

組合員とともに、地域とともに JA ながの月刊広報誌 Vivid [ビビッド]

# Vivid



公式キャラクター  
「じゃえ〜ながまる」



今月の表紙 エコクラフトテープで制作した今年の干支「巳」/みゆき地区干支クラフト教室講師 クラフトバンド作家 高森晴美先生 作(本誌10ページにも掲載しています)

## 組合長 年頭挨拶 フードドライブ運動 3トンを支援 (8ページ)

### CONTENTS

年頭あいさつ	2~3	土づくり	14
地域の話題	4~7	生産者紹介	15
フードドライブ運動	8	わが家のピカイチ/ぼくとわたしの日記帳	16
小学生のお仕事体験 開催	9	こちらでいっぶく/病院だより	17
女性部活動	10	文壇	18
レシピ/おらほの民話	11	お便りコーナー/クロスワード	19
農政情報	12	今月のお知らせ	20~24
営農情報	13		

 JAながの  
<https://www.ja-nagano.iijan.or.jp/>



JAながの公式  
Instagram




JA\_NAGANO

  
2025.1  
vol.101

令和七年

謹賀新年



ながの農業協同組合  
代表理事組合長

宮澤 清志

新年明けましておめでとうございます。組合員、地域の皆さまにおかれましては新たな抱負と期待を抱き、新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。旧年中は、JA事業に対し格別なるご理解とご協力を賜りましたことに厚くお礼申し上げます。

さて、昨年の管内農業は1月1日に能登半島地震が発生し、きのこの栽培ピンが倒伏するなどの被害となり早期復旧に取り組んで参りました。心配いたしました春先の凍霜害や降雪害も少なく順調な生育でしたが、令和5年に続く夏の高温により野菜の収量減、果物の収量は確保できていたものの登熟が進み、着色不良や日焼けなど品質低下が多く発生いたしました。農畜産物の販売価格転嫁対策を進めている中、全国的に流通農産物が少ない傾向を背景に販売価格が確保され、販売額としては昨年度を上回る状況となっております。



### JAながのが目指す3つの柱

- ◆ 地域農業振興と農業所得の向上
- ◆ 総合事業による地域の豊かさの創造
- ◆ 健全で持続性ある経営基盤の確立



そのほかにJAでは、SDGsの取り組みの一環として、規格外リンゴを使用したオリジナルスイーツ「信州のかがやき」の開発・販売や、関西大学と共同開発し、特許を取得した「豊茸 ブナシメジ」の販売を開始するなど、付加価値商品として管内産農産物のPRを続けて参りました。また、次世代対策として、准組合員の子育て世代を対象とした「農業収穫体験」の実施や、教育機関と連携した「出前授業」を昨年から新たに取り組み、農産物の栽培過程を通じて、食の大切さを伝えるなど食農教育へも力を入れて参りました。

昨年は「食料・農業・農村基本法」が四半世紀ぶりに改正基本法が改正されました。「食料安全保障の確保」をはじめ、「適正な価格形成」の実現につながる記載や、「多様な農業者の位置付け」など、現場から積み上げてきた声が、おおむね反映されることとなりました。今後は、改正基本法の実現に向け課題は山積しておりますが、地域計画の策定による農地の集積・集約化、農家・生産者の高齢化や労働不足に対するスマート農業・農業DXの推進を引き続き行っまいります。

令和7年度からは新たな中期3か年計画がスタートいたします。これまでの成果を踏まえ、さらに地域農業の発展と持続可能な社会の実現に向けて努力してまいります。皆さまの変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

副組合長 岡田 康

代表理事 小林 武郎  
専務理事

常務理事 中村 稔光

常務理事 山岸 栄

常務理事 小池 宏明

代表監事 山岸 今朝之

常勤監事 丸山 隆一

外 役員一同

## 志賀高原りんご部会(サンふじ) 品評会 最優秀賞に滝澤強志さん

志賀高原りんご部会は12月10日、「サンふじ」の品評会を夜間瀬会館にて開催しました。部会員が丹精込めて栽培した力作のサンふじ25点が出品されました。審査員には宮澤代表理事組合長、養田部会長はじめ、山ノ内町、県、全農、卸売市場の関係者で厳正なる審査のもと、玉揃い、色彩、外観、食味の4項目で審査され各賞が選出されました。審査員の方々からは、志賀高原のサンふじの「着色の良さ・食味」に好評をいただきました。

12月13日には大果大阪青果(株)にて、品評会出品物の競りが行われ、卸売市場へのPRと部会員の技術生産意欲向上につながる品評会となりました。



出品されたリンゴを審査する関係者ら

## 県園芸特産振興展品評会 表彰式 開催



功勞表彰を受け取る久保田部会長(右)

令和6年度長野県園芸特産振興展品評会が9～11月に実施され、11月下旬に表彰式が行われました。県内から6部門・11品目・全出品数957点の応募の中から農林水産大臣賞をはじめ全104点が入賞しました。くだものの部(リンゴ、ブドウ)については、農林水産大臣賞の「ナガノパール」で須坂市の竹前昭子さんが、「シナノゴールド」では山ノ内町の古幡豊和さんがそれぞれ受賞されました。

また、併せて開催された長野県園芸特産業関係功勞者表彰では、果樹関係でJAながの飯綱りんご部会が表彰されました。飯綱りんご部会は長野県りんごオリジナル品種「シナノスイート」の産地普及の他、「生協」との30年以上に渡る産地交流や収穫体験活動を行う「顔の見える販売」に尽力してきました。その長年にわたる生産振興及びブランド確立への功績が認められ団体授与しました。飯綱りんご部会の久保田部会長は、「生産者の生産意欲向上、所得向上を目的にりんご部会が一致団結してきたこと。このたびの受賞は先人から継続する、たゆまぬ努力の賜物であること。受賞に甘んずることなく、今後も努力・研鑽を積み重ねたい」との心強い挨拶がありました。

## 長沼小学校りんご販売会

12月17日、農産物直売所アグリながめまで長野市立長沼小学校3年生の児童14人が、校内の敷地で栽培したりんごの販売会を行いました。台風19号災害で被害に遭った同校のりんごは復興の意味もあり、児童や保護者、地域の方々によって大切に栽培されています。

りんごの葉摘み、摘果、収穫など授業の中でりんごの栽培を学習してきた中で、今回はりんごの販売を行いました。自分たちで収穫したりんごをこの日のために準備し、1袋3個入り250円、約250袋を用意。呼び込みには、長沼小学校開校150周年を記念して、「長沼小学校150周年記念りんご売ってます」と書いた手作りの看板でPRしました。児童は「りんごの作業は、はしごを昇ってちよつとこわかったけど、楽しかった。作業は収穫が一番楽しい。お客さんに呼びかけて、買ってもらえてうれしかった」と話し、りんごを通じて地産地消と食の大切さを学びました。



手作りの看板で呼びかける児童

こわかったけど、楽しかった。作業は収穫が一番楽しい。お客さんに呼びかけて、買ってもらえてうれしかった」と話し、りんごを通じて地産地消と食の大切さを学びました。

## 冷蔵ブドウ 出荷スタート

JAでは冷蔵保存しているブドウ「シャインマスカット」の出荷が最盛期を迎えています。JAの2024年度シャインマスカット出荷計画は77万ケース（1ケース5キロ換算）で、そのうち1割余りが貯蔵用冷蔵庫を活用し11月以降の需要期に備え、主に関東、関西方面の卸売市場へ届けています。出荷は11月から2月まで続き、須坂市の須坂共選所には毎日500ケース前後が持ち込まれます。全国的に同品種の生産が増加している中で、市場流通が減る11、12月に長期貯蔵で販売し、歳暮やクリスマス、年末年始の需要にも潤沢に対応する事で、高単価維持やJAブランドPRを図っています。



持ち込まれた冷蔵ブドウ

## 農産物直売所「千曲川」 地元農産物販売好評



りんごを買い求める来場者

飯山市の農産物直売所「千曲川」では11月下旬、りんご祭りが開催されました。毎年この日を待って買いに来る方もおり、用意した600ケース（1ケース10キロ）のりんごは午前中には完売しました。また、地元農産物の販売も好評で、野外の特設会場で販売した旬の野沢菜は次から次へと来店者が手にとり、生産者が商品を何度も追加する場面が見られました。

## 坂井芋・常盤牛蒡・戸隠大根 信州伝統野菜をPR

JAと木島里芋研究会は11月中旬、中京の卸売市場と名古屋市内にあるスーパーへ出向き、市場関係者や消費者へ信州伝統野菜の「坂井芋」「常盤牛蒡」「戸隠大根」の販売会を行いました。同研究会の佐藤嘉一会長らが参加し、試食を振舞うなどPRを行いました。佐藤会長は、「生産者自身も動いて産地PRや情報発信をしていく必要性を感じる。消費地へ行き、バイヤーの方と直接会話をし、農産物のPRをすることで生産者の思いが伝わる。実際に消費者と接することで伝統野菜の特徴や食べ方を伝えることができる」と話しました。今回は生産者に指導する立場の営農技術員も同行し、市場の動向やニーズを含めて地元生産者へ技術面の向上や消費地の状況を踏まえて指導してまいります。



試食を振舞う佐藤会長(左)

