

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」

- ・ JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください ⚠
- ・ ブドウ棚 雪害発生

2025.2
vol.102

今月の表紙

雪の重みで倒壊したブドウ棚 (志賀高原ブロック)

CONTENTS

フィッシングメールに要注意	2	土づくり	14
Webから来店予約について	3	生産者紹介	15
地域の話題	4~7	わが家のピカイチ/ほくとわたしの日記帳	16
女性部活動	8	こころでいっぶく/病院だより	17
レシビ/おらほの民話	9	文壇	18
営農情報	10~12	お便りコーナー/クロスワード	19
農政情報	13	今月のお知らせ	20~24

 JAながの

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



JAながの公式
Instagram



JA_NAGANO

注意 JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください！

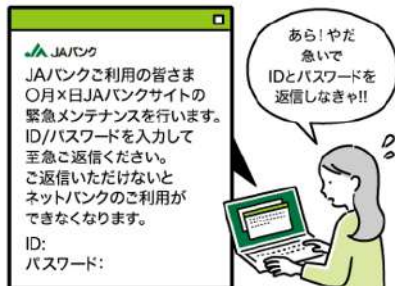
偽メールに気をつけてください



① JAバンクを装ったメールがくる



② IDとパスワードを伺うメールが届く



③ IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう



④ 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう



ポイント

操作を焦らされていませんか？

メールの件名や内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

<メールの件名>

※実際に確認されたもの

- ・【JAネットバンク】利用停止のお知らせ
 - ・【JAネットバンク】緊急停止のご案内
 - ・【JAネットバンク】お客さま情報等の確認について
 - ・【農業協同組合】振込（出金）、ATMのご利用（出金）利用停止のお知らせ
 - ・【緊急】JAネットバンク お取引を保留した（必ずご確認ください）
 - ・【JAネットバンク】【要返信】お客様の直近の取引における重要な確認について
- など

不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています。

ポイント

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない！

偽サイトにはID・口座番号・パスワード 暗証番号等は絶対に入力しないでください。

<要注意>

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、**貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。**

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…
緊急停止を実施してください。

【JAネットバンク ヘルプデスク】

0120-058-098

または
【お取引店舗の金融窓口】へご連絡ください。

偽サイトに気をつけてください



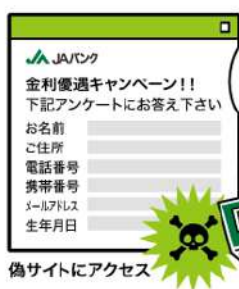
① JAバンクを装ったメールがくる



② 偽サイトにアクセスを促すメールが届く



③ 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう



④ 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される





カンタン!

24時間
受付!

Webから 来店予約ができます!

Web来店予約はメリットがいっぱい!

- ▶ 窓口は**ご予約優先**となるため、混雑時も待ち時間が短くなります。
- ▶ 事前にご希望の手続きを伺うため、**スムーズな手続きが可能!**
- ▶ 手続きはフォームから必須項目に**入力するだけ。**
- ▶ 予約完了メールが届けば予約完了!
- ▶ 来店2日前に**お知らせメールが配信**されるので安心。



Web来店予約実施項目

- ① 新規口座開設・代表者変更
- ② 相続手続き
- ③ 各種ローン相談
- ④ 投信/資産運用
- ⑤ 共済相談

※店舗により、取り扱いできる業務が異なるためご注意ください。
業務一覧は右記ホームページよりご確認ください。



来店予約はJAながのホームページ又は
QRコードから予約いただけます。

 JAながの



大雪による ぶどう棚倒壊発生

令和6年12月21日から22日にかけての大雪により、山ノ内町西部地区を中心に約50圃場、7haのぶどう棚が倒壊しました。圃場までの農道の積雪により被害状況の確認や対策が難航しており、被害の拡大が予想されます。

今後、当JAではぶどう棚の早期復旧の支援と被害を受けた農家の経営継続と農業生産の安定化を図るため、現在、支援対策を計画しております。被害に遭われた農家の皆様には心よりお見舞い申し上げます。



雪の重みで倒壊したぶどう棚

果樹剪定講習会 開催



剪定の手順の説明を聞く部会員ら

須高りんご部会小布施支部大島支会は1月17日、同町の圃場で剪定講習会を開き、25人が出席しました。講習会では昨年度の栽培過程で発生した着色不良、未成熟果、果皮ひび割れ果、日焼け果への対策方法を中心に説明した他、剪定の手順として、全ての結果枝に日光が当たる樹づくりや適正な樹勢へ誘導する枝の残し方などを詳しく解説しました。営農技術員は、「良品生産は花芽の素質が大切です。大きさを確認しながら、大きさを残すように仕上げをして下さい」と呼びかけました。

