

# EverGreen

エバーグリーン

特集 地域密着！魅力満載！  
お買い物はA・コープへ





## 長野市の農業振興へ連携を確認

JA 自己改革

長野市農業協同組合協議会(JAグリーン長野、JAながの)は2月4日、長野市役所で開かれた「長野市農政懇談会」に出席しました。長野市経済振興議員連盟(長野市議会新友会)が主催。市農業委員会、市農林部、両JA役員に加え、市農業青年協議会役員2人が出席するなか、各団体が農業振興にかかる取り組みや振興方を報告し、農業を取り巻く課題解消に向けて、農業関連団体の連携を確認しました。

当JAの報告では、石坂営農販売部長が、販売農家や新規就農希望者などを対象とした「グリーン営農相談センター」の開設と、これによる農業者支援に注力していることを説明。また、果樹苗木購入費への助成を行政の補助事業で行うなか、さらなる果樹振興につなげるためにJA独自の補助事業も活用することを検討していることを伝え、行政の補助施策の拡充を要請しました。

経済振興議員連盟会長は、「ここで議論した内容は、市政や国への要望活動につながっており、非常に意義のある機会である」と話し、引き続き関連団体の協力・連携による農業振興を確認しました。



当JAの農業振興方を説明

## 組合員の声 事業運営への反映をめざす

JA 自己改革



支所長が令和6年度事業経過を説明

JAは、2月8日から3月8日まで「地区懇談会」を各地区・拠点ごと130会場で開催しています。JAの状況や今後の目標などを説明し、理解・協力を要請するとともに、事業運営への組合員の参画をめざすものです。会場では、令和6年度の事業経過や実績、7年度から9年度の「中期3カ年計画(案)」、7年度の事業計画を支所長・店長らが説明。これらについて、組合員から意見や要望などを求めました。組合員からは、「農業振興」や「自己責任経営の継続」への要望、米価や燃料価格への対応などについて質問が上がり、職員が答えました。多くの意見に対するJAの回答につきましては、本誌4月号にて回答を掲載する予定です。

## オトクに使おう！ 新規組合員講座を開催

JA 自己改革

JAは2月8日、篠ノ井の南長野運動公園長野Uスタジアムで「新規組合員講座」を開きました。令和6年に新加入した組合員834人を対象に参加者を募集し、当日は18人が参加。AC長野パルセイロの協力のもと、スタジアム内を見学する「長野Uスタジアムうらがわツアー」と、JAの概要や事業内容を伝える講座「おトクに使おうグリーン長野」を行い、JAへの理解醸成や利用を促しました。参加者からは「JAについて知らないことも多く、良い機会になった。農業を営む上でもっとJAを利用していこうと思う」と感想が寄せられました。

JAでは引き続き、組合員への情報発信を強化し、協同活動・運動への参加・参画をはかります。



職員がJA事業を説明

目次

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

今月の表紙

今月号より、第13回フォトコンテスト(令和6年度)入選作品をご紹介します。



### 第13回フォトコンテスト「春に落書き」

褒賞 広報誌エバーグリーン採用賞

撮影者 竹内幸利

撮影地 更北

撮影月 4月

講評 (フォトコンテスト審査員)

つい見過ごしてしまいそうな風景にレンズを向けた着眼点が良い作品です。春の目覚めを感じさせるメッセージがあります。造形的な面白さを強調するアングルがあると良かったです。

## 笑って元気に過ごそう 新春きずな寄席



年金友の会連絡協議会と女性部は稲里町のグリーンホールミナミで2月5日、「新春きずな寄席」を開きました。はなし「初笑いで春よ来い福も来い」を題目に、今年で11回目の開催。会員や部員など200人が参加し、県内の噺家による寄席を楽しみました。

会場では長野市内の信濃家一門所属の社会人落語家など6人が順に古典落語を披露。参加者からは次々に笑いや拍手があがりました。参加者の一人は、「楽しく過ごせて、笑って元気になれた」と笑顔。初回から欠かさず来場しているという参加者は「来年も開催してほしい」と期待を寄せていました。

年金友の会連絡協議会堀内俊明会長は、「落語を聞いて明るい顔になって笑顔で過ごせればこんなに良いことはない。ぜひ“ずく”出して今年も元気で過ごそう」と呼びかけました。



拍手や笑いの起こる会場

## 医療器具を寄贈

当JAとJA共済連長野は、長野松代総合病院に対し、救急医療機器への助成を行いました。助成金は、交通事故被害者の救命や社会復帰の支援を目的に、JA共済の自賠責共済運用益を活用したものです。2月14日に同院で行われた「お披露目式」に栗林組合長と鈴木常務が出席し、「医療機器の活用を通じた高度な医療の提供」を要請しました。



テープカットを行う関係者

## 大岡を縁に出張販売

営農販売部は2月8日・9日、静岡県沼津市大岡で開かれたイベントに出店しました。

当JA管内「大岡」と地名が同じことを縁に始まった交流。来場客から「販売を楽しみにしていた」と声が寄せられました。



りんごや長芋を販売

## 女性同士で 解決策を共有



ぶどう部会は篠ノ井のグリーンパレスで2月18日、「女性研修会」を初開催しました。女性79人が参加し、勉強会と意見交換会を行いました。

意見交換会では、日々の管理作業の疑問点などについて、それぞれの対応や考えなどを活発に発言し合いました。参加した女性は、「知らなかったことが聞けてとても勉強になったし、励みになった」など感想が寄せられました。



ぶどうの管理作業について話を弾ませる参加者

## トルコギキョウ栽培を学んで栽培にチャレンジ



JAと長野農業農村支援センターは2月22日、「花き栽培セミナー」を開講しました。トルコギキョウ栽培に興味のある人や新たに始める人、また、既に始めている生産者を対象に、生育に合わせて管理作業を体験し、栽培者の獲得、栽培技術の向上につなげるのが目的。受講生5人が参加し、約半年に渡って学びを深めます。

初回は、6～7月に収穫を迎える季咲き作型の苗の定植を体験。今年新たに栽培を始める受講生は、「実際に家で定植をする前に教えてもらいながら体験することができてありがたい。栽培に生かしたい」と意欲を見せました。



定植作業を体験する受講生



# JAを組合員・地域の よりどころに

令和  
6年度

## ～拠点ふれあい活動報告～

JAでは、JAをよりどころに、組合員や地域のみなさまと交流の場をつくることで、みなさまとの“絆”の強化と、JA未利用者の方へのJA事業のPRや利用促進をめざし、支所やよりそい店、地区ごとに「拠点ふれあい活動」を開いてまいりました。

今回は令和6年度に開いたふれあい活動をまとめてご報告いたします。

若穂地区

7/27

第54回  
若穂ふれあい踊り



若穂地区のJA拠点では、若穂綿内の湯島天満宮周辺で行われた「若穂ふれあい踊り」に「JAグリーン長野連」として参加しました。参加した役職員は全員が設立30周年記念ポロシャツを着用して歩きました。沿道からはJA職員に対して多数の声掛けがあり、日頃の活動の成果を感じ得たとともに、JAの周知・宣伝につながりました。

篠ノ井支所

7/27

篠ノ井合戦祭り  
(びんずる踊り)



篠ノ井支所では、篠ノ井駅前通りで行われた「篠ノ井合戦祭り」のびんずるに「JAグリーン長野連」として参加しました。支所職員と青婦部（JA若手職員）が法被に身を包み、篠ノ井駅前通りを練り歩きながら、沿道の来場客や地元住民などへ日頃の利用に感謝を伝えたり、話をしたりしながら交流を深め、祭りを盛り上げました。

若穂支所

7/20

若穂支所  
ふれあい祭り



若穂支所では、若穂川田地区「川田夏祭り」とタイアップ。「若穂支所ふれあい祭り」としてJAブースを開設し、祭りを盛り上げました。夏祭り実行委員の要望で子どもたちが大好きなかき氷を提供すると、子どもたちや保護者からは「楽しい夏の思い出ができた」と好評を得ました。

更北支所・青木島店

11/6

カラダいきいき  
健康づくり教室



更北支所と青木島店は、「カラダいきいき健康づくり教室」をグリーンホールミナミで開きました。篠ノ井総合病院講師による講話とAC長野パルセイロ元選手による「脳活体操」を行い、健康管理への意識を高めました。また、体操を通じ、参加者間の交流を深めることができました。

塩崎店

8/11

グリーンスマイル  
お花市



塩崎店では、「グリーンスマイルお花市」を店舗敷地で開催しました。地元産コギクを中心とした盆花や農産物、軽食を販売。また、地元の小・中学生のダンスや地元団体のステージ発表、ミニ花火大会も行い、組合員や地元住民など多くの来場客と交流を深めました。

真島店

7/27

第14回  
ましま納涼夏祭り



真島店では地元団体と連携し、「第14回ましま納涼夏祭り」を店舗敷地で開きました。地元団体やJA女性部等による屋台、真島小学校によるソーラン踊りの発表、すいか割りや花火大会も行い、多くの地元住民が訪れました。来場客からは「夏の風物詩、地域に欠かせないお祭りだ」と感想が寄せられました。