## 重点品目 ピーマンセミナー閉講式

JAでは本年度初めて「ピーマンセミナー」を開講し、63戸のセミナー受講生が参加しました。令和4年度に国庫事業、令和5年度に県単事業を活用し共同選果業を導出し、品質向上、労働生産性向上、農家手取り向上に向け取り組んできました。本年度は猛暑や干ばつなど、天候不順の影響を大きく受けましたが、生産者栽培努力、選果選別指導の徹底、販売情勢が好調だったことから、過去最高販売高1億8,365万円（前年比126%）、過去2番目出荷数量219万袋/150g袋（前年比115%）（10月末精算実績分）を達成する事が出来ました。

セミナー閉講式では生産者や県、JA関係者ら約50人が出席。受講生からは「年間通して手厚い指導サポートが受けられ勉強になった」「とても楽しかった。次年度も是非栽培したい」など感想が寄せられました。

JAでは引き続き営農指導販売事業強化、生産資材価格低減の取組による農業所得増大と地域社会づくり、組合員との接点強化に向け更なる努力を続け、次年度も関係機関と連携しセミナーを開催し、販売金額2億円、出荷量300万袋を目指します。



閉校式で実績など説明を受ける生産者

## 支所で進める食農教育 芹田支所りんご販売・玉ねぎ定植

芹田支所では今年初めての取り組みとして11月29日から毎週金曜日、管内の飯綱青年部産のりんご販売を行いました。当日は8時30分から販売開始にもかかわらず、8時前から待つ方もおり販売時間を早めて販売しました。一人で2〜3箱購入する方もおり、30分程度で売切れとなる大盛況でした。購入いただけなかったお客様は次週販売時の予約注文をしていただきました。購入者は「自宅近くで販売していただきありがたい」と話していました。



タマネギを定植する職員



リンゴを買い求める来店者

も食堂の食材支援や、各店舗の来店客へ配布しています。

また、同支所では12月4日、長野市南長池の遊休農地で芹田支所・古牧支所・安茂里支所の職員約40人が参加し、タマネギの定植を行いました。この活動は平成27年から始まり、10年目を迎えます。職員がタマネギ苗を片手に持ち、豆トラで耕した畑に苗1本ずつ置き、耕運機で土をかけ、最後に足で土を踏み固めました。今年は約11,000本を植え、来年6月収穫を予定しています。収穫したタマネギは食農教育の一環で地域の保育園の園児を畑に招き収穫体験をするほか、こども食堂の食材支援や、各店舗の来店客へ配布しています。

## 合併以降初の開催 女性部全体交流会

JANAの女性部は12月上旬、長野市のホテル国際21で全体交流会を開きました。平成28年の合併以降初めての開催で部員や女性理事、役員など200名が集まりました。会場では各地区での日頃の活動発表や作品展示を行ったほか、「活動の中で携われる食農教育」をテーマにグループディスカッションを行いました。食事交流会では同ホテルが協力し、JANAが大阪府の関西大学と共同開発した「豊茸 ブナシメジ」と機能性表示食品の届出が完了した「ながまるアップルシナノゴールド」を持ち込み、料理の一つとして提供する「持参自消料理」を堪能するなど部員同士で交流を深めました。二ノ宮吉子部長は「地区を越えた交流や世間話等、会話に花をさかせて楽しみましょう。各グループ発表を参考にし、今後の活動につなげてください」とあいさつしました。



会場の様子



持参自消料理



挨拶する二ノ宮部長

## マコモの葉で しめ縄・リース作り 開催

女性部豊野町支部では12月19日、マコモの葉を使ったしめ縄・リース作り講習会を開催し、部員15人が参加しました。この講習会は休耕田を利用してマコモ栽培をしてい



協力してマコモをなう参加者

る豊野町ならではのSDGsにも繋がる活動として、毎年12月に行われ、しめ縄作り名人の部員が講師となつて開催します。稲わらで作るしめ縄に比べ、マコモの葉は長期間青い色を保ち、形状が崩れにくいなど、縁起物のしめ縄にもなります。また、消臭効果もあります。

参加した部員は、「毎年参加しているけれど、作るの是一年に一回だから忘れちゃって作っているうちに思い出す」左右同じ力加減でねじりながら編んでいくのが難しい「自分で作ったマコモのしめ縄は愛着がわく」などと話していました。



横山タカ子氏(左)からアドバイスを受ける女将ら

「鶏胸肉をメインに一汁三菜に漬物を添えて、地元野菜をふんだんに使った料理でお客様をおもてなししましょう」とアドバイスをしました。

## 民宿のおかみ 料理教室で腕磨く

戸狩観光協会と野沢温泉マウンテンリゾート観光局で組織するJAながのみゆき観光振興協議会は11月下旬、飯山市戸狩のトピアホールで、旬の地元食材を使った料理講習会を開きました。この講習会はシーズンを迎える前に、戸狩温泉や野沢温泉スキー場周辺の民宿やホテルを営むおかみらが、宿泊客へもてなす料理にさらに磨きをかける目的として、料理研究家の横山タカ子氏から直接料理を学ぶ恒例の講習会となっており、23人が参加しました。講習会では横山氏が考案した「鶏胸肉の木の葉揚げ」「白菜のあんかけ汁」「大根のみそドレッシング」「白菜のみみ漬け」の4品を調理、

## 防犯訓練で利用者の 安全確保

野沢温泉支所では12月上旬、強盗と電話でお金詐欺(特殊詐欺)を想定した、防犯訓練を行いました。職員は防犯意識を高め、非常時に迅速な対応ができるようにする事を目的として、毎年管内支所で行っています。

訓練では、犯人に扮した飯山警察署の警察官が同支所に押し入り、現金を強奪し逃走するといった内容で行われました。同支所職員には訓練の詳細を事前に知らせないまま行われ、職員は逃走後の犯人を追いかけ、カラーボールを投げるなどした後、警察へ通報。犯人の体形や服装、逃走ルートなどの犯人摘発に向けた情報を伝えました。また、孫をかたる偽り電話により「困っている孫にお金を渡したい」とする高齢者がATM出金限度額の引き上げに来店されたことを想定した訓練も行いました。

JAでは防犯訓練や特殊詐欺未然防止の研修会を行なうとともに、近年多発している電話で還付金詐欺などについて、「自身では判断せず、まずはJA職員へ相談しましょう」と呼びかけています。



CP訓練の様子

## 武水別神社「大頭祭」

千曲市八幡にある武水別神社では、12月10日～14日の5日間、「大頭祭」が行われました。同祭は、その年の五穀豊穡を神に感謝する新嘗祭のことで400年以上の長い歴史があり、国の選択無形民俗文化財に指定されています。中でも一番賑わう「練り祭り(大名行列・練り込み)」は毎年12月10日から5日間毎日、白装束をきた「頭人」5名を中心に行列を作って、斎の森神社から武水別神社まで米や野菜などのお供え物運びます。行列には宝船や武者行列・お囃子などが加わり長さ数百メートルの大行列になります。宝船からは「御供まき」が行われ大賑わい。JAでも地域の伝統あるお祭りに協力し、「御供まき」の品々を提供しました。



練り祭りの様子

## 農産神社で神事



玉串をささげる理事ら

須高ブロッコは12月13日、須坂市の芝宮神社にて大祓祭と迎年祭を執り行いました。須高ブロッコ丸山筆頭理事をはじめ役員一同が参列し、本年の厄を清めるとともに農産物への感謝と、来年度の農産物の豊作、農家の所得向上、および農業経営の安定を祈願し玉串を捧げました。

丸山理事は「大祓いを終え、身が清められ清々しい心持ちで来年度を迎えたい。大きな自然災害や異常気象がない事を願い、消費者に質の良い農産物を届けるとともに農業の発展と農家の所得向上につなげたい」と話しました。



牡羊座 (3/21~4/19)

【全体運】厳かな一年の幕開けです。味方が多いので面倒事もクリアしていけます。順に対処しましょう。映画、演奏会にツキ  
【健康運】体の不調に気付きにくいとき。無理はしないで 【幸運の食べ物】フキのとう

もったいない  
を  
ありがとうに

# フード♡ドライブ 2024

## 運動で広がる支援の輪



この度、JAでのフードドライブ活動が9年目を迎え、その功績が認められ、県より感謝状を授与されました。ひとえに組合員をはじめ、女性部員、地域の皆様のご支援とご協力の賜物と心より感謝申し上げます。毎年多くの食料を必要とする方々に届けることができ地域の絆を深めるとともに、食料支援の重要性を広く認識していただくことができました。次年度も継続的に取り組んで参りますので、引き続きご協力いただきますようお願い申し上げます。

全体（長野市合同庁舎）



寄贈先：長野地域振興局 様

寄贈先…長野市社会福祉協議会 様



ながの中部ブロック  
（広域フードパントリーむすびや）

寄贈先…フードバンク信州 様



ながの西部ブロック  
（フードバンク信州）

寄贈先…千曲市社会福祉協議会 様  
坂城町社会福祉協議会 様



ちくまブロック  
（ちくま殖生支所）

寄贈先…須坂市社会福祉協議会 様



須高ブロック  
（須坂支所）

寄贈先…山ノ内町社会福祉協議会 様



志賀高原ブロック  
（山ノ内町社会福祉協議会）

寄贈先…飯山市社会福祉協議会 様  
中野市社会福祉協議会 様



みゆきブロック  
（有尾事務所）



牡牛座（4/20～5/20）

【全体運】運勢に勢いがあり好情報をキャッチできます。あれこれやってみるといいでしょう。試行錯誤すると得るものあり  
【健康運】軽い気持ちで始めた運動が大当たり。試してみて 【幸運の食べ物】水菜