水稲栽培反省会及び水稲防除説明会開催 にじのきらめき現地適正試験結果

ちくまブロッコ米穀部会は、12月下旬、水稲栽培反省会と水稲防除説明会を4会場で開催し、部会員のべ50人が参加しました。令和6年度の稲作を振り返るとともに、除草剤や農薬の使用基準や施肥基準について説明したほか、高温耐性がある「にじのきらめき」の現地適正評価試験の結果を報告しました。

ちくま管内の令和6年産米は猛暑で高温が続く高温障害米の発生が多くなったものの、水管理対策等を実施いただいたおかげで昨年より品質(1等米比率)は改善しました。説明会では営農技術員が、引き続き気候変動の状況に合わせた栽培管理を伝えたほか、除草剤の使用時期や注意事項、散布時のポイントについて説明しました。また、「肥料、農薬はより効果の期待できるものに入替えを行っていますので、防除暦を活用して次年栽培に向けた資材の予約注文をお願いします。」と呼びかけました。

2年目となる「にじのきらめき」現地適正評価試験の結果報告では、「コシヒカリと比べて短程で倒伏せずコシヒカリを上回る収量・品質である事が確認されたが、育苗時の管理



水稲栽培状況について説明を聞く参加者

が難しい等の課題があるため、令和8年度産用からの供給に向けて引き続き評価試験を行うことを報告しました。

令和7年度 作付けに向け 水稲種子温湯消毒始まる



温湯消毒の機械に水稲種子を入れる職員

みゆき水稲種子センター(飯山市瑞穂)では、1月20日より水稲種子の温湯消毒を開始しました。温湯消毒をすることで、水稲種子が伝染源となる病気の発生を防ぐ効果があります。消毒をする品種はコシヒカリが7割、風さやか等その他の品種が3割です。60度のお湯で10分間熱処理し、12度の冷水で3分熱を冷まして、脱水機にかけたのち乾燥機で3時間乾燥させて作業が完了します。

農薬を使用しないことで環境にやさしく、食の安全性への関心の高まりから、同地区で平成20年から取り組んでいます。3月末までに70トンの種子消毒を行う予定です。

温湯消毒の様子はJAながのInstagramからご覧いただけます→



信州フラワーショーウィンターセレクション開催

1月23日、24日の2日間、県内各地から冬を代表する花が集まる信州フラワーショーウィンターセレクションが伊那市JA南信会館で開催されました。JA管内からはサンゴミズキ、ランタンキュラス、アネモネ、ダイアンサスの4点が出品されました。総出品数335点の内、アルストロメリアが264点あり、生産量日本一の長野県を象徴していました。農林水産大臣賞はJA上伊那の有賀美和さんのアルストロメリア(品種:ワンダースイート)が受賞しました。



出品された作品を鑑賞する来場者

山ノ内町ブランド米「雪白舞」認定式



認定書を受け取る児童

12月下旬、山ノ内米研究会と山ノ内町が主催する、同町の独自ブランド米「雪白舞」の認定式が開かれ、山ノ内町立東小学校・南小学校・西小学校の5年生の代表者が出席しました。児童は授業の一環として米作りを体験。田植えや稲刈りなどの一連の栽培作業を通して、米作りの大変さを学びました。雪白舞は穀物検査で1等級の評価且つ、食味値が85点以上であることなどの条件をクリアした米が「雪白舞」として認定されます。児童は「みんなで協力したお米が無事に認定されてよかったです。とても嬉しい」と喜びを語りました。

食農活動 豆腐作りをサポート

女性部吉田支部は12月中旬、地元吉田小学校2年生の豆腐作りをサポートしました。総合的な学習の中で、作物を育てそれが食に結びつくことを理解し、栽培の大変さや、生産者への感謝の気持ちを育むことをねらいとしています。材料の大豆は児童が栽培、収穫したものを使用しました。前日から水に1晩ひたした後に、滑らかになるまですりつぶし、焦げないように煮て絞り袋に入れて絞り、豆乳とおからに分けます。再び豆乳を火にかけてにがりを注ぎ、10分ほど待ち透明な汁と豆腐にわかれたら、ザルに分けて粗熱をとれば完成です。試食会では出来立てのお豆腐とおから餅を味わいました。



