米穀施設統括係長南箕輪場長 清水 博人

米穀課米穀施設担当 唐澤 優作

米穀課米穀施設勤務 細田 勇一

園芸課上伊那野菜選荷場長 河合 信明

園芸課上伊那野菜選荷場勤務 吉澤千奈美

販売戦略課長兼みどりの戦略推進室考査役 米山 真

金融共済課春富ブロック 征矢 大士

春富（富県）支所金融共済課金融係長 湯澤 彩

春富（富県）支所金融共済課担当 矢野 順子

春富（富県）支所金融共済課勤務 伊藤 英子

春富（西春近）支所次長兼金融共済課長代理 岩下 勉

春富（西春近）支所金融共済課担当 村田 優菜

辰野支所

辰野支所長兼組合員組織課長 岡田 利幸

金融共済課共済課長 根橋 敏也

金融共済課金融係長 本島 恵美

金融共済課共済係長 田澤 潤

金融共済課担当 桜井理紗子
金融共済課担当 佐藤 拓斗
金融共済課辰野ブロックリーダー 兼係長 佐藤由佳莉

販売戦略課DMセンター主任 山口 修子

販売戦略課DMセンター担当 星野 七海

販売戦略課ファーマーズあじうな店長 田口 治彦

販売戦略課とれたて市場店長 堀 隆弘

資材課長兼みどりの戦略推進室考査役 木寄 章夫

資材課担当 清水 眞飛

資材課JAファームいな竜西店副店長 大沼 芳弘

資材課JAファームいな竜西店兼 小澤 裕太

資材課JAミニファーム北部店長 野澤米太郎

資材課JAファーム南部店長 倉澤 高徳

農業機械課農機伊那センター副センター長 名倉 洋二

生活エネルギー課上伊那LPガスセンター主任 秋山 直樹

箕輪町支所

組合員組織課係長兼情報管理担当 飯島 浩

組合員組織課勤務 長田 勝行

金融共済課金融課長 小澤 哲史

金融共済課共済係長 根橋かおる

金融共済課担当 山崎 久樹

金融共済課勤務 鈴木勢津子

金融共済課箕輪ブロックリーダー 原 正史

金融共済課箕輪ブロック 小林 大

駒ヶ根支所

金融共済課担当 田中 鏡子

金融共済課担当 浦野 茜

金融共済課担当 代田 恭一

金融共済課担当 唐澤ゆりあ

金融共済課駒ヶ根ブロックリーダー 前田 正樹
金融共済課駒ヶ根ブロック 滝澤 花
金融共済課駒ヶ根ブロック 白鳥 隆之

交配用ミツバチ利用期間中の農薬使用について

上伊那管内のほとんどのリンゴ園では、交配のためミツバチを利用しています。しかし、近年ミツバチの減少が問題になっています。ミツバチは農薬に弱く、殺虫剤はもちろんだ除草剤でも死んでしまいます。果樹生産者は交配の時期に養蜂家からミツバチを借りて果樹園に設置しています。リンゴ栽培にとって大切なミツバチを守るため、近くにリンゴ園がある方は、開花中はなるべく殺虫剤・除草剤などの使用を控えていただくようご協力をお願いします。

ミツバチの利用期間 4月中旬～5月上旬まで

リンゴの開花始めから約10日の期間リンゴ園にミツバチの巣箱が設置されます。

ミツバチの行動範囲 巣箱から1～2km程度

リンゴの花以外にもタンポポなどの雑草やニセアカシヤなどの樹木まで幅広く行動します。

農薬の影響

農薬が直接ミツバチにかからなくても散布後の残効で影響が出る場合があります。使用する場合、開花時期の1週間前には散布が完了するよう調整をお願いします。

※ミツバチの利用期間は地区により異なりますので、園主やお近くのJA 果実担当者までご確認ください。

問い合わせ先 JA 上伊那営農経済部園芸課 TEL: 0265-72-8833

家庭用すもも・プルーン 防除のお願い

ご自宅で栽培している『すもも・プルーン』が早いうちに落果して収穫できないということはありませんか？このような場合、害虫『スモモヒメシクイ』の被害を受けていることが多いです。

『スモモヒメシクイ』は5月中旬からすももやプルーンの果実に産卵、食害し被害を及ぼします。8月以降はリンゴや梨にも産卵するようになり、果実生産上の問題となっています。

自宅でおいしい果樹を楽しむためにも、地域の果樹農家の生産安定のためにも5月から7月にかけての防除の徹底にご協力をお願いいたします。



家庭用すもも・プルーン防除体系

防除時期	使用薬剤 (水 10 リットルあたり)	
5月中旬	展着剤 (ハイテンパワー)	1ml
	アグレプト水和剤 (殺菌)	10g
	ダイアジノン水和剤 34 (殺虫)	10g
5月下旬～6月上旬	展着剤 (ハイテンパワー)	1ml
	モスピラン顆粒水溶剤 (殺虫)	5g
6月中旬～下旬	ベルコートフロアブル (殺菌)	5ml
	ダイアジノン水和剤 34 (殺虫)	10g
7月上旬	展着剤 (ハイテンパワー)	1ml
	モスピラン顆粒水溶剤 (殺虫)	5g

早生種の収穫時期となるので、薬剤の安全使用基準を遵守する。

農業安全使用基準	使用時期	使用回数
アグレプト水和剤	収穫 30 日前まで	2 回以内
ダイアジノン水和剤	収穫 21 日前まで	4 回以内
モスピラン顆粒水溶剤	収穫前日まで	3 回以内
ベルコートフロアブル	収穫 3 日前まで	3 回以内

いずれも JA ファーム資材店で購入可能です。

問い合わせ先 JA上伊那 営農経済部園芸課 TEL: 0265-72-8833

参加者募集！ 令和7年度 新規就農実践塾

上伊那農業農村支援センターとJA上伊那では、農業を始めたばかりの方やこれから専業農家を目指す方等を対象に、技術習得のための講座を開催します。広く農業に関する基本知識を習得していただくことを目的とした「基礎コース」、果樹や野菜の基本的な技術を確認し、経営にいかしていただくことを目的とした専門コース「りんごコース」「野菜コース」を設けます。ぜひ、ご参加ください！

<対象者> 認定新規就農者、定年帰農者、数年以内に認定新規就農者等を目指す方

<開催コースと募集人数>

- ◆基礎コース 20名
- ◆専門コース

りんごコース	10名
野菜コース	10名

※各講座、令和7年5月下旬以降実施予定(申し込み人数により途中からの参加も可能です)。講座の詳細は、上伊那農業農村支援センター技術経営普及課HPに掲載しています。

<申し込み方法>

令和7年5月9日(金) までにメール・FAX等により、氏名・希望コース・連絡先(メールアドレス・電話番号)をお知らせください。 ※お近くの農業農村支援センター職員にお声がけいただいても結構です。

<費用> 受講は無料。ただし、一部講座について、必要な書籍や資材、保険加入料などの費用のご負担をお願いする場合があります。

<お申し込み・お問い合わせ先> 上伊那農業農村支援センター 技術経営普及課 地域第一係 (担当: 原)