JAって  
なあに？

# 小学生のお仕事体験開催

長野県内の小学生を対象にテレビ局が主催する、お仕事体験を応援するプロジェクト「ジョブキッズしんしゅう2024」に参画したJAながのは11月23日、児童11人と「JAのお仕事体験」を行いました。

長野市の生産者圃場ではリンゴの収穫を体験。収穫できるようになるまでの作業についてや、収穫の仕方を生産者から直接学びました。



共撰所の見学ではながのフルーツセンターへ移動。大きな冷蔵庫や、センサーによってリンゴが選別される様子を間近に見て、児童だけでなく大人にとっても迫力ある見学となりました。

最後はリンゴの箱詰めを体験。流れてくるリンゴを次々と箱詰めしました。並べ方を考えながらきれいに敷き詰められて、満足気な表情でした。



参加児童からは「リンゴをとるのが楽しかった。共撰所の中は機械がたくさんあって面白かった」と感想が聞かれました。今後もJAでは体験を通じて食と農の大切さを発信するよう、取り組んでまいります。



双子座 (5/21~6/21)

【全体運】遊び心が新しい可能性を呼び込みます。近道を選ばずに遠回りもいいでしょう。下旬は運気が上昇します。挑戦が吉  
【健康運】つい食べ過ぎてしまいがち。よく体を動かして 【幸運の食べ物】ナバナ

活気

元気

# 女性部活動



3 すべての人に健康と福祉を

## 須高地区 日野支部 マンドウバッグ製作



▲完成したマンドウバッグ

日野支部は、12月11日、「マンドウバッグ製作」を行いました。製作した経験のある部員から手ほどきを受け、指でチャンキーンットを編んでいきました。全員が初めての製作で最初は苦戦しましたが、編み始めると編み物の感覚でどんどん進めることができました。上手く編めなかった箇所は、各々ほどこいて再度イメージどおりに編み直すこともしました。一時間半程で色とりどりの形も様々な可愛らしいオリジナルバッグが出来上がりました。指先を動かすことは脳の活性化や運動機能を高めることにもつながります。久々に部員一同が集まり、情報交換等もでき、有意義な時間となりました。



▲指を使って編む部員

12 つくす責任 つながり責任

## 志賀高原地区 今年度最後の資源回収

志賀高原地区では12月4日、旧上条店舗駐車場にて資源回収を実施しました。アルミ缶・一升瓶・ダンボール・雑誌・牛乳パックを始め、雑紙類もまとめて紙袋に入れて資源ごみとして出します。捨てればゴミ、集めれば資源です。集まった量は暑かった夏に比べると半分程でした。ビンや紙類もみんなで協力してトラックの荷台へと積み替えます。資源回収は年三回実施していますが、今回が年度最終となりました。次年度も引き続き取り組んでいきたいと思えます。



▲回収作業をする部員

4 質の高い教育をみんなに

## ながの中部地区 中部ブロック交流会 開催

ながの中部地区では10月下旬、長野市の善光寺にて中部ブロック交流会を開催しました。吉田支部、裾花支部の2支部合わせて40名が参加しました。ガイドの方から善光寺の歴史や文化について説明を聞きながら、善光寺表参道界隈を案内してもらい、お戒壇巡りをした後、宿坊で精進料理を楽しみました。食事の時間には自己紹介し、お題に「普好きだったアイドル(芸能人)」を入れ、各自の思い出も語り盛り上がりしました。参加した部員は「初めて精進料理を食べた。精進料理を食べる機会がなかったので、参加して良かった」「普段なかなか会えない人に会えて良かった」と話していました。



▲ガイドの方から説明を聞く参加者

16 平和と公正をすべての人に

## みゆき地区 干支クラフト教室 開催

みゆき地区は12月6日、クラフトテープを使った干支クラフト教室を開催しました。部員28名が参加し、クラフト作家の高森晴美さんを講師に、令和7年の干支「巳」を作りました。「うろこ編み」でヘビの胴体を編み、頭には水引細工でよく使われる、あわじむすびの飾りと、目や如意宝珠などパーツをつけて完成させました。参加者は「はじめはとぐるを巻く蛇に違和感を感じたが、完成した作品は可愛らしくできた」「十二支が揃うまで頑張る」などと、喜びの声が聞かれ新年への活力となりました。



▲クラフト作家高森晴美さんから編み方を教わる参加者



▲完成した作品と記念撮影

SDGsとは…



「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略。持続可能でよりよい世界を目指す国際社会共通の目標で、17のゴール(目標)から構成されます。SDGsはJAが取り組む多くの活動に関連しており、Vividではその事例を紹介していきます。

## 女性部レシピ

# 自家製巨峰の 干しブドウ入りドライカレー

つくば地区  
わいわいと笑顔が出る料理クラブより

材 料 (4 人分) ※★印はつくば産食材

合挽き肉…… 200g 干しぶどう★… 100g  
玉葱★…… 中 1個 ピーマン …… 3 個  
人参★…… 50g エリンギ …… 中 1本  
ごぼう★ …… 50g しょうが …… 1カケ  
りんご★ …… 1 個 こめ油 …… 大さじ1

### 調味料-A

ケチャップ… 大さじ3 カレー粉… 大さじ2  
ソース …… 小さじ1 はちみつ★…大さじ1/2  
しょう油 ……小さじ1

### 付け合せ

ミニトマト★ きゅうりの塩昆布和え★

### 作り方

- ①玉葱、しょうがはみじん切りにする。
- ②ごぼうはささがきにする。
- ③人参はいちょう切りにする。
- ④ピーマン、エリンギ、りんごは大きめのみじん切りにする。
- ⑤下処理した人参、ピーマンはさっと茹でる。
- ⑥中華鍋に油をしき、野菜・ひき肉の順に炒める。少し炒めたところに調味料Aを入れ、りんご、干しブドウを入れる。
- ⑦中火で汁気がなくなるまで煮込む。味をみて足りなければ塩を少々加える。
- ⑧器に盛り付けてできあがり。



## 歴史発見!

# おらほの民話

(第16話)

「猫檀家」発祥地域…小川村・鬼無里村

こばやし  
ひろみち



皆さんが知っている地域に伝わる昔話や言い伝えを、  
お便りまたはこちらのQRコードからお寄せください。



QRコード



蟹座 (6/22~7/22)

【全体運】運勢は吉凶混合。気持ちを素早く切り替え、ポジティブに行きましょう。チャンスをつかまえに行く心構えが大事  
【健康運】突然の痛み、発熱に注意。常備薬を確認して 【幸運の食べ物】マイタケ



# 「オレンジ・牛肉ショック」の深層



## 貿易自由化と消費者選択

### ■ 国産ミカンの激減、牛肉自給率の低下

米国などから安い輸入品が押し寄せ、競合する温州ミカンなどは壊滅的な打撃を受けた。故・山下惣一氏曰く、「ピーク時には17万ha、360万tもあったミカンは4万2千haの80万tまで減っています。新興産地のわが村では大小合わせて100戸の農家がミカンを植えました。現在残っているのはわが家を含めて4戸です。(中略)日本のミカンは自由化で強くなったとアホなことをいう人がいますがとんでもない話で現在に至るまでには死屍累々の世界があったわけで、これはどの分野でも同じでしょう。「儲かる農業」などと簡単に気安くないな。私はそう言いたいですよ」(ウェブサイト『JA com』2017年1月4日配信から)

牛肉についても、「国内農家への打撃が懸念されたが、牛肉では危機感を持った畜産農家などが品質向上に努め、世界に知られる「和牛」ブランドが育った」(日本経済新聞)との評価もあるが、今や、35%(飼料自給率を考慮すると10%)前後にまで低下しているのだ。



国産ミカンの消費拡大が課題となっている

### ■ 今こそ身近な農畜産物を大切にしよう

だから、オレンジも牛肉も、ひとたび海外で何か起きれば、国民が一気に困る状況になっている。オレンジ・牛肉ショックはこの現実を見せている。米国からの畳みかける貿易自由化要求に応じてきた結果であり、発がん性も指摘される防カビ剤や成長ホルモンのリスクも指摘されているにもかかわらず、「見かけの安さ」に国民が目を奪われてきた結果でもある。

しかも、今や、表2のデータからも明瞭なとおり、国産の農畜産物のほうが米国産より安くなってきている。国産は高いから買えないと言っていた消費者には、和牛も国産の方が安いし、キャベツは1/4、トマトは半分の価格になっている現実を見てほしい。「いつでも安く輸入できる時代」が終焉を迎えている今こそ、身近で安全・安心な国産、地元産に目を向け、農業・農村を支える想いと行動を共有したい。