豆腐作りの手順を説明する部員

児童らは、「おから餅を初めて食べて、美味い!!」「自分たちが作った大豆から豆腐ができたことが良かった」など感想が聞かれました。

小学校でみゆきポーク 試食会開催



みゆきポークのとんかつを前に「いただきます」

飯山市常盤小学校で1月21日、ブランド豚「みゆきポーク」を使った給食の試食会が開かれました。今回の試食会は今年度で

同校が閉校となることから、みゆきポーク生産者の佐藤良昭さんが、これまでのお礼として児童や先生方にみゆきポークを食べていただきたいとのことから実現。この日、佐藤さん夫婦、JA全農長野、JA職員らが同校を訪ね、児童といっしょに提供された「みゆきポークのとんかつ」を味わいました。また、給食の時間に放送している「みゆきポークラジオ」の特別ゲストとして児童と話し、校内放送で全校児童に紹介しました。佐藤さんは、「命をいただくことを捉えて学んでくれた。子どもたちがみゆきポークに興味を持ち学習し、一生懸命発表してくれ涙が出るほどうれしい。」と話しました。

園児へりんごの贈り物

志賀高原ブロッコフィは12月24日、山ノ内町内5つの公立保育園にリンゴ200キロ(約400玉)を贈呈しました。同ブロッコフィの徳竹筆頭理事やりんご部会の養田部会長らがかえて保育園を訪れ園児へ手渡ししました。この取り組みは、子ども



園児へりんごを手渡す徳竹理事と養田部会長



園児と集合写真

に地元産リンゴを味わってもらおうと、1999年から毎年贈っています。園児は赤く熟したリンゴを大切にそうに受け取り、お礼に得意な歌を2曲披露してくれました。

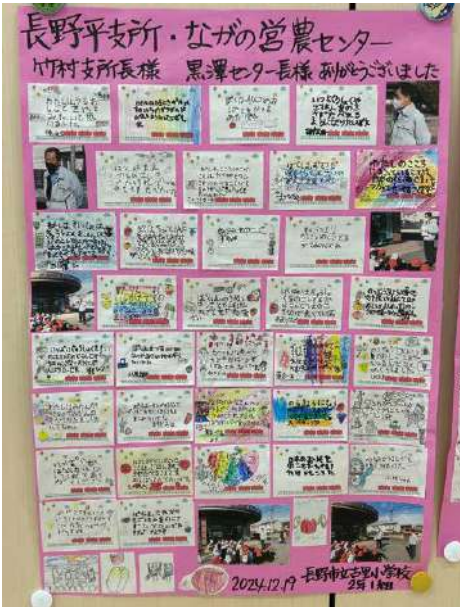
J A支所見学 J Aはどこなところ？

12月中旬、長野市立古里小学校2学年3クラス105人の児童が生活科の地域探検学習の一環で、長野平支所と中部ファーム店を訪れました。児童らは食農教育やJ Aと農家とのつながり等について説明を聞きました。



お話に耳を傾ける児童

引率する先生から「児童が今出来る事はありますか？」との質問に竹村支所長は「おうちや学校で出された食べ物、残さず食べることで子どもらに食の大切さを伝えました。」



児童から届いたメッセージ

特養老人ホームへ高齢者見守りカメラ/タオル寄贈

J Aながの助け合いネットワーク「ふれ愛の会」と同女性部は、社会福祉法人ジェイエー長野会が運営する長野市穂保の特別養護老人ホームりんごの郷へ、室内固定ネットワークカメラ2台と日頃の女性部活動で集められた未使用タオル200枚をそれぞれ寄贈しました。



寄贈した見守りカメラ

1月8日、ふれ愛の会の宮島会長と二ノ宮女性部長が同施設の関正行本部長へ手渡しました。関本部長は「カメラを設置する事で、入居者の想定外行動や緊急事態が早期に察知でき、安全確保がさらに強化できます。タオルは介護ケアには欠かせないので大変助かります」と感謝を述べました。ふれ愛の会では21年にも施設へカメラを3台寄贈しており、活用いただいています。



左から山崎副施設長 宮島会長 二ノ宮部長 関本部長

ふれ愛の会では21年にも施設へカメラを3台寄贈しており、活用いただいています。

年頭式 平穩無事を祈願

1月6日、常勤役員と本所職員が出席し、仕事始め式を行いました。昨年の管内農業は能登半島地震が発生し、きのこの栽培ビンが倒伏するなどの被害の他、夏の高温により野菜の収量減や果樹の登熟による着色不良や日焼けなど品質低下が多く発生しました。今年も平穩無事で飛躍な年となるよう祈願し、だるまに魂を吹き込みました。宮澤組合長は農協・農業・農村にとって厳しい環境が続くことが予想されるとした上で「一人ひとりが自覚を持って本年から新たにスタートする中期三年計画を着実に実行し、農家・組合員のためになるよう事業計画達成に励んでいただきたい」と激励し、職員らは決意を新たにしました。



目入れをする宮澤組合長

緊急時に備え 災害用備品を設置



設置する防災備品の一部

J Aでは、地域貢献活動の一環として、組合員・地域住民等の皆様が対象に、万一の災害発生時に活用いただける防災備品を本所・統括支所へ設置しました。主な防災備品は簡易トイレ、防災用ウエットタオル、保存用食料やポリエステル毛布です。



