

# EverGreen

エバーグリーン

特集

充実のカーライフ  
JAがトータルサポートします！



## 五穀豊穡・目標必達を祈願

JA 自己改革

営農販売部は篠ノ井のグリーンパレスで1月8日、「流通センター・共選所だるま入瞳式」を開きました。新たな年の五穀豊穡と生産販売目標必達を祈る毎年恒例の行事。JA役職員と生産者代表52人が出席し、10体のだるまに目を入れました。

式典では栗林組合長が令和6年の出荷販売状況を報告。生産者の努力に敬意を示すとともに「さらなるサービスの向上で、地域農業振興と生産者のみなさまのご期待に応える事業に努めていきたい」と、新たな年の抱負を述べ、だるまに目を入れました。



だるまに目を入れるJA役員



生産者が願いを込めて入瞳



目が入っただるま

### 生産部会(専門委員会)代表の抱負は次のとおり



**滝澤市郎きのご専門委員長**  
部会一丸となって経費削減・品質向上に向けて厳しい状況を乗り越えてまいりたい。



**相沢耕市野菜・花き専門委員長**  
今年の夏も猛暑が予想されるが、試練を乗り越えるために頑張るってまいりたい。



**橘田龍一果実専門委員長**  
生産資材が上がっていることを痛感している。それに見合うような手取りを確保できる年にしたい。

## 福と喜びの多い年へ 初売り開催



A・コープ3店舗では、1月2日に令和7年の「初売り」を行いました。ファーマーズ南長野店では開店前から店舗外に大行列ができ、開店と同時に「福箱」コーナーに来店客が詰めかけました。来店客は「福箱の商品券が当たって、直売所で使えば嬉しい」と願いを込めて福箱・袋を選んでいました。

店内直売所に出荷する生産者もこの日が「仕事初め」。野菜を出荷する若手生産者は、「今年もお客さまに喜んでいただけるものを作って出荷したい」と話しました。



出荷物を並べる生産者



にぎわう「福箱」コーナー

目次

- Green Topics ..... 2
- Member's Power ..... 4
- Special Issue 特集 ..... 6
- 農力アップ塾 ..... 10
- 今月のオススメ! ..... 12
- 健康長寿学 ..... 14
- JAポスト ..... 15
- Green Information ..... 17

今月の表紙



### 第12回フォトコンテスト「剪定」

褒賞 銅賞  
撮影者 下平 昌明  
撮影地 篠ノ井  
撮影月 3月

講評 (フォトコンテスト審査員)

高い位置から写した事で奥行きが生まれ、高所作業車の赤が差色として入ったことで画面を引き締めています。

## 表紙の写真が決定！ 第13回JAグリーン長野フォトコンテスト



審査をすすめる会場

JAは、篠ノ井のグリーンパレスで1月21日、「第13回フォトコンテスト審査会」を開きました。JA管内で撮影された「農業、農村風景、農産物」を被写体にした季節感のある作品を募集。74点が集まり、写真の専門家とJA役職員あわせて9人の審査員が厳正に審査を行いました。この結果、雄大なアルプスを背景に大岡地区の田植えの様子を写した「澄み渡る日に」(撮影者:m\*)が最上位のグランプリに輝きました。全日本写真連盟審査員は「作品数が少なかったのは残念だったが、質の高いコンテストだった。上位にはスマートフォンで撮影したという作品も入り、写真の将来を表すようで、写真のすそ野が広がり、さらに出品が増えると良い」と話しました。

入選作品は、本誌3月号より表紙を飾る予定です。

※撮影者の希望によりフォトネームで紹介

### 確定申告支援へ

営農販売部は、生産者の「確定申告」を支援するため、12月から1月にかけて農業簿記システムの操作講習会や、税務申告に向けた講習会を開きました。

1月16日から23日まで5会場で開いた「収支記帳講習会」では、長野税務署職員を講師に、申告書類の作成ポイントを学びました。



書類の作成について説明する会場

### 絵手紙で癒しを

JAを拠りどころにゆたかな暮らしをめざす「生活文化教室」のうち、絵手紙教室は、1月21日から2月5日まで南長野医療センター篠ノ井総合病院に作品を展示しました。



ズラリと作品が並ぶ

1年間の成果の披露と病院利用者や医療従事者に癒しを届けることが目的。受講生24作品がズラリと並びました。

### 大切な家族をおくる ペット供養祭

JA虹のホールグループは長野市大豆島のJA虹のホールまめじまで1月26日、「ペット供養祭」を開きました。10組が参列するなか、感謝と哀悼の意を込めて大切な家族を供養しました。



参列者が焼香し手を合わせる

### 流通センターで 新年初出荷迎える



共同選果・共同販売を行う流通センター・共選所のうち、篠ノ井の中央流通センターでは「キノコ」の出荷が1月4日から始まりました。最需要期にかかり、需要に即した出荷量を維持しながら、販売拡大に取り組んでいます。

また、篠ノ井の東部青果物流通センター花き集荷所では1月6日から花き品目の出荷がスタート。初日は「ユーカリ」と「ユーフォルビア・フルゲンス」が集まりました。出荷にあたり、職員が出荷物の箱を開けて検品。厳寒期を迎え、露地品目のユーカリは「凍害」が心配されましたが、被害も少なく品質が確保されていること、また、ユーフォルビアも荷姿良く仕上がっていることを確認し、市場へと出荷しました。



ユーカリの検品作業を行う東部青果物流通センター職員

## 女性の声 事業への反映をめざして 女性部とJA役職員の懇談会を開催



女性部は篠ノ井のグリーンパレスで12月24日、「JA役職員との懇談会」を開きました。「女性の声をJA経営層に伝える」とともに、JAから女性部への要望を聞き、JAと一体となった活動に取り組むことが目的。女性部役員13人が意見を述べ、栗林組合長や唐木専務、事業部長が回答しました。

このうち、篠ノ井総支部代表は「職員とのコミュニケーションが減った。女性部として、職員の方々と積極的に交流したいので、職員のみなさんも交流をはかれるようにしてほしい」と発言。滝澤総合企画部長は「新型コロナでJA祭や交流活動を自粛してきたなか、活動規模



女性部の要望を伝える部員

を戻し、交流の場も増えているので女性部や組合員のみなさんと交流を深めていきたい」と回答しました。

栗林組合長は、「JAの経営理念の“人と人との絆 次世代につながる協同の輪”は女性部あってのこと。これからのJAの在り方、女性部の在り方を自由な発想でご提案いただき、JAとして実現できるようにつとめてまいります」と女性部に対するJAの姿勢を改めて表明しました。

岡田晴美女性部長は「直接お話ができる貴重な機会。ぜひ女性の声を聞いてほしい」と改めて要請しました。



栗林組合長がJAの情勢を説明

## みんなでお役に立てる活動を 病院ボランティア



女性部篠ノ井総支部は篠ノ井のグリーンパレスで1月15日、南長野医療センター篠ノ井総合病院に向けた「ボランティア活動」を行いました。総支部員22人が参加。古新聞で箱などを作る「新聞たたみ」と、古布を使った「雑巾づくり」に取り組みました。



新聞を折って箱づくりをすすめる

同総支部では6年程前まで、JA祭等への出店時に得た販売収益の一部を使って医療器具などを同院に贈っていたほか、病院内でのボランティア活動を行っていました。しかし、新型コロナによるイベントの中止で販売機会を失ったうえ、部員が集まる活動やボランティア活動の機会も減少。活動が再開したなか、現総支部役員が「改めてお役に立てるように総支部みんなでボランティア活動を行おう」と今回の活動を企画しました。

作業は2時間かけて分担して行い、雑巾178枚、新聞箱259枚を完成させました。宮本良枝総支部長は、「女性部として、女性部以外の方の役に立てることをやっていくことも必要だと感じていた。今日を機にそれぞれの地域や支部でも積極的にやっていけるようになれば良い」と話しました。

## 春を呼ぶ リースづくり



女性部川中島町総支部は、川中島支所併設のコミュニティプラザ川中島で1月20日、「春のリースづくり」を行いました。部員8人が参加。手芸講師の指導のもと、部員はピンセットを使った細かな作業を真剣にこなし、オリジナル作品を完成させました。

部員の一人は「とても可愛いリースができた。春に向かって飾るのが楽しみ」と喜びをにじませました。



講師から作業のすすめ方を教わる部員

## 心を一つに 女性部大会を開催



女性部は稲里町のグリーンホールミナミで1月24日、「女性部大会」を開きました。1年に一度の大きな行事。女性部員175人が参加し、活動の成果を振り返るとともに、記念講話で健康管理について学びを深めました。