表2 日米農産物価格比較

		日本	米国 (ロサンゼルス、ニューヨーク、 サンフランシスコ)
牛肉 (100g)	wagyu	849円	1,086円 (500~2,153円、n=3)
	wagyu以外		552円 (273~910円、n=12)
豚肉 (100g)		272円	206円 (54~515円、n=13)
鶏肉 (100g)		138円	182円 (59~303円、n=18)
鶏卵 (10個)		234円	750円 (343~1,295円、n=18)
牛乳 (1L)		286円	318円 (98~509円、n=18)
小麦粉 (1kg)		324円	339円 (181~651円、n=11)
米 (1kg)	ジャポニカ米	385円	700円 (364~1,363円、n=12)
	インディカ米		176円 (n=1)
キャベツ (1kg)		134円	384円 (209~604円、n=12)
トマト (1kg)		760円	1,249円 (513~2,120円、n=8)

資料/森山裕議員事務所提供



獅子座 (7/23~8/22)

【全体運】運勢はスロースタート。時間をかけて取り組めば状況に変化が。思わぬところから助け舟も現れそうです  
【健康運】ビタミンCをしっかり取って風邪を予防 【幸運の食べ物】キンカン

# 冬の対策を万全に!!

新しい年が始まり、農業においても重要な時期がやってきました。1月は寒さが厳しくなる一方で、作物の管理や次のシーズンに向けた準備が求められる時期です。特に、冬野菜の収穫や果樹の剪定、小麦の栽培管理など、多岐にわたる作業が必要となります。また、ここ数年は降雪による施設の倒壊などは少ないですが、降雪への備えはとても重要です。



志賀高原  
営農経済センター  
営農技術員  
山口 大成

## 果樹の管理

### 1. せん定

・せん定は樹木の形を整え、風通しを良くし、病虫害の予防や栄養の効率的な吸収を促進するために行う重要な作業です。適切な剪定により、翌年の収量と品質にも影響します。せん定後は切り口にトップジンなどを塗って病気や凍霜害を防ぎましょう。

### 2. 病虫害対策

#### ・物理的な対策

りんごのせん定の際に見つけた腐らん病の病斑や、ぶどうの黒とう病・晩腐病の病斑などは、せん定で切った枝にも病原菌が残っている場合があります。園の外に持ち出し燃やすなどして病原菌の園地内の密度を抑えることが来年度以降の病気の発生の軽減につながります。



#### ・農薬での対策

発生した病気や害虫に対して農薬を使用し、発生を抑えることが大切です。ただし、使用方法や量には注意が必要です。お近くの営農経済センター技術員までいつでもご相談ください。

## 雪害対策

### 1. 作業安全

- ・作業者の安全確保を最優先に対策の徹底を図る。
- ・除雪作業は必ず複数人で行う。



### 2. パイプハウス等の対策

- ・耐雪型でないハウスは、積雪前にビニールをはずしておく。
- ・冬作として野菜等を栽培しているパイプハウスは中柱等により補強する。
- ・暖房装置、融雪パイプを設置し、融雪に努める。
- ・除雪・融雪が追い付かず、最新の気象情報による積雪予想がハウスの耐雪強度を上回る場合は、事前にビニールを切断除去する。

### 3. 農作物の被害防止対策

- ・大 麦：融雪水がすみやかに排水されるよう、積雪前に排水溝、排水口を確認、手直しする。
- ・果 樹：積雪前までにせん定作業を進める。梅、柿など幼木は、結束や枝吊りを行う。
- ・畜 産：飼料の在庫確認と確保に努める。

### 4. 自然災害に対する構え

- ・自然災害による農産物や農業用ハウスの被害への備えとして、農業共済制度や収入保険制度といった公的な保険や、民間保険会社の保険に加入する。



乙女座 (8/23~9/22)

【全体運】好調運です。努力が実り活躍の機会を得られます。注目されやすいのでおしゃれに力を入れて。レジャーが吉  
【健康運】スマホやテレビはほどほどに。肩のストレッチが◎ 【幸運の食べ物】ロマネスコ

# 土づくり

## 土壌診断結果の活用のしかた

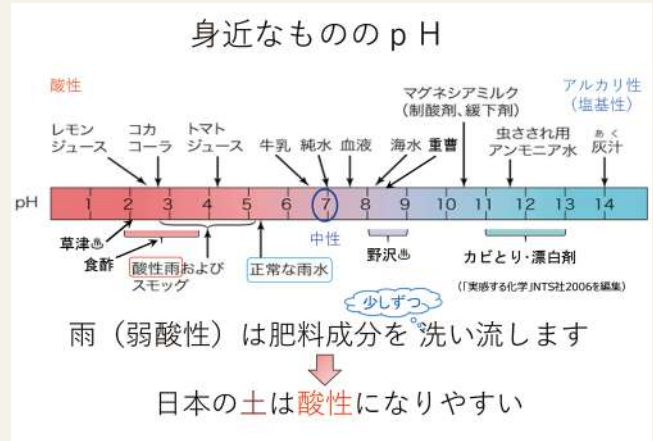
### 作物にとって体温のように大切な土壌pH

前回は土壌診断用の採土方法についてお話ししました。既に診断結果を手にした方もいるでしょう。農地の土壌診断は人の健康診断と似ています。結果をみながら、作柄はどうだったか思い出してみましょう。施肥がうまくいった項目もあれば、改善が必要な項目もあると思います。適正範囲にあった項目でも、過去の結果と比べて、減少したり増加したりする傾向も見えるかもしれません。そのような項目は、早めに対応することで土の健康維持につながります。今回は、農地の酸性度合の重要な指標である土壌pHについてお話しします。

#### ◆ 雨に洗われて酸性になりやすい日本の農地土壌

pHは、農地土壌の化学的性質や状態を表す最も基本的なものです。作物にとってpHは、人の体温のように大事な項目です。pHは、溶液中の水素イオン濃度を対数で示したもので、pHが1違うと、酸性の強さ(水素イオン濃度)は10倍違います。pH4と6の差は2ですが、pH4の酸性はpH6より100倍強いこととなります。わずか2の違いですが、作物にとっては影響の大きい数字です。平熱36.5度の方が、38.5度に上がるとかなり具合が悪くなります。3度も上がると高熱でふらふらになります。作物にとってもpHが大きく変動する状態は大きなストレスとなります。

ところで、雨水のpHはどれくらいでしょうか？雨は自然の蒸留水で、不純物がなければpHは中性の7ですが、実際には、空気中の二酸化炭素(炭酸ガス)が溶け込むためpH5.5前後の弱酸性を示します。(強い台風に伴い海辺に降る雨では、巻き上げられた海水が溶け込んでアルカリ性を示すこともあります。)雨の多い日本では、雨が降るたび薄い酸性水で、作土から、石灰、苦土、カリなどのアルカリ性の肥料成分を洗い流しているようなものです。結果的に、何もしないでいると、多くの土壌は酸性に傾いていきます。



#### ◆ 作物の好む土壌pHは？

人でも平熱が35度で調子のいい人もいれば、37度くらいの高めがいい人もいます。作物の場合も、土壌pHが低い酸性側で生育しやすい品目もあれば、酸性に弱く中性付近を好む品目もあります。栽培品目の生育に好適なpHを、栽培期間中維持できるような土づくりが大切です。多くの作物ではpH6.0~6.5の微酸性土壌が好適な条件です。一方、ブルーベリーやツツジ、シャクナゲは強い酸性土壌を好み、ホウレンソウは中性付近の土壌を好みます。同じ畑で、好適pHが大きく違う品目を栽培する場合や輪作する場合は、生育のようすをよく観察して影響の大きい品目への対応を優先します。水稲と麦類の輪作でも同様です。水稲は弱酸性土壌を好みますが、麦類は酸性を嫌います。大豆も酸性が強い土壌では生育が劣るので、田畑輪換の際には作付前に土壌pHを確認しましょう。

#### 作物の好む土壌pH

(日本土壌協会資料を編集)

pH	普通作物	果菜・豆類	葉根菜類	果樹・花き類
6.5~7.0	大麦		ホウレンソウ	イチジク、トルコギキョウ
6.0~7.0	小麦	エンドウ、トマト	ダイコン、キャベツ、アスパラガス	ブドウ、アンス、カーネーション、シャクヤク
6.0~6.5	サトイモ、大豆	インゲン、エダマメ、カボチャ、キュウリ、スイートコーン、スイカ、ソラマメ、ナス、ピーマン、メロン、アズキ	ウド、カリフラワー、コマツナ、シュンギク、ショウガ、セロリ、チンゲンサイ、ニラ、ネギ、ハクサイ、フロッコリー、ミツバ、レタス	カラ、ナシ、カキ、キウイフルーツ、ユズ、キク、プラム(日本すもも)
5.5~6.5	イネ、エンパク、ライムギ	イチゴ、ラッカセイ	ズッキーニ、カズゴボウ、タマネギ、ニンジン	ウメ、リンゴ
5.5~6.0	サツマイモ、ソバ、ヤマノイモ、オカボ			モモ、オウトウ、ミカン
5.0~6.5	パレイショ		ナガイモ	リンドウ
5.0~5.5				クリ
4.5~5.5				ブルーベリー、チャツジ、シャクナゲ

#### ◆ 石灰質資材は定期的な施用がおすすめです

土壌pHが4~5と低く、栽培品目の好適pHとの違いが大きい場合は、アルカリ性の強い生石灰や消石灰で酸性を弱めます。一般的には、ゆっくり溶けて石灰と苦土の両方が補給できる苦土炭カルなどがおすすめです。また、既に土壌pHが適正で、それ以上土壌pHを高めずに石灰を補給したい場合には、硫酸カルシウムが適しています。