TEL 0265-76-6842 FAX 0265-78-9349

E-mail kamiina-aec@pref.nagano.lg.jp

HP https://www.pref.nagano.lg.jp/kamichi/nosei-aec/index.html



上伊那農業農村支援センター 技術経営普及課 HP

- 金融共済課駒ヶ根ブロック 今井 智也
- 金融共済課駒ヶ根 飯塚 恵美
- 組合員組織課係長 寺平 洋二
- 金融共済課金融課長 山岸 未玖
- 金融共済課担当 岩垂 真慶
- 金融共済課勤務 森 幸子
- 飯島支所
 - 組合員組織課調査役 下島 健
 - 金融共済課共済係長 新井 麻希
 - 金融共済課担当 堀越 永遠
- 中川支所
 - 金融共済課担当 米山 優花
- 宮田支所
 - 金融共済課金融係長 酒井ひろみ
 - 金融共済課共済係長 星野 喬
 - 金融共済課担当 宮下 三広
- 新規採用
 - 金融共済課担当 福田 洸希
 - 共済部契約管理センター担当 渡邊 虹香
 - 営農経済部南部営農センター米 柴田 七碧
 - 穀・野菜指導担当 大原和海
 - 営農経済部畜産課担当 呉羽 大空
 - 営農経済部資材課JAファームい 吳羽 大空
- 東部支所
 - 金融共済課宮田・駒ヶ根東ブロック 今井 隆浩
 - 金融共済課宮田・駒ヶ根東ブロック 池上 由紀
 - 金融共済課宮田ブロック 中島 勇二
 - 組合員組織課主任 油科 京子
 - 組合員組織課勤務 平澤 澄穂
 - 金融共済課担当 倉澤 美貴
 - 金融共済課勤務 平澤 正恵
- な奄西店・春富資材店担当 六波羅 歩
- 営農経済部資材課JAミニファーム北部店担当 手塚 悠人
- 営農経済部資材課JAファーム南 大沼 英信
- 部店担当 松田 康佑
- 営農経済部農業機械課農機伊那七 松田 康佑
- 営農経済部農業機械課農機伊那七 清水 秀実
- ンター担当 小池 心平
- 伊那支所金融共済課伊那第一ブロック 小池 心平
- 美篤手良支所金融共済課担当 宇津野信之
- 春富支所金融共済課担当 鈴木 深太
- 箕輪町支所金融共済課担当 原 奈菜穂
- 駒ヶ根支所金融共済課担当 小原 咲穂
- 宮田支所金融共済課担当 森脇 葵



定年退職者

(令和7年3月31日付)
小牧 淳一 春富(西春近) 支所
春日 邦英 辰野支所
金山 泰正 駒ヶ根東支所



被覆肥料の殻は何でできているの？

プラスチックが使用された被覆肥料の殻は、成分の溶出を高度にコントロールしながら、光や微生物の働きにより土壌中で分解・崩壊しやすくなるよう工夫されています。しかし、現状では溶出コントロール性の確保や、殻の強度、コスト面の制約等から、速やかには分解しません。



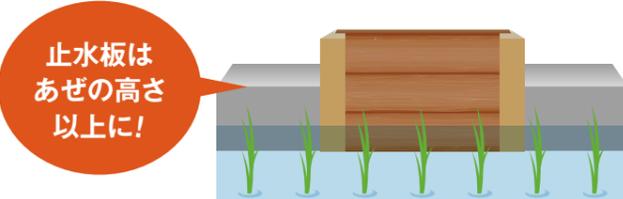
太陽光により分解が進行中の殻

水田から被覆肥料の殻を流出させないための4つのポイント

被覆肥料を使用している水田では、田面水に被覆肥料の殻が浮遊している可能性があります。農林水産省の調査によると、水田の外に流出する殻の量は、施用した被覆肥料の内の1割未満ですが、そのほとんどが代かき直後に水尻から流出しているとされています。水田から被覆肥料の殻を流出させないために次の4つのポイントをしっかり守り、自然環境へ配慮しましょう。