会場では、スコップ三味線グループや大正琴、手話グループなど6組がステージで発表。また、総支部やクラブ活動で作った陶芸や手芸、



作品展示を見学

絵手紙などの作品も展示し、互いの成果を称えました。作品展示を楽しんだ部員の一人は「すごく素敵な作品が並んでいて、自分も作ってみたいものがいくつもあった」と感想を寄せ、自身が所属する総支部での活動に期待をしていました。



「これからも仲間とともに」と想いを新たにす岡田部長

大会の冒頭で、岡田晴美女性部長は「今年度は久しぶりに県外への旅行ができ、先ほども楽しかったとお声をかけていただき、とても嬉しく、活気を取り戻せた。令和7年度からの3カ年は、“JA女性 想いをひとつに かなえよう”のもとで、仲間とともにすすんでいきたい」と話しました。

JAを代表し、唐木専務は「女性部のみなさんは本当に元気で、朗らかで明るく若々しく、パワーを分けていただいている。JA事業には女性部のみなさんのお力が必要。健康にご留意いただき、これからもご協力をお願いしたい」と要請しました。



ステージ発表を楽しみ記念講演の病院講話で健康への意識を高めた会場

## 大豆の香りに包まれて 豆腐づくりを指導



力を合わせて鍋に材料を移す児童と女性部員



女性部若穂総支部と有志部員あわせて7人は1月28日、若穂の川田小学校2年生の「豆腐づくり」を指導しました。材料の大豆は、JA若穂営農資材センターが栽培に協力してきたもの。児童の希望で豆腐に加工することが決まり、女性部に指導の要請があつて協力したものです。

女性部員は児童がケガをすることがないように注意を払いながら、作業をサポート。会場が大豆の香りに包まれるなか、子どもたちは「良い匂いがする」「おいしそう」「食べるのが楽しみ」と口々に感想を寄せながら、力を合わせて作業に取り組んでいました。

部員の一人は、「自分たちも失敗しないようにと緊張していたけれど無事にできあがった。子どもたちが喜んでくれて何より嬉しい」と安堵の表情を見せていました。



### グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

#### 大阪 直売所で初売り!

グリーン大阪の農産物直売所「フレッシュ・クラブ」3店舗(本店・吉田店・東花園店)では1月7日、新年のスタートを切る「初売り」を行いました。

買い物カゴいっぱい、ハクサイやシュンギク、ダイコンなどの健康百菜(エコ農産物)や、春の七草を購入する来店者でにぎわいました。3店舗とも開店前から行列ができるほど盛況で、新春のご挨拶と感謝の気持ちを込めて、「フレッシュ・クラブ」役員から甘酒をプレゼントしました。

グリーン大阪は、今後も農産物直売所を「JAファンづくりの拠点」として、「地元を食べよう! 毎日の食卓に健康百菜」をテーマに地域から必要とされるJAをめざします。



来店客に甘酒をプレゼントする「フレッシュ・クラブ」役員

# 充実のカーライフ JAがトータルサポートします!

私たちの生活に欠かすことのできない車!

JAでは農業・事業用の車から、通勤やレジャーなど日常生活用まで、組合員のカーライフをさまざまな面からサポートしています。

2月から3月は、新社会人や新たな気持ちでスタートを切る方などから、車の需要が高まる時期です。ぜひこの時期にもオトクなJAのサービスをご利用いただけるよう、JAの“カーサポート”をご紹介します。

## 組合員の願いからお車のサポートをスタート!

JAは“総合事業”で組合員のみなさまや地域の利用者のみなさまの農業を守り、暮らしを支える組織です。この一環で、“車”に関わる事業も行っております。

軽トラックといった営農車両はもとより、日常に欠かせない車も、JAが販売や整備を請け負うことで、組合員の農業や暮らしをより良くしていこうという「組合員の願い」から始まりました。

## 車のトータルサポート体制

車に関係するJAの事業は、「購入」から「アフターフォロー・サービス」に至るまで、“トータルサポート”を強みにしています!

### 購入・点検・整備・修理まで JAオートパル篠ノ井センター

軽トラックなどの営農用車両から日々の生活に必須の車まで、車(新車・中古車)の購入、定期点検や車検など点検・整備、事故等による故障の修理対応まで承っております。



### 購入・修理などにかかる資金を支援 JAマイカーローン

車の購入や修理には多額のお金が必要となるもの…。JAでは、車の購入から修理・車検などにご利用いただける「JAマイカーローン」にて、お車にかかる資金をサポートします!



### 自動車事故などもしもの事故に備える JA自動車共済

運転歴に関わらず、どんなに気を付けて運転していても「事故に遭う・事故を起こしてしまう」といった「もしもの」確率はゼロではありません。

そこでJAでは、「もしもの事故」に備える「JA自動車共済」でみなさまに安心をお届けします。



### 給油から洗車、タイヤ交換まで JAガソリンスタンド(JA-SS)

JAは車の燃料や灯油を販売する「ガソリンスタンド(JA-SS)」を11カ所で営業しています。ガソリンスタンドでは、燃料油に加え、高性能の洗車機の設置や、オイル、タイヤなどのカー用品も販売しています。また、セルフ給油所は、より価格を抑えて燃料油のご提供に取り組んでいます。



購入・点検・整備・修理まで!

## オートパル篠ノ井センター

「オートパル篠ノ井センター」は、JA長野県グループのJAオート長野が運営する自動車事業です。

### オートパル篠ノ井センターオススメ情報

#### 新車・中古車を経験豊富なスタッフがご案内

オートパル篠ノ井センターのスタッフは自動車販売の専門家! JAグループらしく組合員・お客様に親身によりそい、新車をはじめ、中古車やカー用品まで、組合員・ご利用者さまのご要望や用途にあわせ、数多くの車種のなかから、ピッタリの一台をお探しします。



オートパル篠ノ井センターは、もともと当JAにて運営しておりましたが、サービスの充実をめざして、平成24年度にJAオート長野と事業統合しました。事業統合以降も「JAグリーン長野 オートパル篠ノ井センター」として、組合員や地域のみなさまのお車に関するご相談をお受けしております。

#### 車検・点検・整備から修理・板金塗装までおまかせ

経験豊富な整備士が、確かな技術でお客様の大切なお車を点検・整備いたします。また、末永く安全に乗り続けていただくためにも、性能低下のリスクが予想される場合は部品交換など、先を見越したご提案をさせていただきます。



### うれしいキャンペーン!

需要期や季節などにあわせ、お喜びいただけるキャンペーンを随時企画・開催しております!

開催中!



期間中、長野県のJAオートパル・JA自動車整備工場にてお車をお買い上げのお客様の中から抽選で次のいずれかをプレゼント!

旅行券 2万円×20名様

JAまごころ商品券 3千円×50名様

期間 令和7年1月1日~3月31日

受付中!

法定点検のご予約でエンジンオイル交換無料<sup>※2</sup>

法定12カ月点検をご予約のお客様にエンジンオイル交換を無料サービスいたします。

受付中!

車検早期ご予約でエンジンオイル交換無料<sup>※1・2</sup>

車検満了日の一カ月以上前にご予約いただくと、車検時のエンジンオイル交換を無料サービスいたします。

ほかにも特典をご用意しています。詳しくはお問い合わせください。

新規のお客様対象!