#### 石灰質資材は土壌環境(pH)を整える基礎的資材です ほ場全面に散布して土壌と混和します

肥料・資材例	含有成分量(%)	肥効	原料・性質など
生石灰	アルカリ分*80%以上 (*数字の高いほうが土壌の酸性を直す力が強い)	速効	石灰岩を砕いて焼成 吸湿性があり水に触れると発熱・膨張(置場所注意) 苦土を含むものはゴールデンライム
消石灰	アルカリ分60%以上	速効	生石灰に水を加えて作る
炭酸カルシウム(炭カル)	アルカリ分53~56% <溶性苦土3.5~11%	やや遅効	苦土を含むものは苦土石灰(苦土炭カル)
卵殻エース	アルカリ分50%	緩効	原料はすべて卵の殻
サンライム・セルカ	アルカリ分46% <溶性苦土 0.65~3%	やや遅効	カキ殻粉末。造粒品もある。ホウ素、マンガン、鉄など微量要素を含む
硫酸石灰(石膏)	石灰質肥料ではなく特殊肥料(成分保証無し)	緩効	pHを高めずに石灰の補給ができる(硫黄の補給にも)



天秤座 (9/23~10/23)

【全体運】つまずきを感じたら変えとき。違和感はそのままにせず向き合ってみましょう。良い気付きを得られます。掃除が吉  
 【健康運】栄養バランスの取れた食事を心がけて 【幸運の食べ物】キウイフルーツ



ふじの葉摘み作業をする飯田さん

# 次代を担う！ 若手生産者

初めて食べた秋映に感激  
自信を持って勧められる果樹栽培をめざして



小布施町都住  
いいた たつひこ  
飯田 龍彦さん (48)

神奈川県横浜出身の飯田さん。大学卒業後、サラリーマンで営業職をしていました。結婚後、埼玉に移住。妻と子2人の4人家族です。  
小布施町に移住し、現在就農6年目です。

### ●生産物

- りんご(シナノリップ・秋映・シナノスイート・シナノゴールド・ムーンルージュ・ぐんま名月・はるか・ふじ)：1.0ha
- 桃(あかつき・なつっこ・まどか・川中島白桃・黄金桃)
- ネクタリン(メイブランド・スイートトップ・サマークリスタル・スイートクリスタル)：35a

### 就農したきっかけ

田舎で子供を育てたいという気持ちがありました。妻にもその考えがあり、仕事や普段の生活など色々に変化していく中で、農業を仕事にするのもありなのではないかと感じ、情報収集を始めました。小布施町は新規就農者への支援が手厚いことを知り、新農業人フェアで小布施のブリスで話を聞きに行きました。さっそく1泊2日の就農体験を申し込みました。体験先の農家さん(のちの里親、平松さん)で秋映を初めていただき、「こんなふうまいりんごはない」と感激しました。電流が体内を走ったのを覚えています。営業職だった経験から「これは売れる」と確信。小布施町の新規就農者制度で平松さんのもつ2年間研修させていただきました。

### 力をいれていること、こだわり

自分の家族や友人に自信をもって勧められる果物を生産したいので、除草剤と化学肥料は不使用で栽培しています。また、自分の生産方法や普段の生活などをお客様に広く知っていただきたいのでInstagramを活用し、情報発信をしています。日々の更新など農作業の一つとしてとらえており、SNSコンサルティングの先生に色アドバイザーをいただきながらコツコツやっています。

### これから挑戦したいこと

お陰様で直販がだいぶ伸びてきたので、今後は規模拡大とそれに伴い法人化したいです。先日、日本野菜ソムリエ協会主催の『全国りんご選手権』に応募し、当園のシナノゴールドが入賞しました。今後も挑戦を続けていき、てっぺんを狙います。



収穫したシナノスイート  
(飯田さんより提供)

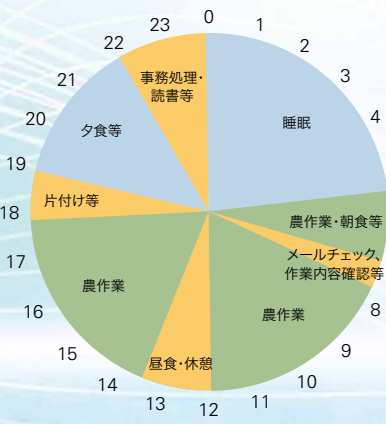


色づき始めたふじ



収穫したあかつき  
(飯田さんより提供)

日頃の様子はInstagramで発信しています。



農繁期の飯田さんのタイムスケジュール



蠍座 (10/24~11/22)

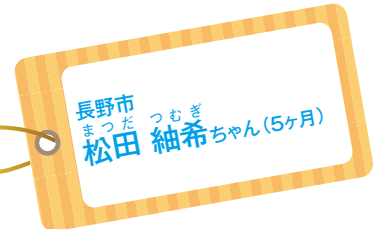
【全体運】問題解決の兆しが見えています。友人や知人からの提案に目を向けてみましょう。徐々に成果が出始めるはず  
【健康運】スポーツを楽しめます。筋トレも効果あり 【幸運の食べ物】ダイコン

Q お母さんが歌う歌で一番好きな歌は？

おおきなたいこ

Q 機嫌のいいときはどんな様子？

ニコニコ笑いながら、手足をバタバタ動かしている。



お父さん とおる 透さん  
お母さん いずみ 和泉さん

いつまでも素敵な笑顔で周りの人を幸せにしていね。



「わが家のピカイチ」「ぼくとわたしの日記帳」に出ただけの方を募集します

わが家のピカイチ 対象:0歳~6歳 ぼくとわたしの日記帳 対象:小学生

ご連絡先 企画管理部総務課 ☎026-224-0550

# ぼくとわたしの

## 日記帳

「ぼくたちの挑戦」

長野市立鬼無里小学校 六学年

鬼無里小学校は、全校十八人の小さな学校です。なので、運動会や児童会まつりなどの行事を鬼無里中学校と一緒にしています。

九月に行われた中学校の文化祭で、ぼくたちは、五年生二人と一緒にダンスを発表しました。練習する時間が少なくて、はじめは不安でした。みんなで分からないところを教え合い、だんだん完成に近づくにつれて、緊張や不安も減り、楽しくなっていました。

当日は、少しアクシデントがあったけど、みんなで協力して乗り越え、最高のダンスを発表できたと思います。見ていたお客さんにも、「がんばったね」とてもよかったよ」と言ってもらい、みんなで作ってよかったなと思いました。

中学校に行っても、小さなことを気にせず、何にでもチャレンジしたいと思っています。



射手座 (11/23~12/21)

【全体運】運勢に乱れが。順調だったことにストップがかかるかと思えば、その逆も。やりやすいところから手を付けて

【健康運】冷えに気を付けて。ストレッチで血行促進 【幸運の食べ物】ブタン



# ここらでいっぷく

明けましておめでとうございませう。穏やかなお正月を過ごされてる事と存じます。今年が幸多き実り多き一年となりますように。

昨年11月、みゆき地区女性部開催のお米の学習会に参加しました。それぞれの品種の開発経緯、特徴、食味（水分・タンパク・アミロース・脂肪酸度・スコア）の説明などを聞きました。スコアはご飯の食味官能評価で「外観」「香り」「味」「硬さ」「粘り」と「総合評価」で行われているそうです。そして実際に、あま・あつさり・しつかり・もちもちの食味チャートを使い、名を伏せた3銘柄の食味評価、食べ比べをしました。3銘柄だけですがどのご飯もそれぞれ美味しく、あま



お米の学習会

みゆきブロック理事  
栗岩典子

やももちもちの区別・差をつけられず難しかったです。3銘柄の答え合わせの時、一番好みのご飯を挙げました。結果は「風さやか」でした。飯山に住んで25年、地元の良い美味しいコシヒカリを食べています。好みを選んで食べるとは、食べ慣れたコシヒカリではなく初めて食べた風さやかをコシヒカリだと思って選んでいました。「風さやか」の美味しさに感心したと同時に自分の味音痴にガツカリでした。営農技術員の内山さんは、「料理に合った銘柄のお米を使う。自分好みの銘柄を見つめる。そういう時代になっている」と話し、ご自身も複数銘柄のお米をストックされているそうです。豊かな食生活という点では複数銘柄のストックは魅力的だと思いました。

学習会での複数銘柄の食べ比べは準備が大変面倒だったのだと思います。準備は大変かと思いますが美味しい物を知れ、とても興味深かったです。また学習会があると嬉しいですね。

## 病院だより

### マイナンバーカードの健康保険証利用

令和6年12月より、従来の保険証の新規発行が終了し、「マイナンバーカードの健康保険証」(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行しました。最長1年間は猶予期間として今の保険証が利用できるほか、マイナンバーカードを持っていない方や、マイナ保険証利用の登録をしていない方は、保険者から送付される「資格確認書」で受診することになりました。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、利用登録が必要です。医療機関・薬局窓口、マイナポータル等で行えます。

厚生労働省は、マイナンバーカードの健康保険証には4つのメリットがあるとしています。

#### 1. データに基づくより良い医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師にスムーズに共有することができる。

#### 2. 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

「限度額適用認定証」がなくても、公的医療保険が適用される診療に対しては限度額を超える分を支払う必要がなくなる。

#### 3. マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる

e-Taxに連携することで、医療費の領収証を管理・保

JA長野厚生連 南長野医療センター  
篠ノ井総合病院

病院ホームページ  
はこちらから

## 医事課



管しなくてもマイナポータルで医療費通知情報の管理が可能となり、マイナポータルとe-Taxを連携することで、データを自動入力できる。

#### 4. 医療現場で働く人の負担を軽減できる

マイナンバーカードを健康保険証として利用し情報提供に同意いただくと、お薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師にスムーズに共有することができ、業務効率化が図れる。

これまでの使い慣れた保険証から、マイナンバーカードの保険証利用への変更は、最初は不便を感じるかもしれませんが、マイナンバーカードをお持ちの方は利用してみたいでしょうか？また、マイナンバーカードを持っていない方や、マイナ保険証利用の登録をしていない方は、資格確認証を医療機関受診時に忘れずにお持ちください。

とっても簡単! マイナンバーカード

- 1 受付**  
マイナンバーカードをカードリーダーに読み取ります。
- 2 本人確認**  
顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。
- 3 同意の確認**  
診察室での診察・検診・健診情報に利用に同意してください。
- 4 受付完了**  
お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに!