### 松代地区

11/  
16.17

### 松代地区 JA 祭



管内3地区では、10月から11月にかけて、JA施設で「JA祭」を開き、組合員記念品の贈呈をはじめ、農産物や生活用品の販売、組合員組織による販売を行い、組合員や地元住民に対し、日頃の感謝を伝えました。

### 篠ノ井地区

10/  
26.27

### 篠ノ井地区 JA 感謝祭



### 大岡地区

10/26

### 大岡地区 JA 祭



### 川中島支所

12/3

### しめ縄講習会



川中島支所では、コミュニティプラザ川中島で「しめ縄講習会」を開きました。地元生産者提供の稲わらを使い、講師の指導のもと参加者1人1本のしめ縄を丁寧に作りあげました。完成後には全員でお茶会を行い、親睦をはかりました。

### 若穂地区

11/23

### 若穂地区 JA 祭&ふじ祭り



若穂地区では、JA祭とふじ祭りを合同開催し、りんごの販売をはじめ、ステージイベント、組合員組織による販売・ふるまいなど、組合員と一体となった協同活動につなげました。会場は多くの来場客でにぎわいました。

### 信田支所

11/24

### 信更収穫祭 2024



信田支所では、信更地区住民自治協議会が主催した「信更収穫祭」に協賛し、「やまのぶりんご」をはじめ、JA管内の農産物を販売しました。来場客からは「おいしいりんごが買えて良かった」と声が寄せられました。

### 川中島地区

1/21

### 川中島地区 ピーチ寄席



川中島地区では、川中島共選所平成ホールで「ピーチ寄席」を開きました。笑いによる健康増進と交流を目的に昨年に引き続き2回目の開催。アマチュア噺家による「寄席」に、来場客からは、「和やかに過ごせた」と笑顔が溢れました。

### 篠ノ井東支所

1/18

### 篠ノ井東支所 ふれあい寄席



篠ノ井東支所では、「ふれあい寄席」を開きました。アマチュア噺家による「寄席」に加え、女性部篠ノ井東支部が豚汁をふるまい、大盛況でした。来場客は、「支所で開催する久しぶりのイベントでJAらしくて良かった」と声が寄せられました。

### 信更地区

12/7

### 信更いっぽ工房 秋の感謝セール



信更地区では、信更いっぽ工房主催の秋の感謝セールに協賛しました。JAでは、秋の生活資材や菓子、農産物の販売を行うとともに、来場客にきのこ汁をふるまい、セールを盛り上げました。来場客からは喜びの声があがりました。

令和7年度も地区・拠点ごとに「JAを身近に感じていただけるふれあい活動」を開催していく考えです。組合員・地域のみなさまのますますのJAへのご参加・ご参画をお願いいたします。



# 地域密着! 魅力満載! お買い物はA・コープへ

地域のスーパー・JAのお店でお馴染みの「A・コープ」。

当JA管内には3か所に店舗があります。店内の生産者直売コーナーには、当JA組合員・生産者のみなさまの農産物がたくさん並び、消費者のみなさまの日々の食卓をにぎやかにしています。

ほかにもA・コープには、地元産・長野県産・国産と「新鮮・安全・安心・健康」にこだわった食品などがたくさんあります。今回は、魅力満載の「A・コープ」を特集します!

## 地元の食を支える地域密着のお店～畑とつながる～

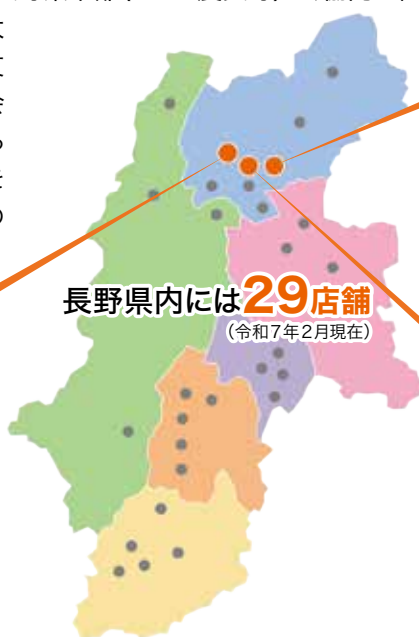
A・コープは、株式会社長野県A・コープが運営しています。

もともとA・コープは、各地域のJAが、暮らしに必要な食品や日用品などを取り扱う「組合員のための生活店舗」として運営を始めました。時代の流れとともに、品揃えの充実・強化や運営の効率化、そして、どなたでもご利用いただける店舗づくりに向け、JAと全国農業協同組合連合会長野県本部(JA全農長野)が、協同で経営するようになりました。

平成27年には、さらなる事業規模の拡大と、組合員や利用者のみなさまの食を支え、期待に応える運営をめざして株式会社化。地元JAと連携し、「畑とつながるスーパー」をキーワードに、地元の食を支える地域密着型の店舗として、多くのみなさまにご愛顧いただいております。

### A・コープファーマーズ篠ノ井店

住所/長野市篠ノ井布施五明3200  
電話/290-7272



### A・コープファーマーズ松代店

住所/長野市松代町西寺尾字町裏1450  
電話/290-6655



### A・コープファーマーズ南長野店

住所/長野市篠ノ井杵淵字大門西1300  
電話/214-8877



(令和7年3月リニューアルオープン)

営業時間/【月曜日～土曜日】AM9:30～PM8:00 【日曜日】AM9:00～PM8:00  
定休日/年に数回いずれかの水曜日 ※店舗にご確認ください



# 新鮮・安全・安心・健康を食卓へ

A・コープのこだわりは、「新鮮・安全・安心・健康」。取り扱う食品・商品は、地元産・県産・国産を最優先に取り揃えています。それぞれのコーナーの特徴をご紹介します！

## 生産者直売コーナー グリーンスマイル

A・コープ店舗に欠かすことのできない「生産者直売コーナーグリーンスマイル」。JA管内3店舗の直売所には、1,000人を超える生産者が、日々、地元の新鮮な農産物を並べています。

### A・コープ直売会より

安全・安心・新鮮をモットーに、丹精込めて栽培した農産物を多くのみなさまにお召し上がりいただければ嬉しいです！



▲早朝から生産者が農産物を出荷

## 直売コーナーの嬉しい特徴

直売所は、消費者と、作り手である生産者の双方に嬉しい特徴があります！



安全・安心・新鮮な農産物に出会える	生産者や産地が分かり食の安全が確保できる	お買い得な価格で高品質な品物を買える
希望する価格を自分でつけることができる	共選の規格に満たないものも販売できる	農業所得のアップにつながる

## 直売コーナーのお買い物は国消国産・SDGsに！

直売所への出荷・販売、直売所でのお買い物は、JAグループがすすめる「国消国産」、持続可能な開発目標「SDGs」への貢献につながります。



### これから出荷に挑戦したいアナタ必見！！

#### Q 出荷するには何が必要？

**A** 出荷をされる方は、出荷されるご本人が、「JAグリーン長野の組合員になっていただくこと」と、「JAグリーン長野A・コープ直売会への加入」が必要となります。組合員加入は、JAの支所にて受付いたします。A・コープ直売会とはA・コープ直売所に出荷する生産者の組織。加入することで、管内3店舗のいずれの直売所にも出荷することができます。直売会は、より良い直売所づくりや、より良い販売につなげるための知識・技術共有の場であり、意識を同じくする仲間づくりもできます。加入のお申込みは、JA営農販売部にて受付いたします。

#### Q 農業初心者だけど出荷に挑戦できる？

**A** 農業初心者にとって出荷・販売は敷居が高いと思われがちですが、直売所への出荷は、新規就農者や栽培歴の短い方も多く、経験を問いません。また、栽培面積も問わず、家庭菜園や小規模な畑や量から出荷することができます。出荷物は色や形が多少見劣りしているものであっても、ご自身で自由に値段を付けて販売することができます。ほかに、試しに栽培した作物や農産物加工品も販売することができるので、ぜひ挑戦してみましょう。なお、出荷する農産物・農産物加工品は、関係法令※を遵守すること、また、直売会のルールを守っていただくことが必要となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

※農業取締法・食品衛生法・製造物責任法 等



## A・コープファーマーズ南長野店リニューアル! 直売コーナー約1.5倍に!

A・コープファーマーズ南長野店は、令和7年3月14日、直売コーナーを約1.5倍の面積に拡大し、リニューアルオープンを迎えます。生産者のみなさまより多くの農産物をご出荷いただき、多くの消費者さまへ、安全・安心・新鮮な地元の農産物をお届けしてまいります。ぜひこれからも末永いご利用をお願いいたします。