初めてのオートパル(車検)ご利用で“割引”<sup>※1・3</sup>

初めてJAオート長野(オートパル篠ノ井センター)をご利用されるお客様を対象に事前に「車検」のお申込みをいただくと車検割引券10,000円分(税込)を贈呈いたします。

※1 車検早期予約特典と新規のお客様対象の車検割引は併用不可となります。

※2 予約特典のエンジンオイルは当社指定オイルとなります。

※3 JAオート長野にお客様(購入・整備)履歴のない個人車両が対象となります。

ぜひお車のご購入・点検・整備・修理などは、オートパル篠ノ井センターにお気軽にお問い合わせください。

【住所】篠ノ井御幣川1067-2

【営業時間】9:00~17:00

【定休日】日曜日・祝日

【TEL】292-1654

ご相談日・時間の

WEB予約はコチラから!▶



## ちょっと気になる 車アレコレ

### ディーラーと販売店の違いとは?

ディーラーとは、自動車メーカーと特約店契約を結んだ販売会社で、特定メーカーの車種のみ取り扱っています。それに対し、販売店は自動車メーカーと特約店契約を結んでいない販売業者で複数メーカーの車種を取り扱っています。オートパル篠ノ井センターは後者の「販売店」であり、国産全メーカー全車種を取り扱っており、カタログやお見積りの提示のほか、購入後のアフターメンテナンスも充実しています。

### いつがお買い得?

一般的には、自動車メーカー等の決算時期により3月・9月がお買得といわれます。ただし、季節によってさまざまなキャンペーンがありますので、買い替えを考えたら、まずはお問い合わせください。

### 車を持つとどんな費用がかかる?

人によって多少違いはありますが、車を所有される際には、次のようなさまざまな費用がかかります。車購入後の維持費まで考えて車種を選ぶことも大切です。

- 購入費用(ローンなど)
- 燃料費(車によっては電気代)
- 税金(自動車税など)
- 車検などの点検整備代
- 任意保険
- 消耗品(オイル類、タイヤ、ブレーキパッド等)
- 駐車場代
- 洗車費用
- 高速道路・有料道路の料金

購入・修理などにかかる資金を支援

# JAマイカーローン

JAバンクの「マイカーローン」は、新車や中古車のご購入をはじめ、修理・車検費用などにご利用いただけます。

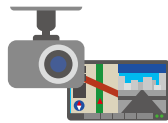
ご利用シーンはさまざま！



新車・中古車購入



バイク購入



カー用品購入



車庫購入



車検費用



運転免許取得  
など

今すぐインターネットで仮申込みができる！

24時間・365日、気軽に仮申込みができます。

インターネットからの仮申込みで

金利年 **0.1%** 軽減

JAマイカーローン  
仮申込みはコチラから！



キャンペーン

JAグリーン長野設立30周年記念キャンペーン

令和7年3月31日まで！

第2弾 JAマイカーローン

【変動金利】  
適用金利

**年1.05%～年1.25%**

✓ キャンペーン期間中、JAグリーン長野の組合員であれば**年0.1%軽減！**

✓ さらに、インターネットからの仮申込みで**年0.1%軽減！**

●別途、年0.70～1.35%の保証料がかかります（JAとの取引状況により年0.5～0.6%の保証料が適用される場合があります）。保証料は審査により決定いたします。●お申込み時またはお借入時のいずれか低い金利を適用します。また、金利は金融情勢等により変更になる場合があります。

●お借入期間中に、各JAの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きます場合があります。●金利条件に該当しない場合は、店頭金利（変動：最高年3.15%）が適用される場合があります。



ネットローンの  
手続きの流れ

STEP 1

JAネットローンWEBページにアクセス！「マイカーローン」を選択

STEP 2

最寄りのJAを選択し、金利をチェック  
郵便番号から取扱可能なJAを選択できます。

STEP 3

お申込み内容確認のご連絡  
お申込み受付後、ご自宅または携帯電話にお電話をする場合がございます。

STEP 4

仮申込み結果のご連絡  
JAから仮申込み可否結果をメール等で回答いたします。

STEP 5

店頭にて正式な手続き  
お取引希望店へご来店いただき、正式なお手続きをいたします。

※くわしい内容はJA金融窓口までお問い合わせください。

給油から洗車、タイヤ交換まで

## JAガソリンスタンド (JA-SS)

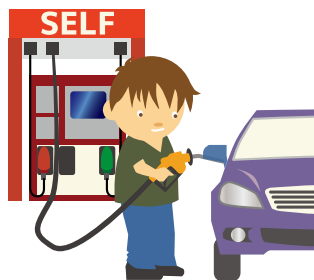
お好みに合わせてフルサービス・セルフサービス

専門スタッフが給油作業を行うフルサービスの給油所と、自身で給油を行っていただくセルフサービスの給油所を運営しています。お好みに合わせてご利用ください。



フルサービス

車から降りずにラクラク給油ができる！



セルフサービス

フルサービスに比べ、燃料油価格がオトク！

JAでは、フルサービスとセルフサービスの給油所を各地区で運営しています。

高機能洗車機でピカピカ！

ピカピカな愛車にお乗りいただけるよう、高機能な洗車機をセルフサービス給油所中心に設置しています。

ほかにも、タイヤやワイパー等のカー用品のお取扱、タイヤ交換なども承っておりますので、

各給油所までお問い合わせください。

（一部店舗ではお取扱のないサービスもございます。）





自動車事故など“もしもの事故”に備える

## JAの自動車共済「クルマスター」



JAの自動車共済「クルマスター」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。

## 安心の充実保障

「クルマスター」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
- 季節農用自動車保障特約
- 日常生活賠償責任特約

## 頼れる各種サービス

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。

## オトクな掛金割引！

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共済掛金で加入いただけます。

無事故

割増・割引等級制度  
共済掛金 最高**63%割引**

GOLD

ゴールド免許用掛金  
共済掛金 **12.5%割引**イチ  
オン自賠償  
セット自賠償共済セット割引  
対人賠償の共済掛金 **7%割引**農業用貨物車割引  
共済掛金 **10%割引**

※割引の適用には一定の条件があります。

## キャンペーン

JAの自動車共済で、ムダなくオトクに見直しを！

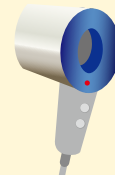
## JA自動車共済お見積りキャンペーン

✓ 見積もるだけで豪華賞品が当たる！

(A賞Dyson Supersonik  
Shineヘアドライヤー／200名様  
など)

※イラストはイメージです。

令和7年3月31日まで！



## キャンペーン

グリーン長野オリジナルキャンペーン

## JA自動車共済お見積りキャンペーン

✓ 見積もるだけでBOXティッシュ5箱プレゼント！

(注意：BOXティッシュは数に  
限りがあるため、なくなり次第  
終了いたします)

※イラストはイメージです。

なくなり次第終了



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。

[24164940385]

## ちょっと気になる 車アレコレ

## 「自賠償共済(保険)」と「任意共済(保険)」の違いは？

自動車の保障は「自賠償共済(保険)」と「任意共済(保険)」の2種類に大きく分けられます。自賠償共済(保険)は加入が義務付けられている保障で、未加入のまま車を運転すると処罰の対象になります。また、自賠償共済(保険)は保障範囲が限定的であり、保障額にも上限があります。一方、任意共済(保険)は自賠償共済(保険)だけでは足りない部分を上乗せで保障し、事故の相手方のお車や、ご自身、同乗者のための保障もカバーします。

JAの自動車共済「クルマスター」は任意共済(保険)であり、自賠償共済(保険)では足りない部分を手厚くカバーします。なお、JA共済では「自賠償共済」をお取り扱いしております。JAの自動車共済「クルマスター」とのセット加入で掛金がオトクになります。