医療DXを通じて医療の質の向上に貢献ください。

厚生労働省 | 日本医師会 | 日本歯科医師会 | 日本薬剤師会



山羊座 (12/22~1/19)

【全体運】勢いはありますが油断は禁物。手を抜かず最後までびしっと決めましょう。合理的に考えることも大切です

【健康運】トイレは我慢しないで。肌の保湿は入念に 【幸運の食べ物】ウド

川柳の部

小宮山正雄 選

○特選

穏やかに暮れて夕餉の鍋うどん

飛田 一子 千曲市上山田

選評：何げない生活の中に平和の有難さと鍋うどんで暖かい日常が浮かんでくる

○佳作

長老の貴重な記憶生き字引

花岡 則行 長野市若槻

伝統の神楽が魅せる心技体

宮坂 昭子 千曲市寂蒔

カラオケは老の痛みの鎮痛剤

林 和子 坂城町南条

しかたなく虫に分け前冬野菜

稲玉 弘 千曲市森

値を上げて大口あけて待つポスト

大沼 瑞紀 飯山市蓮

(敬称略)

○軸吟 人生の余白楽しむ小旅行

俳句の部

丸山晶子 選

○特選

菜洗ひはいつも勤労感謝の日

若林 かおる 飯綱町普光寺

選評：義母が似たようなことを言っていたなあと懐かしく思い出します。菜の出  
来はその年によって違うけれど、生活の習慣はご先祖からインプットされ  
ているように思います。

○佳作

冠着山を一目散の時雨かな

柄沢 満則 坂城町網掛

強霜に負けちゃ駄目だぞブロッコリー

幸野 隆一 木島平村往郷

湯豆腐のぐつぐつと語りかけ

田中 重実 長野市屋敷田

夏野菜片せば広き畑の色

武井 恵子 飯綱町赤塩

童謡を歌い二時間外は北風

小林 紀子 飯綱町芋川

(敬称略)

冬菊の黄を切る錆の裁ち鋏

晶子

短歌の部

高野 等 選

○特選

里山のもみぢ手を止め暫し見て脚立の上でりんご収穫

藤沢 志磨子 飯綱町赤塩

選評：脚立に乗ってりんごを収穫しながら周囲を見渡すと紅葉がすばらしい。

○佳作

懐かしと思ふ稲屑火這ふ田の面延徳たんぼの真中に立てば

田中 延子 長野市稲葉

冬支度橋の欄干よし張り高校生も見よう見まねで

柳澤 隆 千曲市稲荷山

落穂拾い死語となりたる峡の村にもコンバイン唸れば終了

小林 紀子 飯綱町芋川

襦袢の子のベビーカー押す保育士にトコトコ続くおさなかわゆし

飛田 一子 千曲市上山田

夕闇の仮装ゆき交ふハロウィーン人種分からぬ輩の宴

金子 典子 長野市若里

(敬称略)

八十八MCIに近づきたか物忘れの激しくなりて

選者

文壇大募集

●募集作品

川柳・俳句・短歌：お題「自由題」

●締め切り 1月24日(金)必着

※選考作品は3月号にて発表します。

●応募先

〒380-0936 長野市大字中御所字岡田131-14  
JAながのVivid(川柳・俳句・短歌)募集係(いずれかを記入)

お願い

川柳：1人2句以上3句以内(厳守) 短歌：1人2首(厳守)

俳句：1人2句(厳守)

●未発表に限りません。

●誤字掲載を防ぐため必ず楷書での投稿にご協力下さい。

漢字にはふりがなをふって下さい。

●氏名・住所・電話番号の記入を必ずお願いいたします。



水瓶座 (1/20~2/18)

【全体運】上昇運です。状況は次第に整ってきますから腰を据えて取り組んで。壁を越えることでよりスゴ技に。金運も好調  
【健康運】胃腸をいたわって。消化の良い食事にツキ 【幸運の食べ物】クワイ



# お便りコーナー

みなさまのお便りをお待ちしております。

**先** 日、JAながの女性部全体交流会に参加してきました。行くまではドキドキでしたが、素敵な1日を過ごさせていただきました。

(飯山市 宮崎さん)





**11** 月下旬に大根の酢漬けをして、先日野菜の切り漬けを終えて、何となくホツとしています。昔はたくさんの大根を洗って干してたくあん漬けをし、野菜も10kg以上洗って漬けたのに、時代の流れに逆らわず？少量を兼ね漬け方で本当は年を重ねて私のズクがなくなつたのも事実！

(須坂市 北沢さん)


**V**ivid 発刊100号本当におめでとうございませう。100号を開くとブロックごとにぎやかな人の波ができていて、演奏にお花にお餅つきと人の波でお天気にも恵まれ、大変良かったですね。幻の米や栄村で和牛も大変興味を持ちました。中身の濃い100号でした。

(長野市 広岡さん)




**カ**MEMシの発生でりんごの出は良くなかったけれど、シナノゴールドは皆に喜ばれて、夏の苦勞を少し忘れられた。来年こそは良品が多く採れますように。

(千曲市 宮本さん)




**農**業に影響を及ぼす異常気象。富士山と野沢温泉スキー場の毛無山の初冠雪が同じ日であった。適度な降雪でありますように。

(野沢温泉村 荻和さん)




**初**雪も来て、除雪機などの機具も準備完了。北信五岳・高社山・志賀の峰々も真白です。金婚式を祝つてくれるよううれしいです。真っ白からの再スタートって感じ。がんばれる力をいただいたと思います。白い雪よありがとう。いい年が来そうでワクワク感でいっぱい。今日この頃です。お互い良い年をお迎えしましょう。

(山ノ内町 堀内さん)




**我**が村の某集落で、天然物の山なめこを育てておられる方が数名います。私は毎年秋になるのを楽しみにしている一人です。幸い今年も落ち葉のついた山なめこを届けていただきました。軸を切り、ゴミを取り除き、きれいに洗い、妻に早速葱・豆腐入りのなめこ汁を作ってもらい、秋一番の絶品である天然物の風味と食味をいただきました。人工栽培の茸と異なり、とても美味しかったです。

(木島平村 幸野さん)



**家**庭菜園で2本が重なっているおもしろい形の人参を収穫しました

(千曲市 岩佐さん)



380-0936 長野市大字中御所字岡田131-14  
JAながのVivid「お便りコーナー」係

85

①住所  
②氏名・年齢  
③電話番号  
④お便りを  
お寄せください

日頃の出来事、感じたこと、趣味など、皆さまからのお便りをお待ちしております。

●宛先 〒380-0936 長野市大字中御所字岡田131-14  
[JAながのVividお便りコーナー]係まで

●締切 1月24日(金)必着  
ハガキで応募される方は、切手代が85円になるようご確認ください。

2月号に掲載された方の中から抽選で2名様に「幻の米(パックご飯)」をプレゼント!  
※当選者の発表は発送をもってお知らせいたします

**Q** 二重マスの文字をA～Eの順に並べて出来る言葉は何でしょうか?

1	7	10	D	17	20
2				15	A
3			13		
	8	11		18	
4		12		19	21
5	9			16	
	B				
6			14	E	

**FAX 026-224-2212**

ハガキの場合

①こたえ  
②住所  
③氏名・年齢  
④電話番号  
⑤JA・広報の意見、日頃の出来事、何でも結構です

85 380-0936 長野市大字中御所字岡田131-14  
JAながのVivid「クイズ」係

内容を「お便りコーナー」に掲載させていただく場合があります

**Vivid 「クロス」** 出題：ニコリ  
毎月出されるクロスワードを解いてステキなプレゼントをゲット!!

**A** 先月号の答え

ク	リ	9	マ	14	ス	18	イ	ブ	
	カ	ケ		15	ソ	リ			
2	ス	イ	ー	12	ツ	19	コ	21	ウ
	ズ		10	ト	イ	16	キ		ガ
3	7	カ		13	カン	20	ハイ		
	6	ワ	11	タ		15	ジ	タ	
4	カ	セ	ツ	ト	テ	ー	ブ		