A・コープ直売会加入のお申込み 営農販売部 TEL:292-0930

## 旬にこだわる生鮮野菜・果物コーナー

当JA管内とは旬時期が異なっているものや、当JA管内では作られていない野菜やくだもの・きのこ・花などは、「生鮮野菜・果物コーナー」で手に入れましょう。おいしい産地から出荷された青果物を豊富に取り揃えています！



▲ポップに注目してお買得価格を発見！



▲県産・国産の青果物が多数並ぶ青果物コーナー

## 牛・豚・鶏の精肉 100%県産・国産！精肉コーナー

A・コープの精肉コーナーは、「県内産畜産物の販売拠点」として、長野県内で生産された畜産物を販売しています。  
平成18年2月10日より、長野県A・コープで販売する牛肉・豚肉・鶏肉の精肉(生肉)は、信州産を最優先し、100%国内産※を品揃えすることを宣言しています。

※ただし、原料入手が困難な馬肉・羊肉・内臓肉など一部の生肉は対象外とさせていただきます



▲ズラリとお肉が並ぶ精肉コーナー

お肉にこだわるアナタ必見！！

おすすめの信州産ブランド畜産物 ✨



信州プレミアム牛肉

「信州プレミアム牛肉」は、長野県独自の「おいしさの新基準」の認定制度をクリアしたブランド和牛。認定農場の厳密な生産管理によって育てられた信州和牛は、脂肪が滑らかで口当たりが良く、柔らかさと風味に優れる。



信州Aポーク

JA全農長野が独自開発したブランド豚「信州Aポーク」。国産飼料米を与えることで、肉のおいしさに影響する「オレイン酸」を向上させることに成功。基準を満たした7農場のみが生産し、安全・安心を追求。



信州福味鶏

17日令から出荷まで抗生物質・合成抗菌剤を含まない、高栄養価、高品質大豆粕を主原料とした無添加飼料で育て、鶏舎で伸び伸びと飼育された鶏肉。高たんぱく質・低カロリー・柔らかくジューシーな味わい。

## 漁港から店舗に直送！自慢の鮮魚コーナー

A・コープの鮮魚コーナーは、「漁場・漁港」が明確な獲れたての旬の鮮魚が並びます。

なかでも、石川県の七尾漁港を中心に、鮮度そのままに採れたて鮮魚が直送される「漁港直送の日」はイチオシで、お客様からも大好評です！



「漁港直送の日」は珍しい鮮魚がたくさん並ぶ▶

年4回発行のA-Jan! Communityにもご注目！



「漁港直送の日」や「特売品」「オススメ品」はチラシを要チェック！

チラシは新聞折込や、長野県A・コープホームページでもご覧いただけます！





## プライベートブランド商品も充実!

A・コープにオリジナル商品(プライベートブランド商品)があるのをご存じですか?  
プライベートブランド商品として、「Aグループオリジナルブランドの「エーコープマーク品」、加えて、「長野県A・コープオリジナル商品」を豊富に取り扱っております!

### エーコープマーク品

安全・安心な国内産食品原材料を優先に使ったエーコープマーク品!食品から日用品まで、ぜひご利用ください。



▲エーコープマーク品の目印

### 長野県A・コープオリジナル商品

長野県A・コープオリジナル商品は、信州産の農産物を使ったおやきや麺類、ジャム、餃子、こんにやくなど、各種をご用意しています。2月には「信州産牛肉と信州産豚肉100%使用 黄金比ハンバーグ」が新発売!もやしのご馳走になる魔法のタレ「もやしのためのおいしいタレ」とご一緒にぜひお試しください!



▲新発売・イチオシのオリジナル品

NEW

## 新カード Akubbo をご利用ください!

長年ご利用いただいております「A・コープ友の会カード」は、令和7年4月1日(火曜日)より新たに「A'kubo(え'くぼ)」カードに生まれ変わります。新カードには、ポイントカードに「電子マネー機能」がプラス!よりお買い物かスムーズになります。



### 電子マネーとは?

電子マネーは、電子データ化されたお金で、現金の代わりに商品やサービスなどの支払いに利用できる決済手段です。事前にカードやスマートフォンに入金すること(チャージするといいます。)で、簡単にお会計を済ませることができます。



### 新サービス

#### 毎月15・30日はチャージボーナスデー

A'kubo(え'くぼ)カードへの1回のチャージ金額に応じて、A'kubo(え'くぼ)ボーナスをプレゼントします!

チャージ金額	10,000円	20,000円	30,000円以上
ボーナス金額	50円	100円	400円



### 注意

#### 令和7年9月30日(火)をもって「友の会カード」はご利用いただけなくなります

友の会カードの情報を引き継ぐには、サービス終了日までにA'kubo(え'くぼ)カードへの切替申込みが必要になります。お早めに切替をお願いいたします。

#### 期間限定キャンペーン

#### 事前切り替えキャンペーン実施中!

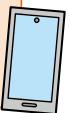
令和7年3月31日(月)までに「カード切替の事前申込み」をしていただいた会員様には、A'kubo(え'くぼ)ボーナス(電子マネー)100円分を進呈\*いたします!  
\*特典の進呈は、4月上旬の予定です。アプリ会員の方は、自動切替後付与されます。

店舗にて切替手続きをされる際には  
友の会カードと身分証明書をお持ちください。



長野県A・コープ公式  
アプリで会員登録または  
カード連携をしている方

長野県A・コープ公式アプリで会員登録またはカード連携をしている場合、令和7年4月1日(火)に自動で切替がされるため、特別な手続きは必要ありません。申込書・WEBでの切替申込みはしないようご注意ください。



※A'kuboカードは4月1日よりご利用いただけます。お切替をいただいた方も、3月31日までは旧カード(友の会カード)をご利用ください。

ぜひこれからも 畑とつながる地域密着型スーパーマーケット  
A・コープファーマーズ篠ノ井店・松代店・南長野店をご利用ください!

お問い合わせ/A・コープファーマーズ各店

篠ノ井店 Tel.290-7272 松代店 Tel.290-6655 南長野店 Tel.214-8877

## 子どもも大人も良い経験に 豆腐づくりを指導



女性部更北総支部と部員有志あわせて10人は2月4日、真島小学校2年生12人に「豆腐づくり」を教えました。同校調理室を会場に、児童一人につき1丁分の豆腐を仕上げました。

女性部員がまず一連の作業を説明。その後、班に分かれてそれぞれの工程を児童が中心となってすすめました。豆腐を固める間には「おから」で団子を作って試食し、大豆を余すところなく楽しみました。児童は「いろいろ教えてもらえて楽しい」と笑顔。豆腐づくりの指導に初めて携わった女性部員は、「私たちも豆腐を作る機会がなかったので、良い機会になった」と話し、児童との会話を楽しんでいました。



力を合わせて豆乳を絞る児童と講師

## 郷土食を次世代につなごう

講師にコツを教わる部員  
(若穂、2月14日)棒状にコロコロと成形  
(更北、2月4日)

女性部更北総支部と若穂総支部は2月中、「やしょうまづくり」に挑戦しました。「やしょうま」は、北信を中心に2月15日の涅槃会ねはんの日に仏壇に供えられる風習がある郷土食。作る機会や作り方を知る人も減ってきたことから、次世代につなごうと企画したものです。部員は講師に教わりながら、模様が入ったやしょうましピを学びました。

## 脳活体操で健康と笑顔に！



女性部篠ノ井総支部と若穂総支部は2月中、それぞれに「脳活体操教室」を開きました。AC長野パルセイロの元選手で、現在、運動講師兼農業者として活躍する大橋良隆さんを講師に、「脳トレーニング」と軽運動に挑戦。会場には笑い声が溢れていました。部員の一人は「みなさんと楽しく脳トレと体操ができた。一人じゃ続かないのですごく良い機会だと思う」と喜んでいました。

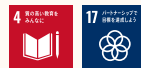


キーワードに合わせて、前後左右に一歩(若穂)



2つのボールとキーワードを使い分けて投球！(篠ノ井)

## 体験・実験を楽しむ



こんにゃくが固まらないうちに急いで型に移す



水出し茶で液肥づくりに挑戦



JA管内在住の女性が参加する「JA女性カレッジ」は2月中、「こんにゃくづくり」「農作業のコツ」講座を行い、のべ30人が希望の講座に参加しました。

こんにゃくづくりでは、女性部員を講師に、生のこんにゃくイモを手間をかけて加工してこんにゃくづくりを体験。農作業のコツ講座では農山漁村協会(農文協)担当を講師に、水出し茶でできる「液肥」づくりに挑戦し、受講生は初めての体験や新たな発見に心を躍らせていました。



## お口の健康

JA 長野厚生連 南長野医療センター篠ノ井総合病院  
摂食・嚥下障害看護認定看護師



「口」の機能は、食事を摂ることや食べ物の味を感じるなど「生命維持」に欠かせず、また、感情を表現したり話したりするなどの「コミュニケーション」にも大切な役割を持っています。大切な「口」の健康を守るため、今回は「オーラルフレイル予防」についてお伝えします。