ぜひお車のこともJAグリーン長野におまかせください！

## 果樹塾 2025

## ぶどう スカシバ類 なし 黒斑病

今回は、ぶどうに発生しやすい「スカシバ類」の一部と、なしの「黒斑病」を紹介します。

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

虫害 クビアカスカシバ	被害	幼虫が主に主幹部や主枝の粗皮下を溝状に食害する。被害部には幼虫が複数寄生していることが多く、食害により樹勢が弱まり、枯死につながる。また、過去に被害を受けた樹は、再び被害になりやすい。
	発生時期・生体	年に一回発生。10月頃、終齢幼虫が被害樹から土中に移動し、地表から数cmのところまで土まゆを作り越冬する。成虫は、6月頃から羽化し、8月頃まで発生する。翅は透明でスズメバチによく似る。
	対策	食入部位の早期発見と枝幹部への薬液のかかりを良くするため、休眠期に粗皮削りを行う。また、成虫発生始期から落花後と、7月(袋かけ後)の2回、薬剤防除を行う。なお、果粒(小豆大期)が大きくなると汚れやブルームの溶脱が発生する恐れがあるので、袋かけ前の散布は避ける。薬剤防除だけでは、被害を完全に抑えることが難しい。また、過去の被害部周辺に再度食入する傾向があるため、見つけ次第捕殺する。幼虫の捕殺は、7月下旬頃から繰り返し行う。
虫害 ブドウスカシバ	被害	幼虫が枝の内部に寄生し、葉柄の基部や新梢内に食入する。その後、さらに太枝や幹を食入する。寄生された枝は衰弱し、紅葉が始まり、枯死する場合が多い。被害枝からは、虫ふんが出て、寄生部が紫褐色になって折れやすくなる。
	発生時期・生体	年に一回発生し、老熟幼虫が枝の中で越冬する。4月下旬頃からよう化し、成虫は5月中旬から7月にかけて出現する。成虫の体系、斑紋はハチに似ている。7月～8月にかけて太い枝や幹に移り食入する。成長すると幼虫の体長は、約30mmになる。
	対策	休眠期(せん定時)に点検し、幼虫の食入している部位(食入孔、肥大した部位)を切除し、焼却するか、土中に深く埋める。せん定時に新梢内の幼虫の捕殺を徹底しても、付近に防除不良園や野生ぶどうがある場合、そこから成虫が飛来して産卵する。このため、産卵時期の薬剤防除が必要になる。主に落果後～7月に登録のある薬剤を用いて薬剤防除を行う。徒長気味の若木や新梢の先端に産卵が多いので、これらに薬液が十分かかるようにする。また、被害枝は見つけ次第切除する。
虫害 ブドウトラカミキリ	被害	幼虫が枝の内部に寄生する。寄生された母枝から伸びた新梢は、5～6月頃に萎れ始め、やがて枯死する。
	発生時期・生体	年に一回発生する。若齢幼虫が新梢の節部の樹皮下で越冬する。寄生部の表皮は、やや黒くなり、折れやすくなる。幼虫は4月に入ると食害を開始し、植物の生長とともに次第に中心部に移りさらに食害する。幼虫は枯死した部分を食い進み、枝内でよう化して8月上旬から羽化する。ブドウスカシバの幼虫とは異なり、食入した枝の外へふんを排出しない。
	対策	休眠期(せん定時)には暗褐色に変色している被害部(節部)を切除する。切除した枝が枯れても幼虫は生育できるので必ず焼却する。また、せん定枝の中にも幼虫がいる可能性があるため全部焼却する。8月に、登録のある薬剤防除を行う。
病害 なし 黒斑病	病徴	「二十世紀」、「南水」に感染しやすく、「幸水」、「豊水」は抵抗性で感染しない。幼果や葉、枝に感染し発病。黒色の小斑点が生じ、次第に広がり、周囲がやや橙黄色で同心輪紋状の不正形病斑を作る。葉では若葉ほど感染するが、展葉一カ月を経過した葉はほとんど感染しない。果実は全生育期間を通じて感染しやすく、幼果では小さな黒点ができ、しばらくしてくぼむ。果実の肥大とともに急速に病斑が拡大し、亀裂ができ、やがて落果する。成熟果では、同心輪紋状の軟腐病斑を作る。枝は伸長中の緑枝に感染し、これが枝病斑となる。
	発生時期	病原菌は主として枝病斑や芽(ぼけ芽)で菌糸の形で越冬する。翌春4月中旬頃から分生胞子を作り、これが第一次感染源となり、幼果や葉、枝に感染、発病する。発病後、病斑上には多量の分生胞子を形成し、二次感染を繰り返す。比較的高温(28℃前後)、多湿条件下で発生しやすい。「南水」では、発病しても落果することは少なく、収穫まで樹上に残ることが多い。枝では、「二十世紀」、「南水」とともに伸長中の緑枝に感染して発病し、これが枝病斑となって翌年の伝染源となる。
	対策	果実被害を防ぐため、「二十世紀」「南水」とともに「防菌袋」をできるだけ早めにかける。薬剤防除は、期間を通じて重要であり定期的な実施が必要になる。ただし、薬剤は耐性菌が出現しやすいため、連用を避け、有機銅剤などの混合剤を使用する。耕種的防除として、せん定時に病芽(ぼけ芽)や枝病斑を切除し、越冬菌密度を下げる。短果枝の花芽、新梢の葉芽などが枯れているものは、黒斑病である可能性が高い。発病果・病落果からの二次感染を防ぐため、定期的に拾い集め、土中に埋める。

今月号では、量販店向けコギクの「収穫・出荷」と「害虫対策」についてをお伝えします。

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

収穫(採花)

作業時期: 7月下旬~

収穫(採花)作業は、早朝の涼しい時間帯に行います。  
コギクの収穫(採花)は「花のつぼみ」の状態です。タイミングをはかります。  
なお、花では収穫のタイミングを迎えたものを「切り前」と表現します。

標準切り前



コギク1本のうち、5~6輪は色が付き、2~3輪は花弁が立ちあがったものを収穫する。

花弁が立ちあがったもの

品質管理

採花前に、脱葉(下葉取り)を行うと、荷づくり負担が軽減できる。採花後は鮮度を保つために、綺麗な水が入ったバケツなどにつけ、水揚げを行う。このとき鮮度保持剤も使用する。

切り前のタイミング◎



つぼみの色が見え、花弁も立ち上がってきている。この時点で収穫しないと、「咲きすぎ」となる。

切り前のタイミング△



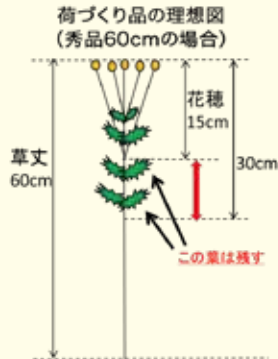
つぼみの色が見えない・花弁が立ち上がっていないものは、採花を慌てない。

荷づくり

荷づくりのうち、主な作業をお伝えします。出荷規格を含む荷づくり方法は、出荷時期の前に講習会を開いてくわしくご説明しています。

選別・下葉取り

長さ、茎の太さ、花穂(枝)の長さなどにより選別する。  
また、量販店の店員や加工業者などの実需者が扱いやすいように下の葉を取るほか、規格に沿って、草丈(長さ)を調整する。  
束ねる際は10本一束にする。束ねた際の見栄も重要となる。



箱詰め

箱はコギク専用のダンボールを使用する。10本で1束にしたものを1箱20束詰め、1箱あたり200本入れにするため、新聞を使いながら丁寧に詰める。



害虫

量販店向けコギク栽培では、次の害虫が課題となります。品質を高めるため、必ず防除対策を行きましょう。

特徴

対策

ハガレセンチュウ

葉がV字に枯れる症状。雨の多い6月にかかりやすく、症状は徐々に上の葉へ広がっていく。連作している場合は特にかかりやすい。

農薬を散布する。症状が見られてからでも間に合う。また、雨が降る前に、株の周りに土壌に散布液をまいて薬液を染み込ませる(かん注という。)

アザミウマ(スリップス)

葉や花を食害し、かすり状の食害痕ができる。繁殖のスピードが早く、一度発生してしまうと対処が難しい。5月、6月頃から発生する。

定期・予防防除を徹底する。周りの畑の状況も見て行う。特に麦畑やタマネギが隣接している場合、麦やタマネギの収穫を終えると、アザミウマが移動してくることがあるため、これらの収穫後に防除を行うと良い。

ハダニ

葉裏に寄生し、吸汁。黒い「てんてん」ができる。梅雨明け後、高温猛暑で多く発生。アザミウマ同様、一度発生すると、防除をしても止まらない事がある。

定期・予防防除を徹底する。ダニ剤は単剤で散布し、混用しない。ダニに直接農薬がかかるよう、葉裏に農薬をあおるように散布する。多発生時は、通常の防除よりも散布量を増やす。

生活

エコープ仕込みそ ご予約ください

天然醸造みそ「仕込みそ」のご予約を承っています。ご家庭に置いておくだけで簡単においしいみそができあがります。

<p><b>エコープ仕込みそ</b> 特徴</p>	<p>「エコープ仕込みそ」は、大豆を蒸し、麴と塩を混ぜるなどの手間のかかる作業を工場済ませ、ご家庭にお届けします。届いた箱のまま置いておくだけで、秋口にはおいしい天然醸造みそができあがります。また、容器に詰め替えていただくタイプもご用意しております。</p>
<p><b>嬉しさ満載エコープ仕込みそ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご自宅ではお届けしたダンボールのまま保管し秋口まで長期熟成！家庭オリジナルみそができる</li> <li>●国産原料を使用したみそで安全・安心 ●プラスチック等のゴミ削減につながる</li> <li>●すぐに食べることができる製品みそに比べて、価格は割安</li> </ul>
<p><b>商品ラインナップ</b> (価格/税込)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●桶詰替不要(10割こうじ)20kg…8,660円</li> <li>●桶詰替不要(10割こうじ)10kg…4,830円</li> <li>●桶詰替不要まるやか(12割こうじ)10kg…5,220円</li> </ul> <p>☆すぐ召し上がれる完成品「食べ頃仕込み味噌」もあります！</p>
<p><b>仕込みそご購入感謝キャンペーン</b></p>	<p>次の対象の方のうち、抽選で50名様に「JAまごころ商品券2,000円分」をプレゼント！</p> <p><b>対象</b> 令和7年1月～3月末までにエコープ仕込みそ・食べ頃シリーズを2,000円以上ご購入の方</p> <p><b>応募方法</b> 商品お届け時にお渡しする応募ハガキよりご応募いただくか、JA経済部生活課担当にお問い合わせください。</p>



お問い合わせ 経済部生活課 Tel 293-1845

生活

人間ドックはJA長野厚生連病院で!