**解答** A B C D E  
セイカタイ

**タテのカギ**

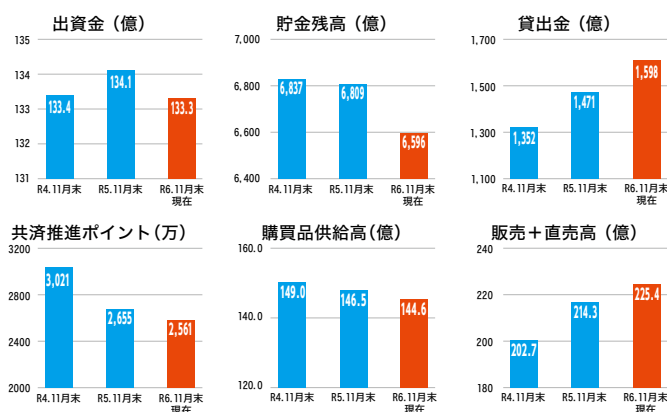
- 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- サトイモの親芋のまわりにできます
- コートなどに用いる毛織物
- ここで話していても——がわからないから見に行こう
- しんしんと降り積もるもの
- 箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- さんずい、うかんむりなど
- ぼうきに乗って飛べるとか
- 10を3回かけ合わせると
- 縁起をかついで食べる受験生もいます
- おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- チャールズ・チャップリンは——の王様です
- 可燃ではありません

**ヨコのカギ**

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

## 私たちのJA(令和6年11月末現在)

組合員数	64,636人
(正組合員)	28,368人
(准組合員)	36,268人
出資金	133億2,926万円
貯金	6,596億7,271万円
貸出金	1,598億8,889万円
共済推進ポイント	2,561万5,578ポイント
購買品供給高	144億6,731万円
販売品販売高	205億7,073万円
直売事業高	19億7,014万円



## 年金相談会

年金に関するご質問、ご相談(年金請求手続き・年金制度のしくみ等)に年金の専門家が無料でお応えします。

開催日	1月15日(水)	須坂支所
	1月16日(木)	豊野町支所
	1月16日(木)	屋代支所
	1月22日(水)	小布施支所
	1月22日(水)	坂城支所
	2月 4日(火)	夜間瀬店
	2月 5日(水)	八幡支所
	2月13日(木)	飯綱支所

時 間 各回10:00~15:00

※ ご相談にお越しの際は、以下の書類をご持参ください。

年金手帳または年金証書(ご本人・配偶者)

ねんきん定期便

ご予約はこちらのQRコードから、または店舗の窓口までお問い合わせください。



## 理事会だより

第7回理事会で次の事項が検討されました。

日時 令和6年11月27日(水)

## 協議事項

令和6年度10月末事業実績について

## 決議事項

- 第1号議案 個人情報取扱規程の一部変更に関する件について
- 第2号議案 特定個人情報取扱規程の一部変更に関する件について
- 第3号議案 総代の改選に伴う選挙期日の決定及び通知、公告に関する件について

## 報告事項

- ①令和6年度みのり監査法人期中監査Ⅱ結果について
- ②マネロン等の防止にかかる対応状況について
- ③総代改選について
- ④令和6年11月末「第3四半期決算実施要領」について
- ⑤令和6年度上期経営分析結果について
- ⑥令和6年度JA共済コンプライアンス点検結果について
- ⑦その他



## 組合員懇談会の日程について

令和7年 組合員懇談会日程は以下の通りです。

ブロック	開催期間
ちくまブロック	2月19日(水)~2月26日(水)
須高ブロック	2月12日(水)~2月17日(月)
志賀高原ブロック	2月18日(火)~2月20日(木)
ながの北部ブロック	2月15日(土)~2月20日(木)
ながの中部ブロック	2月17日(月)・2月22日(土)
ながの西部ブロック	2月17日(月)~2月21日(金)
みゆきブロック	2月13日(木)~3月9日(日)

開催日時や会場の詳細につきましては、別途ご案内させていただきます。

JA自動車共済ご加入のみなさまへ

万一の事故時の連絡先

レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合の連絡先

JA共済事故受付センター

JA共済サポートセンター

フリーダイヤル 0120-258-931

フリーダイヤル 0120-063-931



# JAネットローン

仮申込はこちらから！



◎よりぞう

- ・住宅ローン
- ・マイカーローン
- ・教育ローン 証書貸付型  
カード型
- ・リフォームローン
- ・多目的・フリーローン
- ・カードローン「Lip」

※金利、保証料、その他詳しい条件はお近くのJA金融窓口までお問い合わせください  
(店頭で各商品の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)  
※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。  
※ご利用中、繰上返済や返済条件を変更する場合には、別途手数料が必要となります。  
※お借入の際は、JA所定の出資をいただく場合があります。

## ネットローン手続きの流れ

- STEP1** JAネットローンWEBページにアクセス  
「仮申込はこちら」をクリック
- STEP2** 郵便番号から最寄りのJAを選択し金利をチェック  
店舗一覧からお取引店舗を選択します
- STEP3** 事前審査フォームから仮申込  
項目に沿って必要事項を入力します。必ず同意条項を確認してください。
- STEP4** お申込内容確認のご連絡  
仮申込受付後、ご自宅または携帯電話にお電話をする場合があります。
- STEP5** 仮申込結果のご連絡  
JAから仮申込結果をメールもしくはお電話にてご連絡いたします。
- STEP6** 店頭にて正式なお申込手続き  
お取引店舗へご来店いただき、正式な借入手続きをいたします。

※住宅ローンをお申込の場合は、手続きの流れが異なりますので、ご注意ください。

## JAながの主催

# ～今知っておきたいお金のギモン～ ゼロから学ぶ資産形成セミナー

## ～ 初心者のための入門編 ～

「NISA って?よく耳にするけれどどんなもの?」

今なぜ投資が必要なのか、「投資の基本」を学んでみませんか?

講師紹介 **吉澤 清志 氏**  
(よしざわ きよし)

農林中金全共連アセットマネジメント株式会社  
シニア投信アドバイザー



先着**20**名様

日程 **2025年2月5日(水) 13:30～15:30**

会場 **JAながの 長野平支所 2階会議室(長野市大字富竹869-1)**

参加費無料(事前予約制です。)

お申込み・お問い合わせは下記店舗までお願いいたします。

長野平支所 ☎026-296-2722  
飯綱支所 ☎026-253-2033

## 今月のJAながの指導購買キャンペーン

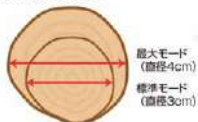
### KOSHIN 充電式ボール剪定はさみ PPD-1825P

本体重量  
2.64kg



全長1.1mで高い枝も  
下から安全に剪定

切断可能枝の大きさ



1. クラス最軽量なのに、パワフル切断! 直径4cmの太枝切断可能
2. 切れ味と軽量化を両立するバイパス刃採用。
3. バッテリー保温効果で、冬場の性能低下を抑えるバッテリー保護パック付

付属品 当用価格49,800円

バッテリーホルダー/  
バッテリー保護パック

付ベルト/接続コード  
刃カバー/潤滑油/工具  
セット/18Vバッテリー  
(2.5Ah)

18V急速充電器

キャンペーン価格

**47,800円(税込)**

キャンペーン期間 令和7年2月末まで



剪定した枝もかま  
ずに細かく裁断

商品のご注文は最寄りのJA生産資材店まで  
お願いいたします。

## 介護の相談をお気軽にどうぞ!

介護の相談ってどこにしたらいいのかしら?  
家族や親のことで「あれ?」と思うことや不安に感  
じることはありませんか?  
「介護のことを知識として知っておきたい。」  
「公的な相談支援先だけでなく、もっと気軽に聞いて  
みたい。」とき、お気軽に下記事業所までお問い合わせ  
ください。  
専門職員がお話をうかがい、適切なお提案につなげ  
ます。

### 社会福祉法人ジェイエー長野会 北信地域事業本部



- 福祉相談センターりんごの郷  
(旧JAながの・須高管内)  
勤務地:長野市大字穂保207-1  
電話番号:026-217-7160
- ちくま居宅介護支援事業所  
(旧JAちくま管内)  
勤務地:千曲市大字千本柳347  
電話番号:026-214-4201
- アップル居宅介護支援事業所  
(旧JA北信州みゆき・志賀高原管内)  
勤務地:中野市大字吉田519  
電話番号:0269-26-6923

## 休日・夜間の 連絡先

- キャッシュカードや通帳等の紛失・盗難
- JAカード(クレジットカード)の紛失・盗難

ATM集中監視センター フリーダイヤル **0120-024-040**  
NICOS盗難紛失受付センター フリーダイヤル **0120-159-674**

受付時間:24時間(年中無休)  
受付時間:24時間(年中無休)

# 白色申告の皆さん。令和7年から青色申告を始めませんか

☆青色申告と白色申告、何が違うの？

## 青色申告

節税効果高い

### 【メリット】

- ① 最大65万円の特別控除が受けられる
- ② 赤字を3年間繰越しできる
- ③ 家族への給与が全額必要経費になる(税務署長への届け出必要)
- ④ 30万円未満の固定資産が全額経費にできる(仕事で使用するパソコンや車など)
- ⑤ 自宅が仕事場のとき家事按分制度により容易に経費計上できる(白色申告も出来るが、条件が厳しい)

### 【デメリット】

- ① 青色申告するために事前の申請が必要
- ② 必要書類が多く、面倒
- ③ 複式簿記が必須(簡易簿記記帳の場合は特別控除は10万円)
- ④ 所得が48万円以下でも申告する必要あり



## 白色申告

節税効果低い

### 【メリット】

- ① 手続きがシンプルで簡単
- ② 簡易簿記記帳で済む

### 【デメリット】

- ① 特別控除がない
- ② 赤字の繰越しができない

JA取引は自動仕分け

Web農業簿記

約780名が利用中

「ソリマチWEB農業簿記システム」で青色申告をはじめましょう。

☆JAを利用した取引が自動仕分けされるので、面倒な入力の手間が省けます。

☆インターネット回線に接続したパソコンがあればどこでも使えます。

☆電子帳簿保存法に対応し、特別控除65万円を受けることができます。(税務署への申請が必要です)

☆システム利用料は、年間6,000円(税込)です。

出来そうだ!