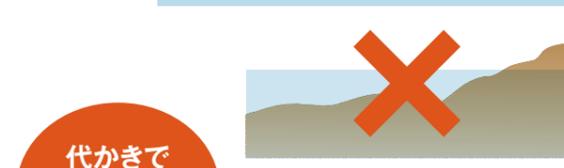
ポイント① 畦畔管理

- ◎ あぜ塗りの徹底やあぜシートを設置する。
- ◎ 水尻周辺を丁寧に踏み固める。
- ◎ 止水板はあぜ(水尻の高さ)より高くする。



ポイント② 代かき

- ◎ 代かきは浅水で行い、なるべく均平にする。
- ◎ 強制落水ではなく、自然落水で水位を調整する。



ポイント③ 田植え

- ◎ 田植え前の強制落水は行わず、自然落水で水位を調整する。



ポイント④ 施肥

- ◎ 土壌診断に基づく適正施肥に努める。
- ◎ 他の緩効性肥料や流し込み施肥等の他の省力技術の活用を検討する。



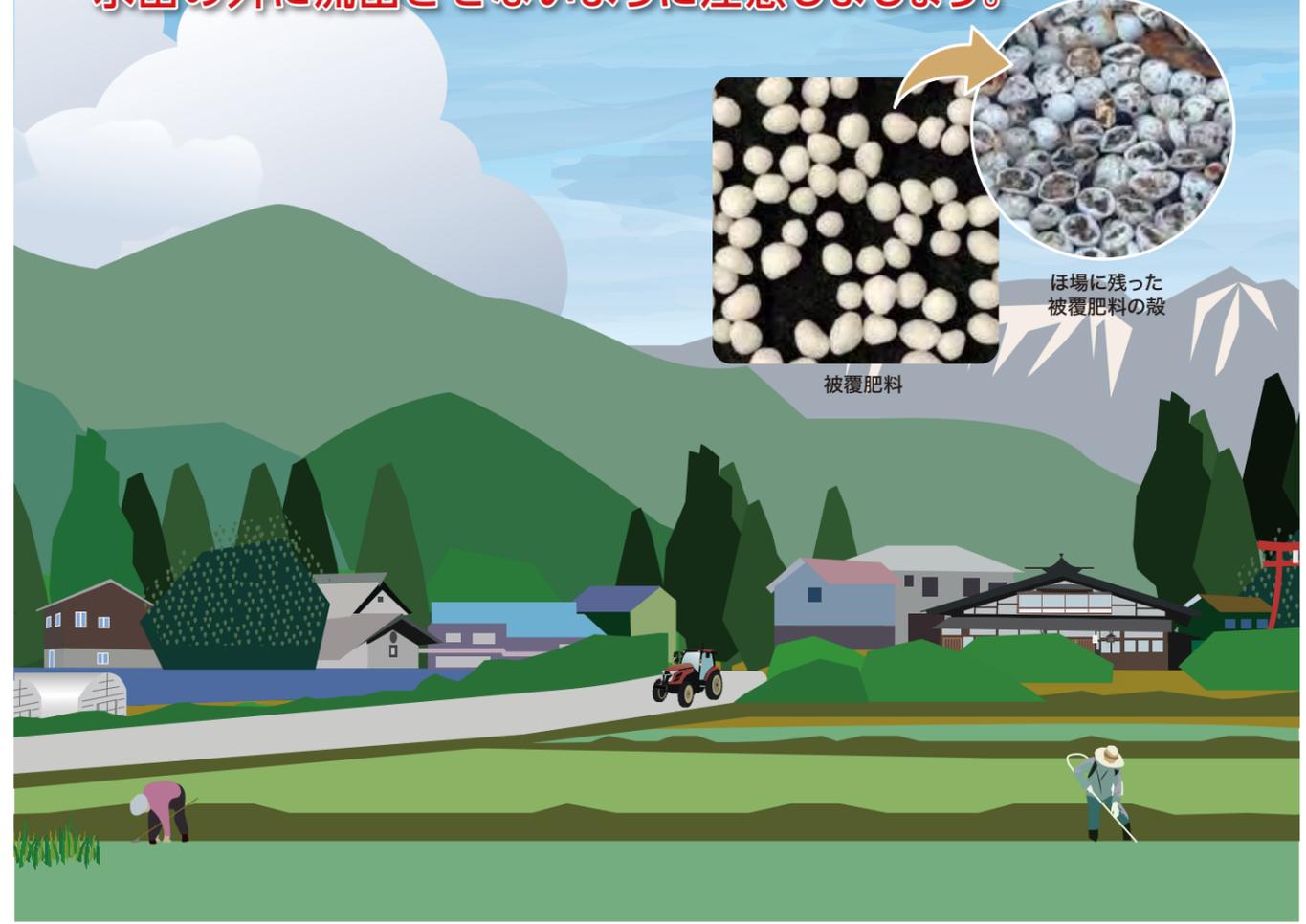
稲作農家の皆さんへ 水田からの被覆肥料の殻の 流出防止対策をお願いします。

被覆肥料は、プラスチック等で肥料を被覆することで、肥効の調節が可能となり、省力化や施肥量の削減につながるなどの優れた特徴を持っています。一方で、プラスチックを使用した被覆肥料については、水田では肥料成分が溶出した後のプラスチック殻が水面に浮上して水田の外へ流出する可能性があります。近年は国内外で海洋ごみをはじめとしたプラスチック問題が注目され、その対応が求められています。生産資材としてプラスチックを使用する農業現場においても、廃プラスチックの排出抑制や適正処理と併せて、プラスチックを使用した被覆肥料の殻の流出防止対策をお願いします。

【被覆肥料の構造】



代かき、田植えなどの作業時に被覆肥料の殻を 水田の外に流出させないように注意しましょう。



第19期 JA上伊那ミドルミズ大学

受講生募集

年齢の幅を広げ
参加しやすくなり
ました！

楽しく学んで ハッピーに！ 自分らしく輝くために♪

期 間	令和7年5月～令和8年1月（全8回）
対 象 者	40代～60代（令和7年3月31日現在）のJA上伊那の組合員及びその家族の方で、JA家庭雑誌『家の光』年間購読者 ※『家の光』は毎回講義で使用します。
会 場	北部校（箕輪町支所）・中部校（本所）・南部校（駒ヶ根 アイパル）
募集定員	各校 おおむね30名 ※各校10名以上で開講。人数によって会場を変更して開催する場合があります。
内 容	カリキュラムは裏面に掲載のとおりです。
年 間 受 講 料	4,000円（カリキュラムにより別途材料費等が必要な場合があります） ただし、受講するご本人様がJA上伊那の組合員の場合は3,000円です。 この機会にぜひ組合員としてご参加ください。 ※受講料および材料費などは口座振替をしますので、「口座振替依頼書」をご提出いただけます。すでに提出済みの方は再提出不要です。 ※開講後の受講料の返金は致しませんのでご了承ください。
お問い合わせ先	JA上伊那各支所 組合員組織課 または 本所総務企画部総務課 電話：0265-72-6224
締め切り	令和7年4月25日（金） ※お申込みいただいた方には、後日詳細をご案内致します。



第19期JA上伊那ミドルミズ大学 受講申込書

こちらのQRコード →
からもお申込みできます。 [Google Forms](#)

(ふりがな) お名前	ご住所	電話番号	生年月日	希望校	ご本人の 組合員資格	家の光 購読
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込

※ご記入いただいた個人情報は「ミドルミズ大学」以外の用途には使用しません。

小麦赤かび病の防除を徹底してください！

上伊那農業農村支援センター
J A 上 伊 那

赤かび病菌は、小麦、大麦、トウモロコシなど多くのイネ科の穀物に感染します。麦類では主に5月中下旬の開花期に感染し、屑粒が多発して収量が減少するほか、かび毒の一種、デオキシニバレノール（DON）等を生成することが知られています。

このため、検査規格の中に赤かび粒の混入許容値が定められており、本病が発生すると、販売や流通の大きな障害となります。

【発生しやすい条件など】

- ★開花始期から10日間の降雨日数が多いと発病穂が多くなり、この期間の日最低気温が高いと発病程度が高くなる傾向にあります。近年（令和3年以降）は、赤かび病が発生しやすい気象条件となっており、発生が多くなっている傾向にあります。
開花期以降の降雨・気温により感染の危険性が大きくなります。
- ★開花始期11日後から20日間の降水量が多いと病勢が進み、DON濃度が高くなる傾向にあります。
- ★越冬後の過剰な窒素追肥は遅発分げつが発生して開花期間が長引くため、感染が長期化します。開花期の適正範囲の追肥は、赤かび病の発生に影響しないといわれています。
- ★倒伏した発病穂では、DON濃度が高くなる傾向があります。



赤丸内（褐変している部位）が赤かび病感染部位

【薬剤防除のポイント】

- ★赤かび病が最も感染しやすい時期は開花期で、圃場をよく観察し、開花始期の予防防除を徹底します。
＜防除時期：小麦の開花始期（出穂期後7～10日ころ）＞
- ★『ハナチカラ』は赤かび病の抵抗性が低いので追加防除を実施します。
＜追加防除：1回目防除の10～14日後＞

注）使用農薬についてはJA、農業農村支援センターにお問い合わせください。また、農薬を使用する際は、農薬使用基準を確認の上、適正に使用してください。

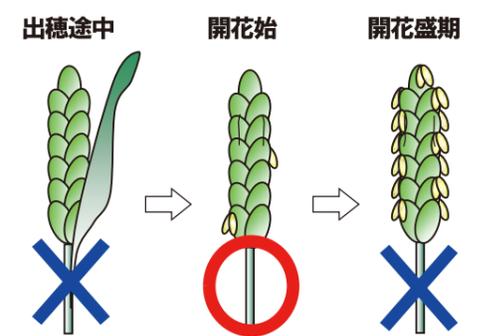
【収穫・調製時の注意事項】

- ★黄熟期の前から圃場を見回り、赤かび病の発生の有無を確認してください。
- ★赤かび病が発生した圃場では、刈り分けを行い、健全な麦に混入させないようにしてください。
- ★収穫後、高水分のまま放置すると貯蔵中に赤かび病菌が増殖します。収穫したら速やかに乾燥作業を実施してください。

【参考資料】

麦類のデオキシニバレノール、ニバレノール汚染の予防及び低減のための指針
農林水産省 令和5年3月14日公表

○1回目の薬剤散布時期



感染前の穂に薬剤を十分に付着させ保護することが重要

5月号別冊付録

A1-66

いま、よみがえる

『家の光』台所の知恵

ベストセレクション 料理・健康・手芸



『家の光』に掲載された、100年分の生活実用記事から、読者に人気のある料理、健康、手芸の記事を発掘。アイデアが光る「台所の知恵」を、現代に実践できるようアレンジしました。家庭で、JA女性組織の活動で、活用したい「永久保存版」です。



そして▶▶▶ 4月号別冊付録は…

毎年大好評!