当JAでは、組合員の方で、JA長野厚生連病院(松代・若穂・篠ノ井)で人間ドックを受診される方の受診価格について、「組合員特別割引」を行い、みなさまの健康管理・病気の早期発見にお役立ていただいております。ぜひJA長野厚生連病院で人間ドックを受診し、健やかな生活を送りましょう!

JA長野厚生連  
**長野松代総合病院**  
Tel 278-2031

JA長野厚生連  
**長野松代総合病院**  
附属若穂病院  
Tel 282-7111

JA長野厚生連  
**南長野医療センター**  
篠ノ井総合病院  
Tel 292-2261

人間ドック価格について

【松代・若穂・篠ノ井】  
概ね3時間から半日かけて  
各種検査を行えるコース

組合員価格	一般価格
39,600円	41,800円

(注意) コース名は病院により異なります。  
●長野松代総合病院・若穂病院では「3時間ドック」  
●篠ノ井総合病院では「1日人間ドック」

【松代のみ】  
宿泊の人間ドックに近い  
検査内容を1日で行うコース

組合員価格	一般価格
49,500円	55,000円

【松代・篠ノ井】  
宿泊を含み2日間でも多くの検査  
を行えるコース

組合員価格	一般価格
62,700円	68,200円

※宿泊先は病院によって異なりますので、ご確認ください。

2日間ですっきりと検査を受けていただくコースがオススメです!

割引に必要な「組合員の証明」は最寄りの支所・よりそい店にてお手続きをお願いします

「組合員割引」は、JAの組合員であることを、JAにて確認いたします。受診先より配布される書類を、人間ドック受診日より「前」に、各支所・よりそい店にお持ちください。JA職員が組合員資格を確認し、証明印を押印します。

人間ドック申込みは、受診を希望される病院にて受付いたします

オプション検査について

各病院ともオプション検査をご用意しております。くわしい内容につきましては、各病院ホームページにてご確認ください。お問い合わせください。

農業機械

農業機械センター営業(休業)の日程について

農業機械センターでは、2月までの土・日・祝日は休業いたします。3月上旬の土・日の営業は右の通りです。なお、お近くのセンターが休業の場合は他センターでも対応いたします。

△…半日営業(AM8:30~12:00)  
—…休業

農業機械センター	3月					
	1	2	8	9	15	16
篠ノ井 (Tel.292-1369)	-	△	-	-	-	-
川中島 (Tel.284-1671)	-	-	△	-	-	-
松代 (Tel.278-8601)	-	-	-	△	-	-
更北 (Tel.283-5043)	-	-	-	-	△	-
若穂 (Tel.282-6025)	-	-	-	-	-	△
信田 (Tel.299-2225)	△	-	-	-	-	-

# 金融

## 相続・代表者変更も予約でスムーズに

金融を取り扱う支所窓口の一部のお手続きにつきまして、Webを通じ、「来店予約」を承っております。これからの時期は、団体等の代表者さまの変更が増える時期となりますので、ぜひご予約の上、お越しください。

<b>来店予約 サービス 内 容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●来店予約は、お手持ちのスマートフォンやパソコンより行っていただけます。</li> <li>●ご来店日の2営業日前(23:00)までが、本サービスの予約可能日となります。ご来店前日、当日の予約受付はできません。</li> <li>●ご予約完了時に、ご入力いただいたメールアドレス宛に予約完了メールをお送りいたします。また、ご予約の前日に、確認メールをお送りいたします。</li> <li>●スマートフォン、パソコンをお持ちでない場合や操作に不慣れな方は、お電話での予約が可能です。</li> </ul>
----------------------------------	--

<b>予約対象 取 引</b>	ご予約の対象となる お取引は右の通りです。	<b>相続手続き</b>	<b>代表者変更手続き</b>
-------------------------	--------------------------	--------------	-----------------

**【特記事項】**

- ご予約いただいたお客様を優先して対応いたします。
- ご予約時間を過ぎてご来店されない場合は、予約を取り消させていただく場合があります。
- ご来店時にお手続き中のお客様がいらっしゃる場合は、予約時間を過ぎてもお待ちいただく場合がありますので、予めご了承ください。
- ご予約時のお手続き内容により、電話連絡をさせていただく場合があります。
- やむを得ない事情により、Web予約完了後に変更をお願いする場合があります。

ご予約で待ち時間を短縮  
できますので、ぜひ来店  
予約をご利用ください。



松代支所 中村担当

**ご予約はコチラから**



**予約の流れ**



予約したい支所を選択してください

**予約の流れ**



**予約の流れ**



予約日時を選択してください



お客様の情報を入力し、  
ご予約を完了させてください

来店予約対象店舗・お問い合わせ			
篠ノ井支所	TEL292-0146	中津支所	TEL284-4407
篠ノ井東支所	TEL292-1211	川中島支所	TEL284-4032
信田支所	TEL299-2211	更北支所	TEL284-3038
松代支所	TEL278-2601	若穂支所	TEL282-2023

# 共済

## お子さまの未来を支える

JAの「子ども共済 学資応援隊」は、お子さま・お孫さまの「教育資金の備え」と「万一保障」のために、多くの方にお選びいただいている充実の保障です。この機会にぜひお子さま・お孫さまの「将来のため」にご検討ください。



お子さま・お孫さまの教育資金の備えと万一保障です。「貯蓄性」や「保障の充実性」など、ニーズにあわせて3タイプからお選びいただけます。「学資金」を効率的に準備したい方にオススメです。



**特徴 1** 学資金のお受取りは、進学時期に合わせた中学・高校・大学プランからお選びいただけます。

**特徴 2** 高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、効率的に資金準備できます。

**特徴 3** ご契約者(親族)がもしものとき※1、その後の共済掛金はいただきません。※2

**特徴 4** お子さま・お孫さまのために75歳までご契約いただけます。※3

※1 死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。  
 ※2 共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。  
 ※3 ご契約者の年齢や健康状態にかかわらずご契約いただけるプランもございます(共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合に限ります)。

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。



2月～3月の時期にご契約をいただくと、ちょうど進学のタイミングに必要な資金に充てることができます。ぜひご検討ください。



共済普及センター  
青木島センター 小山担当

「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!





## 身体を温める食事

JA 長野厚生連 長野松代総合病院 管理栄養士

「冷えは万病のもと」といわれるように、身体が冷える状態が続くと体調不良の原因となります。今回は、冷えた身体が起こす症状とその原因、そして「食事」の観点から対策方法をお伝えします。

### 冷えた身体が起こす症状・冷え性を助長させる要因

#### 冷えた身体が起こす症状

体内酵素の働きの低下・新陳代謝の低下・免疫力の低下  
寝つきが悪い、疲れやすい、体が重い、肌の調子が悪い、風邪をひきやすい、腰痛、肩こりなど。

冷え性の方に多い疾患・合併疾患  
貧血、慢性胃炎、慢性鼻炎、変形性関節炎、生理不順、十二指腸潰瘍、低血圧、逆流性食道炎、関節リウマチなど。

#### 胃腸の働きの低下

身体が冷えることで、交感神経の働きが活発になり、胃腸の働きが抑制される。血管も収縮するため、血液量が低下し、さらに胃腸の運動機能が低下する(消化・吸収・排せつ不良、食欲不振など)。

#### 冷え性を助長させる要因

**筋肉量の減少**  
高齢、運動不足、食事量減少など

**自律神経の乱れ**  
不規則な生活、ストレスなど

**貧血**  
不規則な食事など

### 冷えの原因(食事編)

#### 朝食を抜く、不規則な食事

朝食を抜くと身体の体温が上がらず、基礎代謝が低下するため、身体が冷えがちになる。血流も悪いままなので、冷えを感じやすくなる。

#### 極端な偏食

インスタント食品が多い、野菜を食べない、米などの炭水化物ばかり食べるなど、栄養バランスが乱れると、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足し、冷えが悪化する。