## 農業者の皆さんへ のうさい長野よりお知らせ

青色申告への切り替えと収入保険説明会開催

【開催日】 令和7年2月10日(月)

【時間・場所】

◇ 午前10時～

「JAながの須高営農経済センター2階会議室」

◇ 午後2時～

「長野市豊野支所 3階大会議室」

各会場先着30名様限定!...前日までに電話か

LINEにてご予約下さい。

~少しでも悩んでいる方は是非お越しください~

LINEからでもお問い合わせ  
できます。QRコードから「友  
だち追加」お願いします!



NOSAI長野 ☎:026-219-2893

## 賃貸住宅・事業用テナントをお探しの方のお問い合わせお待ちしております

	所在	間取	家賃 (万円)	共益費		敷金		おすすめポイント
				駐車場	礼金	礼金	礼金	
長野市内の賃貸アパート・戸建	稲田	1K	3.7	3,000円	2ヶ月	なし	都市ガス物件	
		アパート		1台3,000円	なし			
	安茂里	2LDK	4.0	2,000円	2ヶ月	なし	安茂里駅まで 徒歩9分	
		アパート		3,000円	なし			
	徳間	3DK	5.0	込み	2ヶ月	なし	全室洋室	
		アパート		2台込み	なし			
	上松	3K	5.6	込み	2ヶ月	なし	1階の角部屋です	
		アパート		1台2,000円	なし			
	吉田	2LDK	5.8	込み	2ヶ月	なし	2階の角部屋です	
		アパート		1台2,000円	なし			
風間	3DK	5.0	込み	2ヶ月	なし	閑静な住宅街の平屋		
	戸建		2台込み	なし				
若槻東条	3DK	6.8	込み	2ヶ月	なし	商業施設が近い		
	戸建		1台込み	なし				
吉田	4DK	7.5	込み	2ヶ月	なし	お部屋も庭も広い		
	戸建		1台込み	なし				

### 新築マンション 令和7年1月完成

長野市中越 1R~2LDK  
家賃 59~11.0万円  
共益費 6,700円  
駐車場1台 4,400円  
\*詳細な条件はお問い合わせください

インターネット無料・  
太陽光発電・防犯カメラ  
設置など設備充実



不動産のことならジェイエイながの  
サービス(株)にご相談ください

土地・建物の  
無料査定

土地の買取り  
(当社規定によります)

土地・建物の  
有効活用



(公社)長野県宅地建物取引業協会会員 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員  
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 宅地建物取引業 長野県知事(6)第4380号

豊かで住みよいまちづくりに貢献する 〒380-0803 長野市三輪1-1-16

ジェイエイながのサービス株式会社

☎026-256-8882

☎026-256-8883

ちくま支店 ☎026-272-2580

みゆき支店 ☎0269-63-2230

北長野通り、柳町保育園向い

https://www.jns-net.jp/

葬儀・法事の  
相談は

■JA虹のホールちくま  
千曲市大字鋳物師屋200  
☎0120-735-482

■JA虹のホールさかき  
坂城町大字坂城6199-1  
☎0120-735-482

■JAホールしなの  
信濃町大字柏原2566-15  
☎0120-005-577

■JAホールいづな  
飯綱町大字普光寺937  
☎0120-210-983

## JA農業機械センターからのお知らせ

台数限定!! 特価価格にてご用意いたします!

ライフラインにも欠かせない除雪機! JA農業機械センターでは除雪機の注文も承ります。シーズン中は日々在庫状況も変わりますので、ご検討はお早めに!! お近くのJA農機センターまでお問い合わせください。



販売価格は  
JA農機センターへ  
お問い合わせください

※ご希望の方はお近く農機センターへお問い合わせください。

農業機械に関するご相談・お求めはお近くのJAへ。  
**JA農業機械センター**

## 警戒!! LPガス切替勧誘トラブル 増加中!!

最近、破格に安いLPガス料金を提示しての訪問販売によるトラブルが増えています。営業マンの手口を把握して無用なトラブルを回避しましょう。

### 勧誘業者がよく使うトーク例

ガスの検針票を見せてください

ご近所の皆さんにも申し込みいただきました

ガス料金はずっと上がりません

今のガス屋はこの辺で一番高いですよ

解約手続きはこちらでやります

ガス料金をもっとお安くなりますよ

訪問販売を寄せ付けないようにしましょう!

**これらはすべて営業トークです!**

●お問い合わせはお近くのJAながの各ガスセンターまで

置いておくだけで手作りの味が楽しめる

## JAながの産大豆使用の仕込みそ

JAながの管内で生産された大豆と国産米を使用して造り上げたこだわりの仕込みそです



大豆生産農家様

千曲市で育った大豆を使用し丹精込めて作り上げた味噌を是非ご賞味ください。

選別機により検査された良質の大豆を使用しております。



JAライスセンター内大豆選別機



ご家庭へ

県内味噌製造工場  
選別されたJAながの産大豆を使用して仕込みそを製造しています

### 仕込みその完成まで



## JAながの産大豆使用の仕込みそ

お届けは3月からとなります

- 自宅に届いたら冷暗所に保管します。
- 10月頃(目安)からおしく召し上がれます。



桶詰替不要 10割こらし 20kg



桶詰替不要 10割こらし 10kg



糶づくり 10割こらし 20kg

お問い合わせはお近くのJA経済部門または営農経済センターへ

## 2月中旬刊行 限定2500部

新たに取材した600枚の写真を収録  
懐かしい長野市の生活感あふれる写真集!  
仕様：A4判・上製本・264頁・写真  
600枚 定価9990円(税込)

ルネサンス調の県庁旧庁舎〈昭和38年頃〉



ご予約・お問い合わせは  
JAながの各営農経済センター(経済部門)  
までお気軽にお申し込みください

発行元 株式会社いき出版 TEL0258-89-6555

発売元 株式会社長野県教科書供給所 TEL026-243-1400

写真が語る

# 長野市の100年

## 合同就職説明会 開催のご案内

JAながのでは、2026年春卒業予定者を対象とした合同就職説明会を開催します。

### ●マイナビ就職EXPO

日時:令和7年3月4日(火) 11:00~17:30

場所:ホワイトリング

(長野市真島総合スポーツアリーナ)

備考:マイナビよりご予約いただき、ご来場ください。

☆募集内容及び個別就職説明会の日程等は、

JAながのHP または マイナビより

ご確認ください。(随時更新)



ご来場を心よりお待ちしております



新鮮ないちごが  
食べ放題!

# いちご狩り

開催期間

2025年  
1/2(木)~  
5/31(土)

令和7年 入園料 3歳未満無料

1/2~4/2	小学生以上	小学生未満
土日祝	2,300円	1,500円
平日	2,000円	1,200円

4/3~5/6	小学生以上	小学生未満
土日祝	2,200円	1,400円
平日	1,900円	1,100円

5/7~31	小学生以上	小学生未満
終日	1,500円	1,000円

※[1/2~1/5][3/15~4/2][4/26~5/6]は  
土日祝日料金となります。

クレジットカード使用可

ご予約は店頭またはお電話にて受付中

食べ放題時間制限は  
50分間入れ替え制

完全  
予約制

当日受付は  
入園できない  
場合がございます。

① 10:00~10:50

② 11:00~11:50

③ 12:00~12:50

④ 13:00~13:50

⑤ 14:00~14:50

※1/2~4は①~③の予約のみ

団体様ご利用できます。  
大型バスも駐車できる  
スペースあり!



- ミルクのおかわり自由
- 3歳未満の入園は無料
- ベビーカー、車イスでも安心
- 手ぶらで楽しめる
- ハウス内は温度管理されていて快適



入園料100円割引券  
有効期限:2025年5月末まで  
※他の割引との併用不可  
※1グループ最大3名まで  
※予約の無い入園は当日  
の券をお持ちください。

JAながの農産物直売所 アグリながめま

〒381-0003 長野市大字穂保 274-1 TEL 026-295-1093 FAX 026-295-1094  
URL: <http://www.ja-nagano.ijjan.or.jp/>

ご予約はコチラから

0120-193-054

ご予約受付時間 9:00~14:00まで