やっかいな病害虫&雑草対策 ガイド付き

ひと目でわかる 家庭菜園カレンダー 2025

人気野菜約40品種の栽培暦と作業のポイントを掲載しました。年間を通じて家庭菜園愛好者を後押しする一冊です。

昭和32年には戦後の深刻な食糧難を脱出し、油脂やたんぱく質を多くとることが推奨されました。「鶏肉百匁、油一合」を使った「肉入りカレーの素」を、忙しい農繁期に栄養をとれる保存食として紹介しました。

■年間予約購読(前納)誌代(税込) 誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償

誌名	月号	定価	年間	無償分	前納誌代
家の光 DREAM	普通月号	629円	9,411円	629円	8,782円
	特別月号 (1・4・5・7・9月号)	922円			
	12月特別号	1,027円			
地上	普通月号	618円	7,540円	618円	6,922円
	特別月号 (4・11月号)	680円			
ちゃぐりん	普通月号	492円	6,156円	492円	5,664円
	特別月号 (1・4・8月号)	576円			

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。
※2025年以降、12月号に「家の光家計簿」は付きません。

切り取り線

JA上伊那 御中 年間予約購読申込書(前納) 年 月 日

家の光・地上・ちゃぐりんを 7月号 から年間購読します。
(6月配本)

ふりがな お名前 _____

〒 _____

ご住所 _____

電話番号 () _____

JA・JA女性組織・JA中央会・家の光協会

購読開始月号ほか必要事項を記入し、希望する購読誌名・支払方法を○で囲んでください。

支払方法

JA口座より振替

現金

※ご記入いただいた個人情報は、注文以外の用途には使用いたしません。

第19期 JA上伊那ミドルミス大学

カリキュラム

開講式

ニュースポーツ「モルック」に挑戦!

講師 市川 英明 先生

5月10日(土) 10:00~

★3校同時開催

★場所 JA上伊那本所3階

第19期のスタートは「モルック」に挑戦! みんなで楽しく体験しましょう!

日本の四季に触れる

山野草の世界

講師 矢島 修 先生

北部 6月12日(木) 各校18:30~

中部 6月18日(水)

南部 6月17日(火)

どこでも楽しみ、季節を感じることでできる魅力あふれる山野草の世界に触れてみましょう。

大人の修学旅行2025

小布施の旅

~葛飾北斎に想いを馳せて~

7月12日(土)

★3校同時開催

★場所 北信方面

「栗と北斎と花のまち」として親しまれる小布施町へ出かけます。歴史と文化を学びましょう!

も~っと学ぼう! 上伊那の農畜産物

~野菜と牛乳でクッキング~

講師 富永 由三子 先生

北部 8月21日(木) 各校18:30~

中部 8月19日(火)

南部 8月18日(月)

地元の野菜を使ってルウからカレーを作ります。上伊那産牛乳でラッシーも♪

お部屋のインテリア♡

チョークアート

講師 堀内 和恵 先生

北部 9月16日(火) 各校18:30~

中部 9月17日(水)

南部 9月18日(木)

色鮮やかなパステルを重ね合わせて自分だけの作品を描きましょう!

女性まつりで発表!

カップソング

講師 音 tomo のみなさん

北部 10月16日(木) 各校18:30~

中部 10月14日(火)

南部 10月17日(金)

リズム音楽で体も心も豊かに! 女性まつりに向けて、笑顔と元気をみんなに届けよう♪

かわいい♡ミニお正月飾り

講師 上田 希巳枝 先生

北部 12月18日(木) 各校18:30~

中部 12月15日(月)

南部 12月16日(火)

良い新年をむかえられるように、わくわくするかわいいお正月飾りを作りましょう!

閉講式

イチゴ大福作り&ランチパーティー♪

令和8年 1月17日(土) 10:30~

★3校同時開催

★場所 みはらしファーム

第19期の締めくくりは、旬のイチゴを使ったスイーツ作り♡ランチパーティーもお楽しみに!

※状況により変更となる場合があります。

応援します!日本の農業 Aスタイル2025

チラシ有効期限
本日より9月末日まで
●価格はすべて消費税10%税込価格です。
●商品発送料は含まれておりません。

ASABA

バッテリー動噴

電動工具のバッテリーが使える!
HIKOKI製・マキタ製バッテリー使用可能!

充電カタン!カートリッジ式バッテリー!
②BP-10Li-DX1 EcoLiCa
●最高圧力:0.3MPa
●連続使用時間:1時間20分(タンク約7.7ℓ)
●総吐出量:71.5~77ℓ
●質量:3.2kg
30分充電×1
Aスタイル価格 ¥46,090円
31,800円

長時間作業もできるバッテリー2個付!
②BP-15Li-DX3 EcoLiCa
●最高圧力:0.4MPa
●連続使用時間:1~2時間30分(バッテリー2個)(タンク約6ℓ)
●総吐出量:72~90ℓ
●質量:3.9kg
30分充電×2
Aスタイル価格 ¥69,520円
48,800円

無段階で最適な霧に圧力が無段階で調整でき、好みの状態の霧ができます。
作業中も快適な背負心地。包み込むようなフィット感と背中が楽にいい背当てマツを装備。肩バンドは食い込みづらい2重構造。

④BP-10Li-RW1
除草剤噴霧機
●最高圧力:0.3MPa
●連続使用時間:1時間20分(タンク約7.7ℓ)
●総吐出量:71.5~77ℓ
●質量:3.2kg
30分充電×1
Aスタイル価格 ¥46,090円
37,700円

⑤BP-2Li-H
バッテリー式ホルモン噴霧機
●最高圧力:0.3MPa
●連続使用時間:1時間20分(タンク約7.7ℓ)
●総吐出量:71.5~77ℓ
●質量:3.2kg
30分充電×1
Aスタイル価格 ¥46,090円
35,000円

背負動噴

①EP-215D1
2サイクル
●最高圧力:2.5MPa
●吸水水量:7.0ℓ/min
●質量:8.5kg
付属品:樹園広角噴型2個口
Aスタイル価格 ¥80,850円
57,000円

②EP-220D1
2サイクル
●最高圧力:2.5MPa
●吸水水量:7.0ℓ/min
●質量:8.5kg
付属品:樹園広角噴型2個口
Aスタイル価格 ¥88,500円
62,900円

③EP-313S
2サイクル
●最高圧力:0.8MPa
●吸水水量:1~8ℓ/min
●質量:6.0kg
付属品:樹園広角噴型1個口
Aスタイル価格 ¥73,700円
48,500円

④EP-315D1
2サイクル
●最高圧力:1.2MPa
●吸水水量:1~8ℓ/min
●質量:7.0kg
付属品:樹園広角噴型2個口
Aスタイル価格 ¥73,700円
48,200円

乾電池式噴霧機

①DP-5DX 駆動 静 mini [suzuka]
●最高圧力:0.3MPa
●連続使用時間/総吐出量:1時間30分/160ℓ
●質量:2.3kg
Aスタイル価格 ¥14,520円
11,000円

②DP-10DX1 駆動 静 [suzuka]
●最高圧力:0.3MPa
●連続使用時間/総吐出量:1時間30分/130~160ℓ
●質量:3.1kg
Aスタイル価格 ¥23,540円
17,300円

③SP-10J1 ヒストン式
●最高圧力:0.7MPa ●質量:4.0kg
Aスタイル価格 ¥18,260円
12,500円

④SP-15J1 ヒストン式
●最高圧力:0.7MPa ●質量:4.7kg
Aスタイル価格 ¥20,570円
13,100円

洗浄機

①APW-80 『パワフル80』
モータータイプ
●定格出力:1.400W
●最高圧力:8.0MPa
●吐出水量:8ℓ/min
●質量:8.6kg
Aスタイル価格 ¥53,130円
36,800円

②APW-1510-D 『パワフル15』
高圧タイプ [在庫限り]
●最高圧力:15.0MPa
●最高出力:1.020W
●質量:4.10kg
Aスタイル価格 ¥192,050円
120,000円

③NS-2803BCW (セラミック)
防除兼用タイプ [要注生産]
●最高圧力:5.0MPa
●吸水水量:22ℓ/min
●エンジン:三菱GB131
●定格出力:2.1kW (2.8PS)
●質量:38.0kg
Aスタイル価格 ¥327,690円
227,400円