#### 身体を冷やす食べ物をよく食べる

冷たいジュースやアイスクリームなど冷たい食べ物を摂る頻度や量が多い。

#### 熱がうまく作れない

不規則な食事や偏った食事により、「糖」や「たんぱく質」「脂質」といった「熱を作るエネルギー源」が不足する。

### 予防と対策(食事編)

#### 必要栄養量の確保

必要な栄養量を確保することが大切です。特にエネルギー源となるたんぱく質を意識的に摂りましょう。

#### 適正体重の維持

必要エネルギーが不足すると筋たんぱくを分解してしまい、体重・筋肉量が減少してしまいます。特に筋肉の元となるたんぱく質は意識して摂りましょう。

#### 身体を温める食材・飲み物を選ぶ

【身体を温める野菜】  
ニンジン、ネギ、タマネギ、ゴボウ、レンコン、ショウガ、カボチャなど

【身体を温める香辛料】  
ショウガ、ニンニク、唐辛子など

身体を温める野菜には以下の特徴があるといわれています  
寒い地方で採れる 旬時期が「冬」  
地面の下にできる 水分が少なく固い  
色が濃い

【身体を温める飲み物】  
ココア、紅茶、黒豆茶など

#### 身体が温まる調理方法、食べ方を選ぶ

##### 煮る(鍋や煮物)

煮込み料理は、食材の栄養が凝縮され、身体を温める効果が高まる。特に根菜類や肉類を使うと、食材本来の温める効果と調理法による効果が相乗的に働く。

##### スープや汁物

温かい汁物は胃腸を温め、身体を芯から温めてくれる効果がある。特にショウガやネギなどの薬味を加えることで、より強い温活効果が期待できる。また、水溶性ビタミン(B1・C)は水に流れ出すやすいため、汁まで食べることができる調理方法が良い。

##### 炒める

ごま油や身体を温める効果のある調味料や香辛料(ショウガ・ニンニクなど)を使うとより効果的。

##### 食材の切り方を工夫する

根菜類は薄く切ることで熱が通りやすくなる。ショウガやニンニクは「すりおろす」ことで成分が出やすくなる。

##### 温度管理を意識する

料理は熱いうちに食べることが重要。あんかけにすると熱が冷めにくくなる。保温性の高い器を使うことで、食事中も温かさを保つことができる。

#### 食生活を見直す

##### 朝食を摂る

朝食を摂ると内臓の活動が促進され、エネルギー生産が高まり、体温が上がる。時間がない場合は、栄養補助食品でも良い。食べることを習慣づける。

##### 冷たいものを食べ過ぎない

常温や温かいものを摂取し、冷たいものばかりを摂るのは避ける。

##### ゆっくりよく噛む

消化吸收の際にエネルギーを消費し、体温を上げる。1口30回以上噛むことが目安。

まとめ

食生活の改善とともに、運動習慣を身につけることなども冷え対策になります。寒い時期が続きますが、温かいものを摂って冬を乗り切りましょう！

### 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。

ぜひお問い合わせをさせていただきます。

申込み・お問い合わせ 経済部生活課 TEL293-2061

#### 【2月・3月の開講予定】

開催日時 ① 2月18日(火) AM10:00～  
② 3月18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お口の健康(南長野医療センター篠ノ井総合病院)

②花粉症対策(長野松代総合病院)

参加費 100円

# ぶんげい

年明け又歳一つ頂いたまだあるのかな御仏の手に  
冬野菜気候変動高値とか我が家は自給畑に感謝  
新年を迎えし日ごと新たな希望を胸に気持新たに  
人の世の移ろいゆくさま侘しさにひとり静かにさかすま重ね  
家族農地産地消でJAの使命大きく食料自給  
杯あげて姿の想はただひとつ昇る初日に手を合わせつつ  
マレットのスティック握り思い込め入る喜び寒さ忘れて  
大鍋にお雑煮作り大晦日年かさねつも学びを求め  
冷えびえと地球を照らすウルフムーン寒さを忘れ立たずむ身体  
クイズ解き次々応募くせになりダメ元でよしズバリ当選

篠ノ井 久保田本子  
篠ノ井 藤沢 昌子  
篠ノ井 齋藤 由明  
篠ノ井 関 博英  
篠ノ井 長澤 保  
篠ノ井 松井 信子  
篠ノ井 宮下 徳子  
大岡 山崎 節子  
飯島 市河 麗子  
篠ノ井 飯島 教史

# おたより

地球温暖化のせいか、去年の葉物野菜は虫のために作っているようなことでした。今年は早めに虫退治をしておいしく食べたい。  
(信更 イーティーさん)  
●虫のため…切ないものです。今年は豊作でありますように…。

今年も畑を頑張って、いろいろなものを作って楽しもうと思います。  
(篠ノ井 ささゆりさん)  
●どんなものを作ったか、おたよりをお待ちしております！

新しい年を迎え、数年ぶりに善光寺へお参りに行ってきました。寒かったけれど天気が良く、参道をゆっくり歩き、お店に立ち寄りながら1年の健康をお祈りできて良いスタートになりました。(篠ノ井 ぶーさん)  
●天気に恵まれたお正月でしたね。お祈りが届き、一年の無事を運んでくれますように。

昨年は高温が続いたためか、農作物が思うようにできませんでした。今年はどうなることやら！  
(篠ノ井 竹部さん)  
●今年も高温が続くことが予想されますが、JAとして高温対策などの情報をお伝えし、生産者のみなさまの支援につなげてまいります。

お米が値上がりの中、我が家の田んぼからとれたコシヒカリの新米のおいしさとありがたさをとても感じました。家庭菜園のでっかい白菜も幸福を感じさせられ、今年も頑張るぞ!!と思います。  
(若穂 丸山さん)  
●私も一消費者であり、生産者のみなさまに感謝するばかりです。みなさまのお役に立てるような誌面にしていきたいと思ひます。

年のせいか、この冬は特に寒くて身体に堪えます。ただ雪が少なく雪かきもせず助かっています。まだまだ油断はできない? 2月になってから降る水を含んだ重い雪は勘弁です。でも降らなければ降らないで、夏の水不足も懸念材料ですね。何事も適量が一番かな?(松代 Y子さん)  
●おっしゃる通りで、寒さも雪も、そしてこれからの暑さも、「適度」であることを祈ります！

今年も新年から良い日が続く、プールを再開しようと思っています。良い一年であるように願うばかりです。(篠ノ井 みいちゃんさん)  
●運動習慣は健康づくりに欠かせませんね。プール、ぜひ楽しんで通ってください。

# 脳力アップ!!

## クロスワード

1	6		11	14		19
2			12			16
	7	8				17
3				15		
4			13			
5		9				18
			10			20

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
- 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
  - 天気が崩れて〇〇〇が強まった
  - 寒い日にはこりやすくなる人も
  - 節分にイワン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、〇〇〇〇〇〇のよい先輩
  - 看護師〇〇〇〇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〇〇〇があります
  - 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・納税は国民の三大〇〇です
  - 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
  - キラキラ光る〇〇入りのセーター
  - 風を受けて水上を進みます
  - 地銀よりも規模が大きめ
  - といて炊きます
  - 水で洗い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、これくらい平気だい!
  - チョコキがはさみならパーは

先月号の答え	ハ	ツ	ユ	メ	カ	キ
ガイ	キ	マ	ツ	ゲ		
キー		フ	ジ		キ	
ド	ク	シ	ヨ	カ		
コ		カ	ユ	マ	フ	
イ	ラ		セ	ポ	ネ	
モ	チ		レ	ン	コン	

【12月号の当選者/1月24日当選通知発送】 応募総数60通(うち正解59通)  
○北澤伊都子さん ○小林隆子さん ○高橋綾子さん ○田中ちよ子さん ○田中奈美さん

**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。  
■投稿者の①住所 ②氏名(併号不可) 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)  
2月7日(金)~2月20日(木)

**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 2月28日(金) ※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



営農懇談会(12月)にて生産者・組合員のみなさまよりいただいた質問・意見・要望について、一部を抜粋しJAの回答をお伝えいたします。これら以外の回答につきましては、営農技術員・営農販売部・経済部までお問い合わせください。JAでは、みなさまのご意見を踏まえ、令和7年度の営農販売事業・購買事業の計画樹立と農業振興に取り組みます。

**質** 水稻の高温障害対策について教えてもらいたい。田植えの時期を変更したほうが良いか。

水稻の耐暑性品種はあるのか。

**答** 水管理や作業順をずらす等の複合的な対策があります。田植え時期は変更せず、水管理を徹底してください。耐暑性の高い品種としては「にじのきらめき」があります。この品種は、高温に強いほか、丈が短く、味はコシヒカリと同等です。刈り取りも9月下旬から10月上旬となります。

**質** ピーマンの出荷についてダンボールバラと袋詰めどちらが良いのか教えてもらいたい。

**答** Kg当たりの販売単価で比較すると「袋詰め」のほうが高くなります。袋詰めは手間がかかりますが、販売単価は高いため、栽培面積の少ない方、荷造り作業員のいる方にオススメです。一方、「5kgダンボールバラ」は、袋詰めより販売単価は安くなりますが、袋詰めの手間がかからないので、大規模で生産されている方や袋詰めをしている時間が無い方にオススメです。