### オーラルフレイルとは

オーラルフレイルは、口の軽微な機能低下のことです。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

オーラルフレイルであるかどうか、ご自身でチェックすることができます。5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルに該当します。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自分の歯は、何本ありますか？（差し歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数える。インプラントは自分の歯として数えない。）	0～19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

### オーラルフレイルの状態とその対策

症状	対策
自分の歯が少ない・歯が抜ける（残存歯数の減少）	かかりつけ歯科医を見つけて、専門的口腔ケアを定期的に受けましょう。歯科検診を受けましょう。 
口が乾く（口腔乾燥感）	歯磨きで歯ぐきを刺激することで唾液が出ます。また、飲み薬の影響で乾きやすくなる場合がありますので、適宜の水分補給も大切です。 
硬いものが食べられない（咀嚼困難感）	噛む訓練をしましょう。食材をやや大きめに切ることや、やや硬めにゆでること、また、歯ごたえのある食材を使うと噛む訓練になります。ひと口、30回以上噛むことや、ひと口ごとに箸を置くことも訓練になります。
滑舌が悪い（舌口唇運動機能の低下）	口（唇・舌）をしっかり動かしましょう。口をしっかり動かす訓練として、早口言葉を3回続けて言ってみましょう。早口言葉の例：「なまむぎなまごめなまたまご」「隣の客はよく柿食う客だ」など
むせる・食べこぼす（嚥下困難感）	嚥下に関わる首や肩、胸郭、口腔器官の運動となる「嚥下体操（口の体操）」を行いましょう。今回は、「 <b>パタカラ体操</b> 」をご紹介します。

#### パタカラ体操

パタカラ体操は、「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音を声に出すことで、口や舌の筋肉を鍛える体操です。

口をはっきり動かし、できるだけ大きな声で発音しましょう。

<単音>「パ」「タ」「カ」「ラ」のように1音ずつ発音する。

<連続①>「パパパパ…」「タタタタ…」と単音を10回ずつできるだけ早く発音する。

<連続②>「パタカラ、パタカラ…」と10回、できるだけ早く発音する。



まとめ

オーラルフレイルなどお口の状態が悪くなると、食事・栄養摂取ができなくなり、低栄養状態やほかの病気も引き起こします。ぜひ、オーラルフレイルの予防をめざし、お口の健康を守りましょう。

### グリーンカフェ川中島 ぜひお越しください！



JAでは、65歳以上の組合員・地域のみなさまの介護予防、健康長寿をめざし、「グリーンカフェ」を川中島地区で開催しております。令和7年度より事前のお申込みは不要となりますので、ぜひお誘いあわせてご参加ください。

お問い合わせ 経済部生活課 TEL293-2061

【3月・4月の開講予定】

開催日時 ① 3月18日(火) AM10:00～

② 4月15日(火) AM10:00～

会場 JA川中島支所併設 コミュニティプラザ川中島

内容(講師) ①花粉症対策(長野松代総合病院)

②災害に備える(南長野医療センター篠ノ井総合病院)

参加費 100円

## 果樹塾 2025

### 凍霜害対策

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

春先は、凍霜害・低温による果樹被害が懸念されます。凍霜害対策は、夜間から明け方にかけての作業となり、負担も大きくなりますが、結実を確保し、品質低下を防ぎ、農業所得を確保するための大切な作業です。対策をお願いします。

#### 情報収集で発生日を予測する

テレビやラジオ、インターネット等の気象情報(霜注意報)で、発生が予測される日・危険な日を事前に把握しましょう。

#### 【注意点】

霜注意報が連日出てしまい、本当に危険な日分かりにくい場合もあるため、気象予報は随時確認する。

#### 【アグリネットも活用しよう】

JAでは、WEBサービス「アグリネット」において、JA管内10カ所の温度をタイムリーに確認できるサービス(自動温度観測システム)を提供している。アグリネットに登録の上、適宜温度を確認しながら、燃焼資材の点火等のタイミングを調整する。

#### 【メールでも確認しよう】

JAによる凍霜害注意喚起(営農情報配信システム)や、県による「チェック!ながの県農業サポートメール」など、メールも確認して対策をとる。

#### 対策

発生が予測される日・危険な日は、事前の予防策と当日の対策を徹底しましょう。

- ①地面が乾燥していると危険。暖かい日の午前中に「かん水」をすると効果的。
- ②下草の草丈が高いと冷気が溜まりやすく、地温が上がらないため、下草を刈る。ただし、刈りすぎると土が乾燥して逆効果となるため、適度な草丈を残す。
- ③乾燥した敷きワラは地温を下げるため、この時期は逆効果。晩霜の危険期を過ぎてから行う。
- ④傾斜地にある園は、上から冷気が流れ込むため、冷気が溜まらず流れていくように、園下側の防風・防鳥ネットは巻き上げておく。

#### 燃焼法

燃焼法は、気温が下がりきる前に「ローソクかす」「デュラフレーム」などを燃やし、樹の周囲や園を温める方法。

資材の設置数および燃焼時間 使用資材により異なるので確認する。

#### 対策の流れ

- ①燃焼予定の屋間に資材を設置し、点火の準備をする。大きい火にすると周囲の冷気が寄ってくるため、小さい火を多数用意し、園全体を温める数を設置することが望ましい。
- ②日の出直前が最も冷え込むため、明け方に火が消えないようにする。早い時間帯から低温になって燃焼させる場合には、2〜3回と資材の投入が必要。

#### 留意点

- ①点火する際には、事前に消防署への届け出が必要であり、JAで一括届け出をしているが、十分注意して作業を行う。また、タイヤや重油は絶対に燃やさない。
- ②面積が広く、全ての園に対応することが難しい場合、霜道・霜溜まりなど低温になりやすい場所や低温に弱い品種を優先する。

#### 資材の購入

ローソクかすは、JAに注文いただくと購入可能。※ローソク溶かし機はJAで貸出が可能。



#### 送風法

送風法は「防霜ファン」を設置し、上空の比較的暖かい空気を地面に向けて送り込む方法。導入・設置のコストや電気代はかかるが、燃焼法に比べ体への負担は軽くなる。

ファンの作動温度(基本)	時期	開始	停止
	発芽～展葉期	0℃～-1℃	2℃～4℃
	展葉期以降	+2℃	+6℃

長年使用していると故障も増える。いざという時になって動かず、修理も間に合わないとならないように、余裕をもって事前に作動を確認する。

#### 補助資材の活用

燃焼法や送風法の補助的な対策として、補助資材(予防散布剤)を活用する。

商品名	効果	使用方法	使用のタイミング
霜ガード	作物の表面に膜を作るため、霜が直接当たらず、被害軽減になる。	蕾～幼果期の農業散布に合わせられるが、農業の効果は落ちる。	被害に遭いそうな前日の昼(気温が高いとき)に特別散布する。
アイスバリア	トレハロースを主成分とした葉面散布資材で、耐寒性を向上させる。	単独使用や定期防除に混用する。	

#### 凍霜害危険温度

30分間低温に遭った場合に被害が出る温度

品目	色ついた蕾	開花中	幼果	品目	色ついた蕾	開花中	幼果
りんご	-2.0	-1.5	-1.7	梅	-3.9	-2.2	-0.5
もも	-2.6	-2.5	-2.1	あんず	-3.9	-2.2	-0.5
桜桃	-2.2	-2.2	-1.1	ブルーベリー	-5.0	-2.7	-1.1
日本梨	-2.5	-1.3	-1.3	日本スモモ	-3.3	-2.7	-1.1
西洋梨	-3.9	-2.2	-1.1	ぶどう	-1.1	-0.5	-1.1

現実には、-1℃前後の低温でも、概ね3時間以上遭遇すると、被害が発生する例もある。上記の表よりも気温が高い予報であっても凍霜害対策は万全に行うこと。

#### 被害が発生したら…

- ◇被害の1〜2日程度してから、胚や果実を割ってみて中が褐変しているかを確認する。状況に応じ、摘花・摘果を遅らせるか中止し、経過を観察する。
- ◇結実が不足する場合は、着果位置にこだわらず、数量確保する。
- ◇開花時の被害の場合は、人工授粉を行い、結実確保をはかる。



半年にわたって「量販店向けコギク」の栽培方法についてお伝えしてまいりましたが、今回で最終回です。今回は、改めて量販店向けコギクの栽培の特徴をまとめてご紹介いたします。ぜひコギク栽培に挑戦していただき、県内有数の「コギク産地」を一緒にめざしてまいりましょう！



多くの生産者に取り入れられる品種「赤魚」

量販店向けコギクとは

当JAのコギクは、「量販店向け規格」として、7月下旬から8月盆前の期間に出荷をめざすもの。規格は、量販店の店員や加工業者が「扱いやすい姿」に仕上げる。

量販店向けコギク栽培のメリット

初期負担  
軽減

苗は既存の生産者から分けてもらうことが可能であるため、苗代の負担が軽減できる。また、露地で栽培ができ、必要な資材はフラワーネットや支柱、肥料、農薬などであるため、他の品目より初期負担が少ない。