④SD-10 タイヤラム式
●最高圧力:0.4MPa ●質量:3.7kg
Aスタイル価格 ¥32,010円
23,000円

⑤SD-13 タイヤラム式
●最高圧力:0.4MPa ●質量:3.8kg
Aスタイル価格 ¥35,200円
23,700円

⑥SD-18 タイヤラム式
●最高圧力:0.4MPa ●質量:4.1kg
Aスタイル価格 ¥39,160円
24,500円

セット動噴

①NS-283GB
●最高圧力:4.0MPa
●吸水水量:25ℓ/min
●エンジン:三菱GB131
●定格出力:1.8kW (2.4PS)
●質量:28.6kg
Aスタイル価格 ¥231,990円
161,800円

②NS-2803GB (セラミックシンター) 高圧タイプ
●最高圧力:5.0MPa
●吸水水量:22ℓ/min
●エンジン:三菱GB131
●定格出力:2.1kW (2.8PS)
●質量:28.8kg
Aスタイル価格 ¥264,660円
180,300円

灌水ポンプ

③ACP-250D 2サイクル ★ホース無し
●最大排水量:115ℓ/min
●最大揚程:35m ●口径:25mm
●エンジン:D26C ●質量:5.3kg
Aスタイル価格 ¥46,420円
33,400円

④ACP-250D-DX 2サイクル
●最大排水量:115ℓ/min
●最大揚程:35m ●口径:25mm
●エンジン:D26C ●質量:5.3kg
Aスタイル価格 ¥55,990円
43,000円

⑤ACP-250GM2 2サイクル
●最大排水量:150ℓ/min
●最大揚程:33m ●口径:25mm
●エンジン:三菱GM082 ●質量:15.8kg
Aスタイル価格 ¥95,700円
71,300円

⑥ACH-400GB2 4サイクル
●最大排水量:450ℓ/min
●最大揚程:29m
●口径:40mm
●エンジン:三菱GB131 ●質量:25.5kg
Aスタイル価格 ¥117,150円
80,500円

⑦ACH-500GB2 4サイクル
●最大排水量:520ℓ/min
●最大揚程:32m
●口径:50mm
●エンジン:三菱GB131 ●質量:24.3kg
Aスタイル価格 ¥120,450円
79,700円

⑧ACH-400GB2 4サイクル
●最大排水量:380ℓ/min
●最大揚程:50m
●口径:40mm
●エンジン:三菱GB18G ●質量:30.1kg
Aスタイル価格 ¥151,690円
112,900円

⑨ACH-500GB2 4サイクル
●最大排水量:400ℓ/min
●最大揚程:50m
●口径:50mm
●エンジン:三菱GB18G ●質量:29.6kg
Aスタイル価格 ¥160,050円
125,000円

応援します!日本の農業 Aスタイル2025

ASABA

「ミニタン」ポンプティール共通付属品

スーパージェット噴口1型500mm
作業中も安心! 「ホースガイド」巻取機ストッパ付!
「ミニタン」ポンプティール共通付属品
作業をこの一台でコンパクトに!
①AT-31MPM AC100Vモーター
●最高圧力:2.5MPa
●吸水水量:3.8ℓ/min(50Hz)・4.4ℓ/min(60Hz)
●質量:26.1kg
Aスタイル価格 ¥113,190円
82,000円

②AT-300DM 2サイクル
●最高圧力:2.5MPa ●吸水水量:7.0ℓ/min
●質量:23.2kg
Aスタイル価格 ¥127,820円
89,700円

③EP-100DM-20
●最高圧力:2.5MPa
●吸水水量:7.0ℓ/min
●質量:9.6kg
★積層ホース:φ6mm×20m
Aスタイル価格 ¥107,140円
85,400円

④EP-100H4M2
●最高圧力:2.5MPa
●吸水水量:7.0ℓ/min
●質量:13.7kg
★積層ホース:φ6mm×50m
Aスタイル価格 ¥138,270円
107,700円

POINT! タンク車と組み合わせることで作業効率がさらにUPします!

自走動噴 NEW!

①AM3317
●最高圧力:2.5MPa
●吸水水量:2.1ℓ/min
●質量:2.1kg(本体のみ)
★積層ホース:φ8.5mm×100m
メーカー希望小売価格 ¥365,970円
365,970円

ラジコン動噴

②AFV35R2SL(8.5)
●最高圧力:3.0MPa
●吸水水量:3.0ℓ/min
●質量:135kg
●積層ホース:φ8.5mm×131m
●積層ホース:φ8.5mm×130m
メーカー希望小売価格 ¥725,780円
628,000円

電動運搬車

③サンワーカー OSW-150C-3
●質量:88kg
●登坂角度:20°
●走行速度:低・中・高の3段階
メーカー希望小売価格 ¥408,100円
408,100円

コンプレッサー

★標準付属品(PC-31LTを除く):ロングダスター330mm、エアホース10m

④PC-2501A オイルレス 25ℓ
●電源:AC100V(50/60Hz)
●電圧:5.8A/7.0A
●消費電力:550W/650W
●最高圧力:0.78MPa(Bkgf/cd)
●吐出量:89/108ℓ/min
●質量:11.6kg
Aスタイル価格 ¥70,180円
55,000円

⑤PC-4001A オイルレス 39ℓ
●電源:AC100V(50/60Hz)
●電圧:7.0A/8.2A
●消費電力:680W/800W
●最高圧力:0.78MPa(Bkgf/cd)
●吐出量:116/140ℓ/min
●質量:17.1kg
Aスタイル価格 ¥86,240円
68,200円

⑥PC-6000W ベルト式 60ℓ
●電源:AC100V(50/60Hz)
●電圧:11A/11.0A
●消費電力:1,000W
●最高圧力:0.78MPa(Bkgf/cd)
●吐出量:129/147ℓ/min
●質量:58kg
Aスタイル価格 ¥157,630円
118,800円

⑦エア補助タンク
●質量:4.8kg
Aスタイル価格 ¥29,370円
20,000円

除草剤散布機

⑧電動アシスト付除草エース EP-20WA-DX
●最高圧力:2.5MPa
●吸水水量:7.0ℓ/min
●質量:24kg
Aスタイル価格 ¥298,980円
250,000円

⑨電動アシストキット
通常の除草エースを電動アシスト仕様にできる別付キット!
Aスタイル価格 ¥165,440円
158,500円

⑩ゴアテックス採用レインスーツ
●質量:700g
●サイズ:S~EL
●収納袋付き
Aスタイル価格 ¥26,700円
26,700円

オートモア

⑪Automower™430X [在庫確認]
GPS搭載!洗練されたX-lineシリーズ
●質量:13.2kg
●容量:5.0Ah(自動充電)
●電圧:18V
●刈高:20~60mm(9段階)
Aスタイル価格 ¥542,300円
425,000円

⑫Automower™450X NERA
作業面積最大5,000m²!!
刈高自動調整機能付き!
●質量:15kg
●刈高:7.5Ah(自動充電)
●電圧:18V
●刈高:20~60mm(自動調整)
Aスタイル価格 ¥825,000円
825,000円

ラジコン草刈機

⑬AP-RM520P
●最高出力:5.200W
●刈幅:520mm
●刈高:20~150mm(無段階)
●質量:175kg
メーカー希望小売価格 ¥1,474,000円
1,474,000円

親子式傾斜地草刈機

⑭ZENOH
●KH400W(通称:ペローン)
●全長:1.0m(作業有効長8m)
●刈幅:400mm ●刈高:60mm
●適正作業角度:20~50°
希望小売価格 ¥1,824,900円
1,824,900円