**質** 今まではコンフューザー(性フェロモン剤)の設置有無で選果を区分していたが、7年度から区分なく選果されると聞いた。コンフューザーの設置効果は本当にあるのか。

**答** 令和7年度よりコンフューザーの設置有無による区分選果を行わない理由としましては、導入初期と異なり、どの産地でも設置することが平準化され、販売面での有利性が無くなってきたためです。また、コンフューザー(性フェロモン剤)設置効果は、試験研究機関で立証されており、大面積での設置で効果が高まります。なお、当JAの防除基準は、害虫防除として「コンフューザー(性フェロモン剤)の設置」を前提に作成しております。ぜひ設置をお願いします。

**質** 年間特別予約において、価格の安い薬剤が消えているが、理由はあるのか。

**答** 農薬や残留基準に係る法律が改正されてきており、農薬登録維持が困難になってきていること、また、多額の費用がかかり、採算性が見込めなくなるなどから、近年農薬登録が減少しています。これを踏まえ、代替薬剤への変更をすすめているためです。

**質** 殺虫剤の少量規格を増やしてほしい。

**答** メーカーに要望しておりますが、登録品目によって倍率が異なり使用量に差があること、また、規格を増やすと製造・管理コスト等も増加し、結果として販売価格にも影響することも含め、慎重に検討をすすめているとの回答をいただいています。引き続き要望してまいります。情勢についてもご理解をお願いいたします。

**質** 令和7年度も米価は上がるのか。これからの情勢はどうか。消費者に安定的に供給できるか。

**答** 令和6年度の米価の値上がりは、生産資材の高騰が加味されたものであり、7年度の相場としては、価格維持になるものと考えます。なお、6年度は仮渡金で4,000円上昇しています。6年度は観光客の増加や南海トラフ地震対策による買い占めなどで米不足がありましたが、今後、販売数量が安定してくれば、消費者への供給価格も安定するものと考えます。

**質** 春先の霜で杏・梅が結実不足となった。霜に対する対策について教えてもらいたい。

**答** 防霜ファンの設置、燃焼法が有効です。また、補助的な方法として、薬剤「霜ガード(被覆タイプ)」と「アイスバリア(吸収タイプ)」による対策があります。なお、霜ガードは、生育ステージごとに散布が必要であり、降霜予報の前日の日中に散布しなければなりません。アイスバリアは定期防除に加用し、凍霜害の危険日に追加散布をする必要があります。

**質** りんごやももはなぜこんなに消毒の回数が多いのか。

**答** 薬剤防除を実施しないと、商品になる果実はごくわずかになってしまいます。それでは農業所得を上げられないため、薬剤(化学的)防除のみならず、耕種的防除、生物的防除を組み合わせた防除が必要になります。また、温暖化の影響から、病害虫の発生も変化しているため、以前より防除対象や期間が増加しています。

**要** 果樹の防除暦で他品目でも同じ農薬が使用できるような防除暦にしてもらいたい。

**答** できる限り農薬を他品目で使えるよう防除暦を作成していますが、同じ薬剤でも品目によって薬効に差があるため、安易には組めないのが現状です。

**質** 担い手対策はどのようになっているか。定年帰農者に当てはまるが、作付品目はどれにしたら良いか悩んでいる。

**答** JAでは、担い手対策として、新たに「グリーン営農相談センター」を開所いたしました。センターでは、当JA管内で販売を目的とした就農希望者・農家子弟を含む農業後継者、農業相談者を対象に、相談者が直面する課題解決の支援や問題に対する相談窓口の紹介、サポート体制の整備を行うことを目的としています。相談内容により、長野県・長野市・(一社)長野市農業公社などの行政機関等とも連携し、サポートいたしますので、ご相談ください。また、センターでは農産物販売に向けた作付品目もご案内しておりますので、お気軽にご相談ください。





## 果樹栽培技術のレベルアップに！ 果樹セミナー順次開講

JAでは、果樹の生産振興に向けて、果樹栽培未経験の方や経験の浅い方、また、改めて果樹栽培の基礎技術・知識を学びたい方に向けて、「果樹セミナー」を開講いたします。

今月号より4月号まで、セミナー開講日に合わせて募集いたしますので、ぜひご希望のセミナーに奮ってご参加ください。

### あんずセミナー

「あんず」に特化した初心者向けセミナーを初開講いたします。

**対象** あんず栽培を始めてみたい方、予定している方など希望者  
**開催期間** 3月～12月頃(全5回を予定)原則平日開催  
**初回開講日** 3月24日(月)AM9:30～  
**会場** 管内の流通センター・ほ場など  
**募集定員** 10名(申込先着順)  
**申込方法** 申込先に備付の所定の用紙にご記入いただき、ご提出ください。  
**申込先** 営農センター、流通センター・共選所、営農資材取扱店舗  
**申込締切** 3月10日(月)

### 果樹(もも・りんご)セミナー

もも・りんごを中心に取り上げる「果樹セミナー」は、4月の開講を予定しています。募集につきましては、本誌3月号にて改めてご案内いたします。

### グリーンセミナー(ぶどう)

ぶどう(短梢栽培)を取り上げる「グリーンセミナー」は、5月の開講を予定しています。募集につきましては、本誌4月号にて改めてご案内いたします。

お問い合わせ 営農販売部 TEL292-0930 または 果樹営農技術員



## 令和7年度 ピーマンセミナー 受講生募集

JAでは、野菜品目のうち「ピーマン」を振興品目の一つに掲げています。ピーマンは手軽に挑戦することができ、初心者の方でも取り組みやすい品目です。また、市場などからの出荷要請も強く、生産拡大が期待されています。そこでJAでは令和7年度以降の出荷をめざし、「ピーマンセミナー」を開講いたします。ぜひ受講していただき、農業所得をアップさせましょう！

### 対象者となる方

- ピーマンの生産および販売に興味があり、チャレンジしてみたい方
- ピーマンを既に栽培しており、さらにスキルアップをめざす方、反収向上につなげ農業所得向上をめざす方

### ピーマン栽培・セミナーの特徴

- 鳥獣被害が少なく、比較的暑さにも強い品目
- 難しい技術・仕立て方法を用いず、初めての方でも安心
- 収穫量や労力に応じて、出荷形態を選ぶことができる

**開講日** 4月上旬(年6回を予定)原則平日開催

**会場** JAグリーン長野管内ほ場

**申込期限** 令和7年3月7日(金)

※詳しい日程や場所については、お申込みされた方に別途ご案内いたします

お問い合わせ・お申込み JAグリーン長野営農販売部  
 ◇大田(若穂営農資材センター駐在)TEL282-2047 ◇久保田・湯本(営農指導課・農業振興課)TEL292-0930



## 決算棚卸に伴う休業について

JAでは、2月末に令和6年度の決算を迎えます。これに伴い、生産資材(生活)店舗にて決算棚卸のため休業いたします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をお願いいたします。

店舗	2月28日(金)		3月1日(土)	
	AM	PM	AM	PM
JAファーム篠ノ井店	休	休	営業	営業
JAファーム松代店	休	休	営業	営業
更北営農資材センター	営業	休	休	休
若穂営農資材センター	休	休	休	休
信田支所生活生産資材	営業	休	休	休
大岡店生活店舗	営業	休	休	休

※3月2日以降は通常通りとなります。

お問い合わせ  
 経済部農業資材課(JAファーム篠ノ井店内)  
 TEL299-3311



## A・コープファーマーズ南長野店 改装による店舗休業について

A・コープファーマーズ南長野店につきまして、店舗改装のため、休業しております。ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

**休業期間** 2月13日(木)～3月13日(木)  
**リニューアルオープン日** 3月14日(金) AM9:30

お問い合わせ  
 A・コープファーマーズ南長野店 TEL214-8877



## JAファーム店 定休日の変更について

JAファーム篠ノ井店・松代店は、3月より無休で営業いたします。みなさまのご利用をおまちしております。

2月27日まで 篠ノ井店:水曜定休 松代店:火曜定休  
 3月1日より 両店とも無休  
 (営業時間AM9:00～PM6:00)