荷造りが  
比較的容易

出荷規格は「量販店向け規格」を設定しているが、1本1本の下の葉を落として、長さをそろえるだけであるため、複雑な処理は少なく、比較的荷造りがしやすい。

単価安定で  
経営安定

取引単価が予め決まっているため、目標も立てやすく、経営の安定化が期待できる。

花き栽培  
仲間も  
たくさん！

コギク栽培に挑戦される方の多くが、出荷販売を初めて行う方や定年で農業を始める方、花き栽培初心者・初級者。悩みや技術を共有しやすく、仲間同士、高めあえる！



フラワーネットと支柱は必須だが、翌年以降は使い回せる



作業ごと講習会を開催するので、作業や注意点の確認がその都度できる

作業の流れ

作業内容	作業時期	作業内容	作業時期	作業内容	作業時期
土づくり	8月中下旬	台刈	4月	間引き・ネット調節・除草	6～7月
定植	9～10月	追肥・土寄せ・ネット張り	5月	収穫・荷造り・出荷	7月下旬～

推奨品種

【特に推奨する品種】

赤魚

あぜ道

さざなみ

金元宝

小笛

【ほ場条件等により栽培を検討する品種】

とび丸

みのる

シューペガス

むつみ

水辺

の色=花色

目標面積

栽培面積(1人あたり最小)

3アール以上

量販店向けコギクは、1品種あたり3アール以上(畝の長さで約200メートル)の栽培が目安。3アール以上で、最低限必要な出荷量を確保することができる。

目標出荷量

3アールあたり

10アールあたり

10,000本 35,000本

10アールのうちの秀品率は、80%をめざしましょう！



出荷目揃会で規格を確認

JAグリーン長野は量販店向けコギクの生産拡大をめざしています。ぜひコギク栽培をご検討ください！迷っている方、検討されている方、話を聞きたい方など、まずはお気軽にJAまでご相談ください。

来月号のご案内

来月号より、本コーナーでは、野菜品目で栽培拡大をめざしている

アスパラガス

について取り上げてまいります。ぜひご覧いただき、アスパラガス栽培への挑戦をご検討ください。

コギク・アスパラガスなど  
出荷販売農産物の  
ご相談

営農販売部 Tel.292-0930



## 土地・建物売却個別相談会 お気軽にご相談ください

JAの不動産部門(総合企画部開発課)では、組合員のみなさまの大切な資産である「土地」について、有効利用や売却などに関するご相談をお受けしております。みなさまの大切な資産の有効活用についてご提案いたしますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

### 不動産についてこんなお悩みはありませんか?



売却の方法がわからない...

売買価格っていくらぐらいにすればいいの?



売却するのにもお金がかかるのかしら...

費用がいくらかかるのか事前に教えてもらえるの?

不動産の売却が初めての方にも、売買契約の取引態様を分かりやすくご説明いたします。

また、近隣の地価や取引価格を参考としてご案内し、これを踏まえて売買価格をご提案させていただきます。



売却にあたっては、不動産売却交渉を経て契約成立時に発生する仲介手数料や、内容に応じて境界立会・測量、建物解体などの費用がかかります。

JAでは費用に関してしっかりご説明をさせていただき、必要に応じてお見積書をご案内させていただきますので、ご安心ください。



アパート(賃貸物件)の売却を検討しているが... JAで相談に乗ってくれるの?

アパート(賃貸物件)が古くなってきたので売却したいけれど、住んでいる人がいる状態で相談しても良いの?

JAでも賃貸物件に関する売却相談を承っております。また、売却を検討する賃貸物件に入居者様が住んでいる状態でもご相談をお受けしておりますので、お気軽にご相談ください。



### 売土地のご案内 (R7.2月末時点)

所在地	価格	面積(坪)	地目	用途地域ほか	態様
篠ノ井塩崎	930万円	311.88㎡(94.34坪)	宅地	第一種住居・60/200	売主
松代町豊栄	270万円	221.86㎡(67.11坪)	雑種地	都計区域外・50/80	売主
松代町松代	1,310万円	305.28㎡(92.43坪)	宅地	第一種住居・60/200	売主
川中島町御厨	2,460万円	513.38㎡(155.35坪)	宅地	市街化調整・60/200	売主
稲里町中央	3,150万円	326.00㎡(98.61坪)	畑	二種中高層・60/200	仲介

現在組合員さまよりご相談いただき、JAにて販売または仲介をしている土地をご紹介します。

### 事前予約にて個別相談を承っております!

個別ご相談は、お電話で事前予約をお願いいたします。

個別相談  
予約先

担当部署・TEL 総合企画部開発課(サテライトプラザ南長野内)・TEL292-7848  
営業日・時間 平日 AM9:00~PM5:00 土曜 AM9:00~PM4:00

長野県知事(7)第4096号 長野市篠ノ井東福寺3802 JAグリーン長野 開発課 TEL292-7848



## 農業機械センター土・日・祝日の営業日程

農業機械センターでは、3月より土・日・祝日の営業を行います。お近くのセンターが休みの場合は他センターでも受付いたしますので、ご相談ください。

△...午前営業 (AM8:30 ~ 12:00)  
—...休業

農業機械センター	3月							4月			
	15	16	20	22	23	29	30	5	6	12	13
	土	日	木・祝	土	日	土	日	土	日	土	日
篠ノ井 (TEL292-1369)	-	-	-	△	-	-	-	-	-	△	-
川中島 (TEL284-1671)	-	-	-	-	△	-	-	-	-	-	△
松代 (TEL278-8601)	-	-	-	-	-	△	-	-	-	-	-
更北 (TEL283-5043)	△	-	-	-	-	-	△	-	-	-	-
若穂 (TEL282-6025)	-	△	-	-	-	-	-	△	-	-	-
信田 (TEL299-2225)	-	-	△	-	-	-	-	-	△	-	-

農作業事故防止・安全作業を心がけましょう

春の農繁期は農作業事故が発生しやすくなります。事前に畑や用水路の危険箇所の把握・改善をしておくことや、余裕を持った作業計画、正しい農業機械操作の徹底で、農作業事故の未然防止につとめましょう。



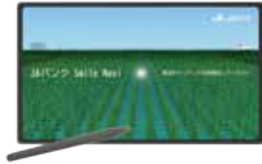
# 金融

## JAバンクスマイルナビ 4月スタート!

JA金融窓口では、4月より「JAバンクスマイルナビ」の活用をスタートします。これは、支所窓口カウンターや記帳台に「タブレット(電子端末)」を設置し、タブレット画面をお客様に操作していただくことで、お取引に必要な書類記入の負担を軽減するものです。ぜひご利用ください。

### JAバンク スマイルナビ

支所にてタブレット(電子端末)画面を操作いただくことで、お取引に必要な書類記入の負担を軽減します。



### タッチで簡単にお取引ができる!

JAバンクスマイルナビ(タブレット画面)で、書類記入が不要になります。タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。<sup>※1</sup>

### 複数の書類記入が不要に!

複数のお取引でも、JAバンクスマイルナビ(タブレット画面)であれば、署名は一度きりで済みます。続けて入力する場合には、2件目のお取引から同じ内容は自動で表示されるため、再入力が必要となります。<sup>※2</sup>

### キャッシュカード持参で自動入力!

キャッシュカードをご持参いただくことで、住所等のお客様情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレットへの入力ができます。<sup>※3</sup>

窓口でのお取引をより簡単・便利にご利用いただくことができます。タブレット画面操作もご案内させていただきます。

### ご利用いただけるお取引



更北支所 松本担当

- ※1 キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります。くわしくは窓口までお問い合わせください。
- ※2 金額等の必要事項の入力等は必要となります。タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力は不要です。
- ※3 キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客様のカードをご家族様等が利用することはできません。また、暗証番号についても家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客様は窓口までご相談ください。

# 共済

## 自動車事故に備える

新生活にあわせて新たにお車をご購入される方も多いこの時期。大切なお車の保障は、必要な保障をムダなくそろえる「JA共済」におまかせください。



JAの自動車共済「クルマスタ」は、お車の事故による賠償や、ご自身とご家族のケガ、修理に備える保障です。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

安心の充実保障 「クルマスタ」は、3つの充実保障で自動車事故のリスクを幅広くカバーいたします。

### ① 相手方への保障



対人賠償  
(共済金額無制限)



対物賠償 (共済金額無制限・対物超過修理費用保障付)

### ② ご自身とご家族の保障



人身傷害  
保障



傷害定額  
給付保障

### ③ お車の保障



車両保障  
(全損害担保)



レッカー・  
ロード費用保障



車両諸費用  
保障特約

プラス

車両保障をご契約の場合に付加できます。

- 地震等車両全損時給付特約
- 車両超過修理費用保障特約
- 車両新価保障特約

その他おすすめ特約もご用意

- 弁護士費用保障特約
- 季節農業用自動車保障特約
- 日常生活賠償責任特約

安心!