JA上伊那

農機伊那センター ☎0265-78-8900
農機駒ヶ根センター ☎0265-81-1112

株式会社 麻場
本社:工場 〒381-8530 長野市北長池1443-2
系統グループ/TEL 026(241)2026 FAX 026(259)0009
E-mail kaitou-group@asaba-mfg.co.jp
東北信託支所 TEL 026(241)0206 中南信託支所 TEL 0263(54)1449
東信支所 TEL 0267(68)4448 群馬支所 TEL 0274(42)8799

生ごみの臭いと処理に困っていませんか？

生ごみ発酵促進剤・消臭の素

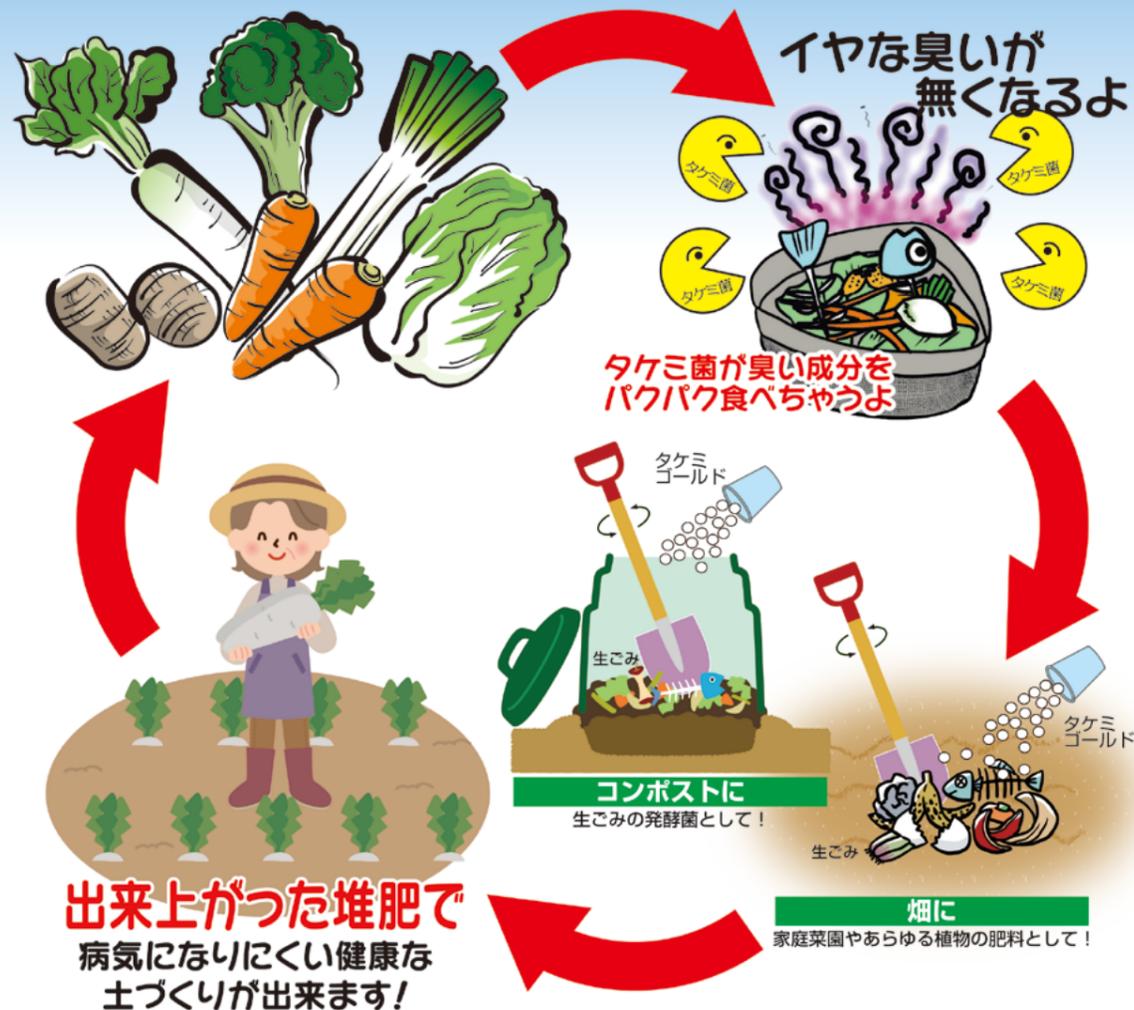
消臭

タケミゴールド

簡単

安全

生ごみをタケミ菌で有機肥料にリサイクル



出来上がった堆肥で
病気になるにくい健康な
土づくりが出来ます！

燻に
家庭菜園やあらゆる植物の肥料として！

タケミゴールド お徳用セット

1セット(500g×6袋入り)

5,445円(税込) **4,950円**
(本体価格)

ごみの量にもよりますが、1袋1ヶ月が目安です

●ご注文・お問い合わせは

**JA上伊那
くらしのセンター**

フリーダイヤル：0120-972-223
お問い合わせ：0265-76-1941

畳表はすべて
**熊本県
八代産**
です！

※価格は全て税込(10%)価格で表示しています。

天然たたみ表は JAやつしろからの 産地直送！

カーテン

この事業は、い草産地のJAやつしろとJA上伊那との協力により行っております。

	1畳税込 (10%)価格	表替え 組合員価格	新畳 組合員価格	畳表のい草 使用本数 /1畳当り	ここがポイント
一般的な畳表	福 K12	8,800円	14,850円	約5,000本	居間や子供部屋向きです。
	亀 K11	12,100円	17,050円	約5,100本	耐久性、見栄えにすぐれたお買得品！
	鶴 K9	13,750円	18,700円	約5,300本	縦糸は麻を使用。ぎっしりと、い草の目の つまった畳表を使用しています！
	竹 K7	15,400円	22,550円	約5,700本	一番人気商品です。お客様から 絶大なる支持を得ています。
	上級 K5	18,700円	26,400円	約6,300本	美しさ、耐久性、価格のバランスのとれたJAお勤め 商品です。最高級畳表“ひのさやか”を使用！
極上畳表	特 K4	22,000円	29,150円	約6,500本	1ランク上の畳が欲しい方に！ 最高級畳表“ひのさくら”を使用！
	特上 K3	23,100円	30,800円	約6,800本	耐久性、見栄えとも最高級！こだわりの あなたへ最高級畳表“ひのさくら”を使用！
	特選 K2	27,500円	36,300円	約7,000本	床の間など客間部屋向きの逸品です。 最高級畳表“ひのさらさ”を使用！
	超特選 K1	30,800円	45,100円	約7,300本	究極の逸品！超最高級畳表 “ひのさらさ”を使用！
人工畳表	和紙畳	22,000円	29,150円		和紙表は、い草の代わりに和紙をこより状にし製織しています。 変色しにくく掃除がしやすいです。

※人工畳表は、八代産のい草ではありません。

**裏返し
(半畳含む)
4,400円**

畳乾燥
●表替同時1,430円
●乾燥のみ2,750円

※4畳以下の畳替えは、
2,200円プラスになります。

- 家具移動は無料(組合員さんのご協力をお願いします)。
- 半畳の場合は、1畳の70%の価格になります。
- 古畳の処分は、1畳1,650円必要です。
- 切り込みがある場合は、1ヶ所あたり550円必要です。
- 2F以上は、1畳あたり330円必要となります。
- 各商品は、地域と枚数により諸経費が必要となる場合があります。