お問い合わせ JAファーム篠ノ井店 TEL299-3311  
 JAファーム松代店 TEL290-6363



## JAグリーン長野30周年記念番組 ぜひご覧ください!

当JAでは、設立30周年記念事業の一環として、JAグリーン長野30周年記念テレビ番組「農業を未来につなぐ～農業後継者達の挑戦～」を制作いたしました。

当JA管内若手生産者にご出演をいただいております。ぜひご覧いただき、当JA管内の農業・生産者の応援をお願いいたします。

番組名	農業を未来につなぐ～農業後継者たちの挑戦～
放送日	2月23日(日)PM1:00～2:00
放送局	NBS(長野放送)
出演者	JAグリーン長野管内生産者、青壮年部ほか



令和7年2月23日(日) PM1:00～2:00



JAグリーン長野30年目の節目に、これからの農業のあり方を考える60分の特別番組。農業を取り巻く環境や、現場で生じている変化をリアルに紹介し、農業の魅力とやりがいを発信します。



お問い合わせ 総合企画部 TEL293-2000



## JAバンク QR伝票作成ツールのご案内



JAバンク「QR伝票作成ツール」が登場しました。これは、窓口でのお手続きに必要な伝票を事前に「パソコン」で作成いただき、支所にお持ち込みいただくものです。

### サービスの特徴

◇手書きが不要※1※2

ご自宅・オフィスなどパソコン・プリンター・インターネット環境があればお手続きに必要な伝票を作成できます。

◇取引所要時間の短縮

作成いただいた伝票を窓口にお持ちいただくことでお手続きが簡単・スピーディーになります。

◇一度作成したデータを再利用可能

一度作成したデータをお客さまのパソコンに保存して、次回ご利用時にアップロードして再利用可能です。

### 対象のお取引

◇お預入れ(入金申込書)◇お引出し(払戻請求書)◇お振替(払戻請求書)◇お振込(振込依頼書)◇給与振込(振込依頼書)



※1 各伝票のお取引日・ご依頼日についてはご記入をお願いします。また、入金申込書、払戻請求書については、個人事業主(屋号付きを含む)および個人名義のお口座の場合、おなまえ欄にご署名をお願いします。

※2 払戻請求書へのお届印押印は必要です。

ご利用の流れ ①パソコンで必要事項を入力 ②伝票ファイルをダウンロード ③印刷 ④印刷した伝票を窓口へ持参

### JAバンク QR伝票作成ツールへのアクセス

◇当JAホームページより

当JAホームページ▶①JAバンク・JA共済▶②JAバンク▶QR伝票ツールはコチラから(<https://www.jabank.org/qr-tool/>)



ご利用条件、注意点はQR伝票作成ツールにてご確認ください。



## ICキャッシュカード(IC一体型カード含む)の生体認証サービスの受付終了について

長野県JAバンクでは、ICキャッシュカード(IC一体型カードを含む)の「生体認証サービス」につきまして、お客様のご利用状況を踏まえ、3月31日を持って、当サービスの登録・変更・削除受付を終了いたします。

みなさまにはご不便、ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございませんが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

受付終了日	3月31日(月)
終了内容	ICキャッシュカード(IC一体型カードを含む)への生体情報の登録・変更・削除にかかる受付

お問い合わせ 支所金融取扱窓口



## 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3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

アグリしののセルフ  
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

3月15日までご利用いただけます。こちらを機械にかざしてご利用ください。





## 地区懇談会にご出席ください

J Aでは2月～3月にかけて、**正組合員**のみなさまを対象に、令和6年度の事業進捗状況や令和7年度の計画案をご説明する**地区懇談会**を地区・支所・よりそい店ごとに開催いたします。各地区の開催日時につきましては、支所・よりそい店より該当の地区のみなさまにご案内しております。地区懇談会は組合員のみなさまからご意見を頂戴する大切な機会でありますので、ぜひご参加をお願い申し上げます。

なお、地区懇談会には**准組合員**のみなさまもご参加いただくことができます。準備の都合上、准組合員の方で出席を希望される場合には、参加予定地区の支所・よりそい店にご連絡をお願いいたします。

また、全地区の組合員(正・准)のみなさまを対象に本所(グリーンパレス)でも懇談会を開催いたします。出席をご検討ください。

### 地区懇談会・本所(グリーンパレス)会場について

日 時 3月8日(土)AM10:00～ 会 場 グリーンパレス3階大会議室(篠ノ井布施高田961-2)

出席対象 正組合員、准組合員

留意点 ◇準備の都合上、ご出席いただく際には、必ずお電話・電子メールにてお申込みをお願いいたします。

お問い合わせ・申込み 総合企画部 TEL293-2000 Mail ja-kondan06@grn.nn-ja.or.jp



## 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、J A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
3月12日(水) PM1:00～4:00	綿内店	2月26日(水)
3月18日(火) PM1:00～4:00	更府店	3月4日(火)

### 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

J A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▶



#### 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。

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。

お問い合わせ 営農販売部農業振興課  
TEL292-0930

## 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11回) 1月28日(火)

#### 協議事項

- (1) 令和7年度～令和9年度 中期3カ年計画(案)について
- (2) 決算見込および令和7年度事業計画(案)について
- (3) 株式会社エイグリーン事業計画(案)について
- (4) 令和6年度 地区懇談会の開催について
- (5) 諸規程等の変更について
- (6) 役員報酬審議委員の選出について
- (7) 組合と理事との契約について
- (8) 不良債権の処理方針について
- (9) 令和6年度債権償却(令和7年2月末)の方針(案)について

### 監事会(第7回) 1月22日(水)

#### 協議事項

- (1) 令和6年度 園芸事業期中決算監事監査について
- (2) 監査の着眼点(チェックリスト)について

JAグリーン長野  
ホームページ  
(<https://www.ja-grn.ijjan.or.jp>)



JAグリーン長野  
公式Facebook  
(<https://www.facebook.com/jagrnnagano>)



### 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 1月14日(火)  
コンプライアンスの実践状況について(令和6年12月)  
自主検査の実施状況について(同)  
課内会議の意見集約について(同)

経営会議 1月16日(木)  
コンプライアンスの実践状況について(令和6年12月)  
自主検査の実施状況について(同)  
課内会議の意見集約について(同)  
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6年12月末/1月経営会議報告)

農産物販売高	59億925万円
購買品供給高	48億6,745万円
貸出金	566億5,245万円
貯金	2,046億5,313万円
長期共済保有高	5,184億7,851万円

\*\*\*\*\*

組合員数(1月末)	8,856名
正組合員	11,462名
准組合員	20,318名

地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消



vol.189

## 【材料】4人分

長ネギ	3本(太い場合は2本)	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g	
ぶなしめじ	50g	
片栗粉	小さじ2	
酢みそ	みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ1
	みりん	大さじ1

## 長ネギを使って！長ネギと豚肉の酢みそ和え(しめじ入り)



## 【作り方】

- 1 長ネギは2cm幅の斜め切りにする。ぶなしめじは石突きを落とし、ほぐす。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。

- 3 鍋に湯を沸かし、1をサッと茹でる。火が通ったらザルにあげて、しっかり水気を切る。
- 4 再度鍋に湯を沸かし、2の豚肉を入れて、色が変わるまで茹でる。火が通ったら、ザルにあげ、粗熱を取りつつ、水気をしっかり切る。
- 5 酢みその材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。そこに3と4を入れ、全体をよく和えて完成。

長ネギを存分に味わえます！ご家庭のみその味にあわせて砂糖の量を調整してください。



女性部更北総支部ひがの加工のみなさん



1 長ネギは2cm幅の斜め切りにする。



3 ザルにあげ、広げながらしっかり水気を切る。



5 しっかり水気を切った3・4酢みそをよく和える。



## 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

## 長ネギ

長ネギには、アリシンが含まれています。アリシンは、長ネギやタマネギ、ニンニクなどに含まれるツンとした独特の香り、辛味・刺激成分の一種で、ビタミンB1の働きをサポートする役割があります。ビタミンB1は糖質の代謝を促すビタミンで、不足すると糖質を効率良くエネルギーに変換できず、乳酸などの疲労物質として体内に残ってしまい、疲れやすくなります。アリシンがビタミンB1と結合し、アリチアミンになることで、血液中に長時間維持されます。維持されることでビタミンB1

の働きが持続し、疲労回復に有効とされています。また、アリシンには血液凝固作用を遅らせる働きがあり、血液をサラサラにして血栓を予防する働きがあります。動脈硬化や高血圧、脳梗塞などの血管系の疾患の予防にも役立ちます。他にもアリシンは、体温を高めて血行を促進させる作用があるといわれ、体を温めて発汗を促してくれることから、風邪の症状を和らげる効果があり、冷え性対策にもなります。

EverGreen 2025 Vol.372

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)

70 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