無事故

24時間・365日の事故受付はもちろん、「夜間休日現場急行サービス」「レッカー・ロードサービス」など、充実のサービスで安心です。  
※サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。

ご契約条件に応じたさまざまな割引をご用意しております。手厚い保障に納得の掛金でご加入いただけます。  
※割引の適用には一定の条件があります。

先月号でもご紹介したJA自動車共済「クルマスタ」は、この時期、特にご要望をいただいております。ぜひご相談ください。



共和センター 竹内担当

「安心」と「満足」をお届けするため、近況のご確認をさせていただいております。

お元気ですか  
キャンペーン

近況確認アンケートに答えるだけで豪華賞品が当たるチャンス。二次元コードからJA共済の「お元気ですかキャンペーン」をチェック!



ぶんげい

戦地より父の便りを読みかえしつづける思いに涙とめ得ず  
義父母とも仲良く逝きて春の風そこに居るよな気配を想う  
この寒気よせ鍋あつ燗用意して暖気を寄せる家族団らん  
冬期間得に太陽恋しくて今日も合えるか祈る我が身さ  
雪を踏みまごの開花を祈りつつ日課になった観音堂へ  
自給率米危機前に無策あり備蓄を増せ農家の声に  
鬼はそと福は内々豆まきて家の鬼には胡麻をすりすり  
姪からの三人展が独学で服飾などの頑張った道  
還暦に信濃に帰り早や傘寿偲ぶ父母悔い無き日々を  
雪解けの千曲の流れしづきあげ見つめる顔に寒風ささり  
天気図や日本列島雪だるまこたつストロブサンドイッチに  
温暖化思わぬ地方が豪雪に日本各地被害拡大  
埋めおきし大根の白瑞瑞し寒の日の陽に切り干しにする

篠ノ井 篠ノ井 大岡 篠ノ井 松代 篠ノ井 更北 篠ノ井 若穂 信更 篠ノ井 更北 更北

斎藤 由明 清水 裕子 関博英 高野 信子 竹内 かつ子 長澤 保 松井 信子 宮下 徳子 山崎 節子 飯島 教史 市河 麗子 藤沢 昌子 久保田 本子

物価高蛇口ひねれば愚痴が出る  
ねばけ顔孫の仕ぐさに大笑い  
投函の全き冬の朝日かな  
我老いて亡母の来た道なぞる指  
春近しペン塗りたて貸ボート  
りんご風呂心身共に躍動賦  
テンションを上げ上げてにして挑む春  
米研いで今日はおしまいまた明日  
桃の日や姉と見上げた七段目

篠ノ井 篠ノ井 川中島 川中島 更北 篠ノ井 川中島 篠ノ井 内山 克子 岡澤 千賀子 大日方正二郎 桑原 千加 塚田 敏明 中島 捷治 小林 伸江 酒井 てるい 宮林 雄一

おたより ~読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します~

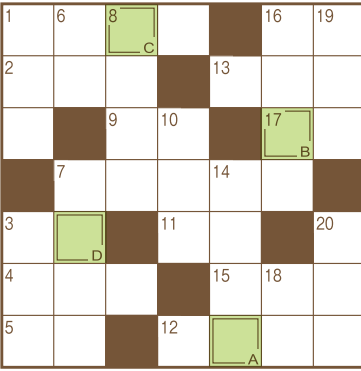
年も明け、早2カ月が終わろうとしている。そろそろ体を少しずつならして、春作業にそなえようと思う。歳と共に体の自由が思うようにいかず時間がかかる。ガンバレ!自分!  
(篠ノ井 クイズ王さん)  
●お忙しくなることと思いますが、くれぐれもケガの無いよう、焦らずにご自身のペースですすめてください。

立春を過ぎたこの頃、日の出、日没を気にしながら果樹等の農作業をがんばろうと「こたつ」で思索したりしています。  
(若穂 山岸さん)  
●だいぶ日も伸びてきましたね。こたつで体も構想も温めて…準備万端でしょうか?

◎2月に入ってこんなに雪降るとは思わなかった。1月良い天気だったので、りんごの剪定作業を進めておいて良かった、と老い2人、薪ストーブにあたりながら話しているところです。(篠ノ井 勿忘草さん)  
◎急にドカ雪!! 今年は暖冬で雪がなくていいな…と思いきや。やはりシーズンで降る雪の量は決まっているのかしらね…野菜作りのためには、ある程度の冬の雪の量は必要とか。(川中島 秋山さん)  
◎今年は雪が少なく安心していたら、今になって毎朝雪・雪・ゆき…そして寒い!!でも筋トレして体を鍛えてがんばってま〜す!早く春が来るといいですね〜(川中島 バラの花大好きさん)  
◎雪解けの土の上に沢山のふきのとうを見つけました。早速天ぷらとふきみそにして早春の味を堪能しました。都会の友達に送ってあげると、田舎が懐かしいと喜んでくれました。(松代 西沢さん)  
●大寒波が襲来するとの予報の通り、大雪が降りましたね。雪によって農作業や日常生活が不便にはなりますが、雪があった方が長野らしく、冬らしさを感じるなあと個人的には思っています。2月下旬には「春の味」のおたよりも…春はもうすぐそこ、でしょうか。

\\脳力アップ// クロスワード

クロスワードの正解者のうち5名様に JAまごころ商品券をプレゼント!!

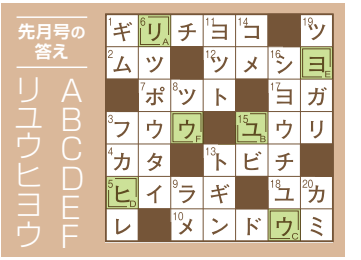


ヨコのカギ

- ① 3月14日は〇〇〇〇デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- ② お手洗いともいいます
- ③ バレーボールのセッターが上げるもの
- ④ 梅は咲いたか、〇〇〇はまだかいな
- ⑤ 日本一長いものは367kmあります
- ⑦ イソップ〇〇〇〇〇 源氏〇〇〇〇〇
- ⑨ 失敗は成功の〇〇
- ⑪ 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- ⑫ 羽ばたいて飛べるほ乳類
- ⑬ 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- ⑮ 草餅によく使われる植物
- ⑯ お彼岸に参る人も多いところ
- ⑰ 弾力がある、噛んで食べる菓子

タテのカギ

- ① 〇〇〇造って魂入れず
- ③ ニワトリの頭についています
- ⑥ エックスの次です
- ⑦ 赤の広場やクレムリンがあります
- ⑧ 卒業証書の〇〇〇〇は筒よりファイルが主流になりました
- ⑩ 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭ 地球を暖める天体
- ⑮ ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ⑰ ひな祭りに飾る花
- ⑲ 春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑳ 細川たかしのヒット曲「〇〇〇の渡し」



【1月号の当選者/2月20日当選通知発送】 応募総数94通  
○桜井文江さん ○南澤みち子さん ○竹部千晴さん ○三代スエ子さん ○佐藤しづ子さん

**ぶんげい投稿について**  
■ テーマは自由ですが、定型詩(5・7・5、5・7・5・7・7)で表現してください。  
■ 投稿の際には楷書でお書きください。  
■ 漢字・送り仮名の間違いにご注意ください。  
■ 投稿者の①住所 ②氏名(非号不可) ③電話番号を記入してください。  
ぶんげい受付期間(消印有効)  
3月6日(木)~3月20日(木・祝)

**クロスワード(おたより)への  
ご応募に関する記載事項について**  
■ ご応募の際は次の事項をご記入(入力)ください。  
①クロスワードの答え ②氏名(ペンネーム\*)  
③住所 ④電話番号 ⑤おたより(任意)  
\*ペンネームはおたよりを採用させていただく際に掲載いたします。  
クロスワード締切 3月29日(土) ※消印有効

郵送によるクロスワード(おたより)・ぶんげいへのご応募はコチラ  
〒388-8007  
長野市篠ノ井布施高田961-2  
JAグリーン長野 エパーグリーン係  
※ぶんげい投稿の場合には「係」の後にぶんげい宛と明記してください。

QRコードからのクロスワードへのご応募はこちら





## 農業初心者・初級者、定年帰農者向け グリーン農業講座

JAでは、新規就農者や定年帰農者など、農業初心者向けの講座「グリーン農業講座」を開講いたします。農業に興味をお持ちの方、これから就農を検討している方・準備をしている方の事前学習にもピッタリです。ぜひご参加ください。