※畳表は、着色剤・防カビ
剤等を使用せず、天然商
品ですので多少色ムラ及
びお部屋の環境によりカ
ビが発生する場合があります。

遮光、ミラーレス
生地もあります

JAカーテンのオーダーカーテンは
採寸・取り付け込みの
全ておまかせ安心価格！

オーダーカーテン

だからおうちの窓にサイズぴったり！

カーテン 価格表

	仕様	厚地/レース	販売価格(税込)
スタンダード生地	シンプルオーダー (1.5倍ヒダ・2ツ山) あざりしたプリーツのカジュアルな仕上がり	厚地カーテン	24,200円
		レースカーテン	18,700円
		横断レースカーテン	24,200円
		抗菌レースカーテン	24,200円
高級生地	デラックスオーダー (2.0倍ヒダ・3ツ山) たっふりしたプリーツの豪華な仕上がり	厚地カーテン	31,900円
		レースカーテン	24,200円
		横断レースカーテン	31,900円
		抗菌レースカーテン	31,900円

※採寸・取り付け込みの価格です。

- カーテン見本帳は
選べる色柄約180柄
- 両開き1窓
価格です
(左右2枚セット)
- 共生地タッセル
2本付き
*厚地カーテンのみ
- 形態安定
プリーツ加工
標準セット
*一部除く

※価格表はカーテンの仕上がり巾~210cm×丈~
240cmまでの価格です。それよりも大きなサイズ
は別途お見積りいたします。 *納期は見積り・採寸後約2週間後となります。
*高所のカーテン工事及びカーテンレールの取り付け
工事はお受けできません。
*仕上がり巾が110cm以下、仕上がり丈が~240cm
までの場合は、価格表の半額になります。 *抗菌レースは、表面上における細菌の増殖を抑制し
ます。殺菌する機能はありません。
*両開き(左右2枚セット)の価格です。片側のみでも
同価格です。古いカーテンの処分は、両開き(左右
2枚)で1,000円必要です。 *デザインカーテン等、特殊なカーテンはお受けでき
ません。

JA上伊那 くらしのセンター
0120-972-223 電話 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

下記の日時に開催いたします

- 5月8日(木) 宮田支所
- 5月12日(月) 駒ヶ根支所
- 5月13日(火) 駒ヶ根東支所

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



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 ス□ド□イ→□□□
イ□タ□ビ→□□□
カ□ス□ギ→□□□
ワ□リ□ク→□□□
リ□ジ□ウ→□□□

リスト 海 岩 計 砂 時 上 水
帯 着 田 陸 旅 力 腕

問題2 ジ□シ□キ→□□□
ユ□マ□ラ→□□□
ウ□ン□ツ→□□□
ゴ□ツ□ン→□□□
ヤ□イ□ク→□□□

リスト 右 会 機 後 室 受 信 心
進 談 日 服 枕 夢 夜

答えは『今月のる〜ら〜さん』のコーナーにあるよ

組合員のみなさまへ

ACCOP エーコープ

新茶



一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まるやかさ」が抜群の新茶です。
新茶シルバー 11,340円 (税込)
1kg(167g×6本) お届け予定時期:5月上旬頃 10,500円(本体価格)



お茶のおいしさは芽の若さが決め手!一番茶の萌え出したばかりの新芽で作った緑茶です。
新茶ゴールド 16,200円 (税込)
1kg(167g×6本) お届け予定時期:5月上旬頃 15,000円(本体価格)

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。
品質と安心にこだわった
エーコープ新茶をお届けします。

「エーコープ銘茶」は、皆様に愛されて70年。信州をスタートに全国で200万kgの商品に育ちました。



八十八前後の芽吹いたばかりの一番茶の新芽を使用しました。芳醇な香りとコク深いまろやかな味わいが特徴です。
新茶白翔 11,400円 (税込)
500g(167g×3本) 10,556円(本体価格)
お届け予定時期:4月下旬頃



おいしさと経済性を考えてブレンドしました。新茶の風味はそのままで。
新茶グリーン 9,180円 (税込)
1kg(167g×6本) 8,500円(本体価格)
お届け予定時期:5月中旬頃

安全・安心の取り組み
●エーコープ茶は、安全・安心のため品質管理の徹底を行っております。
●自社農園・契約農場においてGAP認証取得し、食品安全や環境に配慮した農場で育った茶を原料として使用する取組を進めています。

※ご注文は最寄りのJA各支所または店舗にお申し込み下さい。 ※商品お渡し時期は、天候により遅れることがあります。
※ご記入いただいた個人情報は申込の受付、注文品等の配達・配送その他契約の締結・履行、費用・代金の請求・決済、当JAの提供する商品・サービスに関する各種の情報の提供等に利用します。
※(当JA管内・当JA女性部)の範囲内で閲覧することに同意の上、申し込みます。
※配達時ご不在の場合は受領印を省略させていただきます。
※本チラシに掲載の価格は、JA全農長野希望小売価格です。

JA長野県

2025年産 エーコープ 新茶
旨味と香りの絶妙ブレンド

水出しでも簡単! 旨味が際立ち 美味しい!

JA全農グループ

お茶の美味しい淹れ方

お湯で淹れる

お水で淹れる

全農 JA全農グループ

ハラダ製茶株式会社

ご存知ですか? お茶の味はお湯の温度で変わります

冷たいお茶が苦手なら 冷ましたお湯で

緑茶の渋み成分であるカテキンは80℃以上で、旨み成分のアミノ酸は50℃以上で溶け出しやすくなるという性質があります。冷たいお茶が好みの方やお茶の栄養をしっかりと取りたいという方は、80℃以上の熱いお湯で淹れるのがおすすめです。一方、渋みを抑えたお茶にするには、熱湯を茶葉に直接注ぎ、お湯を湯呑みで少し冷ましてから淹れるのがオススメです。また、水出しや水出しでも美味しく召し上がれます。

エーコープ銘茶って、どんなお茶?

JAグループが長年にわたって育ててきた「美味・安心・お買い得」自慢の緑茶ブランドです

美味の理由

- 成分充実した生葉
- 伝統と熟達の技術
- 新鮮な真空パック

安心の理由

- 残留農薬定期検査
- 国際品質保証モデル
- トレーサビリティ
- GAPへの取組

お買い得の理由

- 結集メリット発揮
- 製造コストの削減
- 流通コストの削減

●お問い合わせは JA上伊那暮らしのセンター ☎0120-972-223 ☎0265-76-1941

この春、孫の進学が決まりホッとしました。ジジとババは今年どんな野菜をつくらうかと、夢が広がっています。

……伊那市 PN 桜の花大好きババさん

進学先が無事に決まってよかったですね。元気に過ごせるよう、おいしい野菜をつくって食べさせたいのではないのでしょうか。

春ももうそこまで!!今年の桜はどんなだろうと今から楽しみにしています。孫たちと花見をしたいです。

……伊那市 PN ひーちゃんさん

管内の桜は毎年、すばらしくきれいな花をつけてくれます。このる~らるが皆さんの元へ届くところがちょうど見ごろでしょうか。

3月に入り、庭先では梅のつぼみがふくらみ、スイセンやクロッカスの芽が伸びて、春らしくなってきました。何か楽しい気分になります。

……伊那市 PN コバさん

花はほかの農畜産物と違って食べることができませんが、きれいな花を見ることで心はとも満たされますね。



エコーブ ホットケーキミックス(分包タイプ) 200g×4袋入 本体価格 359円(税込 387円)

今月のおすすめのエコーブマーク品は、「エコーブ ホットケーキミックス(分包タイプ)」をご紹介します。エコーブ ホットケーキミックスはまるやかな口あたりのふっくらとしたホットケーキが簡単にできる1品です。