### 年間カリキュラム(予定)

<b>対 象</b>	農業初心者、初級者、定年帰農者など農業に挑戦している方、これから挑戦される予定の方
<b>開 講 日</b>	4月12日(土) AM9:00～ ※以降、基本土(日・祝)曜日の午前開催
<b>会 場</b>	初回:営農センター2階 (篠ノ井布施高田944-1) ※2回以降、内容に応じてほ場やJA関連施設で開催予定
<b>定 員</b>	20名
<b>参 加 料</b>	年間1,000円(資料代) ※初回時に徴収します
<b>申込方法</b>	営農販売部、流通センター・共選所、JAファーム店、営農資材センターに備付の申込用紙をご提出ください
<b>申込期限</b>	4月3日(木)

開催日	講習内容
4月12日(土)	開講式、果樹・野菜・花き・水稲の栽培管理
5月10日(土)	果樹の栽培管理
6月14日(土)	野菜の栽培管理
7月5日(土)	水稲の出穂前管理、農業機械の管理
8月9日(土)	農薬・病害虫防除基礎
9月6日(土)	土作り・施肥基礎
10月中旬	花きトルコギキョウ栽培
11月上旬	花きユウカリ栽培
12月20日(土)	果樹の整枝せん定基礎
1月24日(土)	凍霜害対策、閉講式

※5月以降は、生育により前後する場合がございます。開催日の10～14日前に、日時をご案内いたします。

お問い合わせ 営農販売部 TEL292-0930



## りんご・もも栽培 初心者・初級者向け 果樹セミナー

JAでは、「りんご」「もも」を題材とする「果樹セミナー」を2会場にて開講いたします。「グリーン農業講座」より一歩すすんだ果樹の専門セミナーです。果樹栽培の経験が浅い方、これから栽培を予定されている方・準備をしている方、改めて基礎を学び直したい方にもオススメ！ぜひご参加ください。

<b>松代・更北・若穂会場 「更北農業塾(東部地域果樹セミナー)」</b>	
<b>開 講 日</b>	4月6日(日) AM9:00～ ※8回開催予定・他セミナーとの合同開催あり
<b>会 場</b>	真島フルーツセンター(真島町真島1451-1) ※2回以降、ほ場やJA関連施設での開催あり
<b>定 員</b>	20名
<b>参 加 料</b>	無料
<b>申込方法</b>	流通センター・共選所、JAファーム店、営農資材センターに備付の申込用紙をご提出ください
<b>申込期限</b>	3月28日(金)
<b>お問い合わせ</b>	
◇松代農業総合センター	TEL278-9595
◇真島フルーツセンター	TEL285-3240
◇若穂果実流通センター	TEL282-2002

<b>篠ノ井・信更・川中島会場 「西部地域果樹セミナー」</b>	
<b>開 講 日</b>	4月4日(金) AM9:30～ ※8回開催予定・他セミナーとの合同開催あり
<b>会 場</b>	西部青果物流通センター(篠ノ井石川428) ※2回以降、ほ場やJA関連施設での開催あり
<b>定 員</b>	20名
<b>参 加 料</b>	無料
<b>申込方法</b>	流通センター・共選所、JAファーム店、営農資材センターに備付の申込用紙をご提出ください
<b>申込期限</b>	3月28日(金)
<b>お問い合わせ</b>	
◇西部青果物流通センター	TEL293-4668
◇東部青果物流通センター	TEL292-0082
◇信更果実流通センター	TEL299-2617
◇川中島共選所	TEL284-4475



## ぶどう(短梢)栽培 初心者・初級者向け グリーンセミナー

JAは、長野農業農村支援センターと共催で、「ぶどう」栽培に特化した「グリーンセミナー」を開講いたします。ぶどう栽培を始めている方、これから栽培を予定されている方・準備をしている方、また、改めて基礎を学び直したい方も大歓迎です！なお、定員を超える場合、受講経験の無い方を優先させていただきますので、ご了承ください。

<b>開 講 内 容</b>	4月下旬(生育状況に応じ決定) ぶどう(短梢)の栽培の基礎技術・知識(全8回を予定)	<b>参 加 料</b>	無料
<b>会 場</b>	初回:東部青果物流通センター(篠ノ井東福寺)、その後ほ場へ移動します(2回目以降は、ほ場やJA関連施設での座学も予定)	<b>申込方法</b>	営農販売部、流通センター・共選所、JAファーム店、営農資材センターに備付の申込用紙をご提出ください
<b>定 員</b>	40名	<b>申込期限</b>	3月28日(金)
<b>お問い合わせ 営農販売部 TEL292-0930</b>			



## 設立30周年記念番組 「農業を未来につなぐ～農業後継者達の挑戦～」再放送決定

去る2月23日(日)に放送し、ご好評をいただいた当JA設立30周年記念番組につきまして、再放送が決定いたしました。見逃した方や、もう一度ご覧になりたい方、また録画をされた方など、ぜひ再放送をご覧ください。

**番組名** 農業を未来につなぐ～農業後継者達の挑戦～  
**放送日** 3月16日(日)  
**時間** 25:55～26:55  
**放送局** NBS(長野放送)



## 農業にあなたの力を生かしませんか？ ～農作業お手伝いさん募集～

(一社)長野市農業公社では、農作業繁忙期に農作業をお手伝いして下さる「農作業お手伝いさん」を募集しています。研修会もありますので、農作業未経験の方も安心して始めることができます。ぜひみなさまのお力をお貸しください！お待ちしております。

**作業内容** (1)脚立を使った果樹類(主にりんご、ぶどう、もも等)の摘果(花)、葉摘み、袋かけ、収穫など  
(2)野菜の収穫、仕分けなど (3)水田作業、きのこ作業など ※基本的に動力機械を使う作業は行いません。

**作業場所** 受託した長野市内の農地 ※自家用車で通勤できる方。

**雇用期間** 春・秋 各4カ月程度 ※次年度の雇用について更新の可能性があります。

**作業時間** 4月～12月 9:00～16:00(休憩 正午～13:00)  
作業の状況により、1日1時間程度の作業延長があります。※午前のみ・午後のみ等の相談に応じます。

**賃金(主なもの)**※記載の賃金は令和7年4月1日現在であり、最低賃金の改定により変更になる場合があります。  
(1)一般作業 1,032円/時間 (2)研修期間 1,006円/時間(採用の日から4カ月程度)

**その他** (1)労災保険 長野市農業公社が負担 (2)傷害共済 自己負担での任意加入

**募集時期** 4月および10月

**採用方法** 「お手伝いさん事業説明会」に参加していただき、その後、採用希望者に実技研修会を行い、適性等を考慮のうえ、採用を決定します。

お問い合わせ・申込み 一般社団法人 長野市農業公社 農業支援部 TEL227-1650



## 趣味の充実で楽しくらし JA生活文化教室

JAでは、組合員・地域のみなさまにJAをよりぬに「くらしをより楽しんでいただく」ことを目的として、「生活文化教室」を開講しています。みなさまの「好き」「楽しい」を増やせる講座にぜひご参加ください！

教室名	開講日(頻度) 【初回】	内容	開講時間 場所	受講料	講師
アメリカン フラワー	第2水曜日(月1回) 【4月9日】	透き通ったガラスのような素材で美しい花のモチーフなどを手作りしましょう	13:30～15:30 川中島ふれあいセンター (中津支所敷地内)	1回1,200円	西條伊津子 西條与伊子
健康ヨガ	第1水曜日(月1回) 【4月2日】	無理のないヨガのポーズで体をほぐしましょう		1回200円	岡村睦子
絵手紙	月曜日(月1～2回) 【4月14日】	心のままに描き、手作りの温もりを大切な方に届けませんか		1回500円	石井恵
かごと バッグ	第2・4木曜日 (月1～2回) 【4月10日】	クラフトテープを使った石畳編みのかごやバッグを作りませんか	10:00～12:00 グリーンパレス 4階(JA本所)	1回200円	若林哲子
茶道 (奥田流)	火曜日(月2～3回) 【4月1日】	心静かに茶を点ててみませんか		月2,000円	橋爪博子
フラワー アレンジ	月曜日(月1回) 【4月7日】 先着5名まで	お花をアレンジして大切な方にプレゼントしませんか	13:30～ JAファーム 篠ノ井店	1回3,500円	堀花苑

【共通】  
 ・受講料のほか、入会金1,500円がかかります(茶道・フラワーアレンジを除く)  
 ・受講料には、材料費、道具代は含まれません  
 ・受講をご希望の方は、事前に問い合わせ先にお電話をお願いします

お問い合わせ・申込み  
経済部生活課 TEL293-2061



## JAセルフ給油所でオトクに給油を！

JAのセルフ給油所4施設にて4月15日までご利用いただける「燃料油の割引QRコード」をお届けいたします。ぜひご利用ください。

**ご利用いただけるJAセルフ給油所**  
 アグリしなのセルフ TEL293-5660  
 長野インター松代セルフ TEL290-6122  
 川中島セルフ今井 TEL285-7770  
 南長野公園前セルフ TEL293-4831

右のコードを機械にかざしてご利用ください。  
4月15日までご利用いただけます。







## 農業に関するお悩みは グリーン営農相談センター にご相談ください

グリーン営農相談センターでは、新規・担い手の生産者をはじめ、農産物の出荷・販売を目的に農業を営む方のご相談に応じます。「個別相談会」では、JA担当者や行政等の農業関連機関が、就農や経営に関する課題の解決に向け、総合的にサポートいたします。農業で生計を立てる方・立てようとする方、就農に向けて効率的に準備をすすめたい方など、ぜひご相談ください！

### グリーン営農相談センター 個別相談会

開催日時	会場	申込期限
4月17日(木) 9:00~12:00	真島店	4月3日(木)
4月24日(木) 13:00~16:00	大岡店	4月10日(木)

#### 個別相談会のお申込み方法

- ◇相談会は、より具体的なお相談に対応するため、事前申込みが必要です。
- ◇お申込みは、①または②のいずれかの方法でお願いします。

##### ①WEB申込み

JAのホームページ、または、右記QRコードより専用申込みフォームにアクセスし、必要事項を入力の上、送信してください。

営農相談申込みフォーム▶



相談会対象者につきましては、出荷販売目的で農業を行う方・始める方が対象となります。家庭菜園などの出荷販売目的以外の方のご相談はお受けいたしかねます。

##### ②「個別営農相談申込書」の提出

支所・よりそい店・共選所・流通センター・営農資材店舗に備え付けの申込書類に必要事項を記入し、ご提出ください。

相談会にご都合がつかない方は、別日程もご案内いたしますので、お問い合わせください。

お問い合わせ 営農販売部農業振興課  
TEL.292-0930



## JAグリーン長野 令和8年度(2026年度) 職員募集について

当JAでは、令和8年4月(2026年4月)採用予定の正職員を募集しています。ぜひご応募ください。

**応募資格** 大学院、大学、短大、専修学校ほか卒  
(令和8年3月卒業予定者または卒業後概ね3年以内の方)

**採用予定人員** 10名程度

**職種** ・金融、共済、販売、購買、不動産の営業・事務職  
・農業機械整備の技術職、営農指導、生活指導職  
・事業管理

**初任給** 当JA「職員給与規程」による  
・大学卒202,500円  
・短大・専修学校他卒186,500円

**諸手当** 通勤手当、役付手当、扶養手当、各種資格手当 ほか

**福利厚生** 社会保険加入、退職給与制度、職員旅行助成制度 等

**休日・休暇** 土・日曜日、祝日、夏期休日3日、年末年始休暇5日、年次有給休暇、慶弔休暇等(一部シフト制勤務あり)

#### 試験受付

個別企業説明会(WEB開催)やエントリーは、「マイナビ2026」にて受付します。採用書類も同サイト「MyCareerBox」より提出いただきます。

#### 選考方法

一次選考 筆記・適正試験(WEB・テストセンター)  
二次選考 一次面接試験(一次選考合格者に限る)  
三次選考 最終面接試験(二次選考合格者に限る)

**受付期限** 令和7年3月21日(金)

「マイナビ2026」  
(JAグリーン長野)  
情報はコチラ ▶



お問い合わせ  
総合企画部  
TEL.293-2000

## JAグリーン長野は持続可能な開発目標(SDGs)の達成に貢献します！



SDGsの達成に向けて取り組んでいるよ

©みんなのよい食プロジェクト

## JAのうごき

### 理事会(第12回) 2月27日(木)

#### 協議事項

- 令和7年度～9年度 中期3カ年計画(案)について
- 決算見込および令和7年度事業計画(案)について
- 令和7年度内部監査計画について
- 諸規程等の変更について
- 令和7年度コンプライアンス・プログラムについて
- 貸付金利率の最高限度及び借入金の最高限度額並びに同一人に対する信用の供与等の最高限度額の決定について
- 農業開発事業について
- 令和7年度農業開発事業並びに農業開発事業に関する事業分量配当金(案)について

### 監事会(第8回) 2月20日(木)

#### 協議事項

- 令和6年度 園芸事業期中決算監事監査指摘事項について
- 令和6年度 決算監事監査について
- 令和7年度 監事監査計画について

### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

#### コンプライアンス委員会幹事会 2月17日(月)

- 令和7年度 コンプライアンス・プログラムについて
- 令和7年度 自主検査実施計画について
- 令和7年度 連続職場離脱実施方針について
- 令和7年度 事務ミス等対応方針について
- コンプライアンスの実践状況について(1月)
- 自主検査の実施状況について(1月)
- 課内会議の意見集約について(1月)
- コンプライアンス研修「日常業務における留意事項」

#### 経営会議 2月17日(月)

- コンプライアンスの実践状況について(1月)
- 自主検査の実施状況について(1月)
- 課内会議の意見集約について(1月)
- コンプライアンス研修「日常業務における留意事項」

### 協同の成果(令和7年1月末/2月経営会議報告)

農産物販売高	60億7,800万円	組合員数(2月末)	20,303名
購買品供給高	52億5,848万円	正組合員	8,841名
貸出金	568億213万円	准組合員	11,462名
貯金	2,029億7,622万円		
長期共済保有高	5,171億739万円		



# キクイモ三昧

地元のおいしい食材を食べよう!

## 地産地消



vol.190

### 【キクイモの和え物 材料】

キクイモ(中).....4個程度  
 干し柿.....1~2個  
 三杯酢.....50cc  
 塩・こしょう.....少々  
 プロセスチーズやクリームチーズなど  
 好みのチーズ.....適量

### 【キクイモチップス 材料】

キクイモ(大).....4個  
 揚げ油.....適量  
 塩・こしょう、カレー粉.....各適量

### 【キクイモフリッター 材料】

キクイモ(大).....4個  
 ホットケーキミックス粉.....100g  
 牛乳.....大さじ7程度  
 揚げ油.....適量



### 【かき揚げ天ぷら 材料】

キクイモ(大).....4~5個  
 ニンジン.....3分の1本  
 エコープあげらく天.....1袋(90g)  
 水.....適量  
 揚げ油.....適量

角皿(中央):かき揚げ天ぷら  
 角皿(上中):フリッター  
 角皿(右下):和え物  
 角皿(左下):煮物(レシピ未掲載)  
 丸皿:チップス(カレー風味、塩・こしょう風味)

### 【作り方】

#### ●和え物

干し柿を刻んで三杯酢に漬け、一晩置く。キクイモは薄めにスライスし、熱湯で1分ほど茹で、水を切る。チーズを小さめに切る。キクイモ・干し柿入り三杯酢・チーズを和える。

#### ●キクイモチップス

キクイモをスライスし、ザルなどに広げ、10日ほど天日干しにする。乾燥したイモを低温の油で10秒ほど揚げ、塩・こしょうやカレー粉など好みのスパイスを振る。

#### ●キクイモフリッター

キクイモをやや厚めにスライスする。ホットケーキミックスを牛乳で溶き、キクイモに絡め、170℃の油で揚げる。

#### ●かき揚げ天ぷら

キクイモとにんじんを太めの千切りにし、水で溶いたエコープあげらく天を絡め、170℃の油で揚げる。



揚げ物から和え物、お菓子まで、キクイモ料理のレパートリーを広げませんか?他にもちくわ等の練り物との煮物にも合いますよ。

女性部若穂総支部のみなさん



#### 和え物

チーズはキクイモの量に合わせて調整する。



#### キクイモチップス

キクイモの乾燥にオーブン(低温)を使うと時間短縮できる。



#### キクイモフリッター

キクイモにしっかり生地を絡ませ、こんがり揚げると揚げる。



## 今月の主役



JA長野厚生連  
 南長野医療センター篠ノ井総合病院  
 栄養科

## キクイモ

キクイモは、見た目はショウガに似て、ゴボウの香りのするキク科の野菜です。食用とされるのはその肥大した根の部分です。約60%がイヌリンという難消化性の食物繊維で、乳酸菌やビフィズス菌などの腸内細菌を増やし、便通の改善、急激な血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防するといった効果が期待できます。デンプンをあまり含まないため、イモでありながらカロリーが低く、ジャガイモの半分以下のカロリーしかありません。また、カリウムも

豊富に含まれています。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧の予防に効果があります。生で食べるとサクサク、加熱するとホクホクした食感を楽しめますが、イヌリンは水溶性食物繊維なので洗い過ぎたり水にさらし過ぎると栄養成分が減ってしまいます。また、洗ってしまうとカビや乾燥の原因となるため、土つきのまま保存し、調理直前に洗うことがオススメです。

EverGreen

2025 Vol.373

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

270 古紙配合率70%以上の再生紙を使用しています

休日・夜間  
 緊急連絡  
 営業時間外の連絡  
 にご利用ください。

■キャッシュカード・通帳・印鑑の紛失  
 ☎0120-02-4040  
 ※受付:月曜~金曜/17時~翌朝8時  
 土・日・祝/24時間

■休日夜間の自動車事故  
 ☎0120-258-931  
 ※受付:24時間365日

■葬儀(JA虹のホール)  
 ☎026-283-3450  
 ※受付:24時間365日

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