- ~商品特徴~
1. 香料・着色料を一切使用していないので、小麦粉本来の香ばしいホットケーキが出来ます。
 2. ホットケーキ以外にもドーナツや蒸しパン、アメリカンドックなども出来ます。
 3. 必要な分だけ使用でき、また保存に便利な分包になっています。

【調理例】

1. 卵、牛乳とホットケーキミックス粉を泡立て器で混ぜ合わせます。
2. 油をひいたフライパンを熱したあとに、ぬれ布巾などの上で少し冷まします。
3. 1の生地を丸く流し、弱火で焼きます。(約3分)
4. 表面がポツポツしてきたら、裏返して焼きます。(約2分)
(ホットプレート使用の場合は、160度で表2分30秒、裏2分が目安です)

【注意事項】

- ・なるべく早めにお使いください。使い残しは吸湿、虫害などを防ぐため、必ず袋口を輪ゴムなどで閉めてください。

【長野県A・コープからのお知らせ】

(株)長野県A・コープでは4月18日(金)~4月20日(日)の3日間、「大阪・関西万博」の開催に合わせて、関西のご当地グルメを中心に「関西グルメ博」を開催します。20日(日)は関西有名弁当まつりも開催。3日間は友の会3倍サービスデーも開催いたします。まとめ買いのチャンスです。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。また、A・コープでは4月1日(火)より電子マネー機能付A'kubo(あくぼ)カード(ポイントカード)に変更させていただいております。より使いやすく、お得な特典もご用意しております。詳しい詳細についてはサービスカウンター、または従業員までお申し出ください。



A・コープ美すず店 丸山衣亜さん

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	※一部取り扱いがない店舗があります
●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	

先日、息子夫婦と孫と母とでみはらしファームのチューリップ祭りに行ってきました。チューリップといえば赤白黄色ですが、色鮮やかなチューリップにびっくり。1番驚いたのは私と同じ名前のチューリップが!!思わず購入してしまいました!暖かすぎて花が早く散らないといいなと思います。

……伊那市 春日 泉さん

確かに童謡の「チューリップ」は赤白黄色ですが、実際は色のバリエーションに富んでいますね。ご自身と同じ名前の品種ならより愛着が湧くのではないのでしょうか。

室内でサナギになったアゲハ蝶が3月初めに羽化してしまいました。外はまだ寒く花もないので、室内にミニ簡易温室をつくって夜は保温したり、花を買ってきたり花びらに蜂蜜水をつけた。養育費?も手もかかりました。

……宮田村 PN 蝶の里親さん

室内は暖房で温かくなりがちなので、春になつたと勘違いして出てきてしまったんですかね?大切に育てている様子がうかがえます。

室内でサナギになったアゲハ蝶が3月初めに羽化してしまいました。外はまだ寒く花もないので、室内にミニ簡易温室をつくって夜は保温したり、花を買ってきたり花びらに蜂蜜水をつけた。養育費?も手もかかりました。

……宮田村 PN 蝶の里親さん

室内は暖房で温かくなりがちなので、春になつたと勘違いして出てきてしまったんですかね?大切に育てている様子がうかがえます。

頭の体操の答え

問題1 答え 旅

- スナドケイ → 砂時計
- イワタオビ → 岩田帯
- カイスイギ → 海水着
- ワンリヨク → 腕力
- リクジヨウ → 陸上

問題2 答え 進

- ジユシンキ → 受信機
- ユマクラ → 夢枕
- ウシンシツ → 右心室
- ゴジツダン → 後日談
- ヤカイフク → 夜会服

表紙紹介【水鏡】



撮影者:小出文雄さん
撮影地:駒ヶ根市

編集者のポツリ

道歩いてると花を見かけることが増え、春の訪れを感じます。昨年3月中旬に高遠城址公園の桜が咲きましたが、今年は4月になったからの開花。春休みが終わった子どもたちも、お花見給食を楽しめるでしょうか。春は新生活が始まる季節。この4月に新たなスタートを切った方も多いのではないのでしょうか。春は新しいことに挑戦するにはちょうどいい季節ですね。誰でも最初は1年生。ドキドキするけどドンドンといけ!新しい生活が豊かなものになりますよう(上條製糖)

▼この度の人事異動により、広報担当を離れることとなりました。広報担当として4年間お世話になりました。新しい場所でも私という花を咲かせられるよう、精進していきます。読者、お世話になった皆さま、ありがとうございました。

(征矢大士)

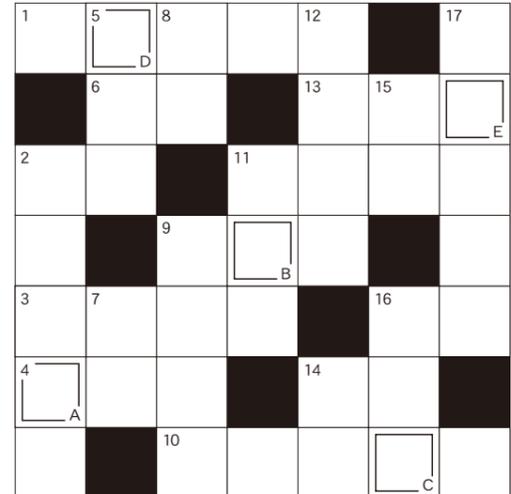
二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?

ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるもの有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきもの魚
- ⑨麻雀である前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

タテのカギ

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殼。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——フル



●締め切り **4月30日(水)**

●当選は6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~らる』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~らる」への掲載、プレゼントの抽選、当選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。

2月 お楽しみパズル当選者 正解 リュウヒョウ(応募117通)

JAまごころ商品券1,000円分 プレゼント(敬称略)

溝口千枝子 倉田茂 丸山幹男 岩村はる子 唐木善枝 竹村初美 中村ヒトミ 片桐敏美 細田一夫 山口利津子

※2024年10月1日から切手代が変更になりました。ご注意ください。



『^{あい}♡』があふれる 元気な地域を みんなの力で



令和7年度生活部会本部役員

令和7年は国連が定めた「国際協同組合年」です。わたしたちはJAに集う協同組合の一員として、食と農を通じて“助けあい”“学びあい”“育てあい”ながら、地域の仲間と共に力をあわせ『♡(あい)』があふれる元気な地域をつくることをめざします！

いっしょに生活部会活動へ参加しませんか？

生活部会では、暮らしに関する活動を仲間とともにしています。
地域のつながりはもちろん、気の合う仲間とのグループ活動も大歓迎♪
みんなで楽しく学びあい、仲間の輪を広げて暮らしを豊かに彩りましょう！

♡令和7年度生活部会活動予定表♡ ※状況により変更になる場合があります。

5月	第19期ミドルミズ大学開講 (全8回) 40代～60代の方の女性講座
6月	カミーちゃん農園開始(全4回) 上伊那在住の45歳までの方の農業体験(親子や友だち同士のグループ対象)
7月	ナイスマーム講座開講 (全4回) 60歳以上の生活班員の方の女性講座
9月	健康寿命創造運動食生活セミナー 食と健康に関する講演会
11月	第28回女性まつり・家の光大会(30日) 生活部会の活動発表の場
12月	生活部会統一旅行(1泊2日) 生活部会員の親睦旅行
9月～3月	かんげきツアー開催 (北部・中部・南部)かんげき会員の方は参加できます。

このほかにも、上伊那各地で活動をしています。

詳しくは、支所組合員組織課 暮らしの活動相談担当までお気軽にお尋ねください。