虹の花束コンサート

虹のホールグループが主催による「虹の花束コンサート」を、11月にまつもと市民芸術館と長野県民文化会館で開催しました。このコンサートには、グリーンフサポートという大切な人を亡くしたり、災害に遭ったりし悲しみを抱えている人を支えるための専門的な考え方の一環として「遺族の心に寄り添う時間を提供する」という目的で開催しています。

11回目の開催となる今回は、昨年4月から昨年3月までにJ A葬祭で葬儀をされたご遺族を招待し、両会場合わせて1,500人が参加しました。

コンサートでは、エルガーの「愛の挨拶」など12曲をクラシック音楽中心に演奏。閉演後は来場者へ感謝の気持ちを込めてカーネーションをプレゼントしました。



演奏の様子

地域の祭り

野沢温泉村 道祖神祭り



社殿を守る年男ら

野沢温泉村では1月15日に、野沢温泉道祖神祭りが開催されました。国の重要無形民俗文化財に指定されており、五穀豊穡や厄払い、子どもの成長を願って行われます。最近では県内外や海外からも多くの見物客が訪れるなど人気のある伝統の祭りです。たいまつを手に社殿に向かっていく役と火を付けられまいと守る役との攻防戦が始まると、見物客たちは興奮した様子で見守りました。激しい攻防も終盤に差し掛かり、いよいよ社殿に火が付き燃え上がる歓声がわき上がりました。



牡羊座 (3/21~4/19)

【全体運】交友関係が活発化。懐かしい友達との再会も心を潤します。おしゃれに力を入れると開運へ。外出が吉
【健康運】室内でのちょっとしたけがに気を付けて 【幸運の食べ物】縮み小松菜

活気

元気

女性部活動



煮です。講師の大野さんの軽快なおしゃべりと手際の良さで次々と料理が完成。鍋の熱伝導率が良いので、一旦沸騰したら後は火加減が弱火・中火で調理することが出来ます。おこわを炊く時に沸騰したら火を止め、余熱で炊き上がったことにはびっくりしました。楽しく学び、美味しく試食し、時短と節約料理のヒントを見つけたられた講習会となりました。



▲エークック鍋の使い方をエークック部員

志賀高原地区は12月、エークック料理教室を開催しました。熱伝導に優れた特性を活かしたエークックの鍋やフライパンを使った料理4品をメーカーの大野さんから教わりました。今回作った料理は、豚肉と大根の照煮・ソフリットソースのスパゲティー・海老と舞茸のおこわ・雑



▲出来上がったおこわ

12 つくる責任 つかう責任



志賀高原地区 エークック料理教室 開催

ちくま地区では1月10日、JA全国女性組織協議会のフレッシュユミズメンバーが作成したSDGsかるたを使ってかるた取り大会を開催し、30人が参加しました。4人一組で一番多く札を取った人が決勝戦へ進み、仲間の応援にこたえて本気勝負。1位〜4位の2組8人が決定し、表彰式を行いました。後半は椅子に座ってできる簡単ストレッチを部員でもある講師に、肩こり、腰痛やひざ関節痛の予防など毎日の積み重ねで元気に過ごせるように指導してもらいました。手作り感満載の絵札は、SDGsの内容がわかり易く、目の前の札を取られて残念がる人、残り札が半分くらいになると見慣れてすぐに取れるようになり、真剣に取り組んでいました。参加者は「SDGsを楽しみながら学ぶことができた」と笑顔で話していました。



▲SDGsかるたに取り組む部員

4 質の高い教育をみんなに



ちくま地区 SDGsかるた取り大会と簡単ストレッチ体操

ながの地区で開催している愛農ライフセミナーは、1月16日、アグリながぬまの『いちご狩り』に行きました。品種は、酸味の少ない甘くてジューシーな『章姫』と少し酸味のある『のぞみ』の2種類を食べることが出来ます。また大人の腰位の高さで採りやすく、徹底した温度管理がされたハウス内は温かく、過ごしやすいです。美味しいいちごを家族にも食べさせたいとお土産用をアグリながぬままでお買い求めになる方もいらっしゃいました。普段なかなか個人では足を運ばないため、女性部活動でいちご狩りを体験し、女性部の皆さんに施設のPRと直売所を利用していただくことができました。アグリながぬまのいちご狩りは5月31日まで楽しめます。

15 陸の豊かさも守ろう



愛農ライフセミナー『いちご狩り』開催



▲参加者でいちご狩りの記念撮影

12 つくる責任 つかう責任



ながの北部地区 お正月料理教室 開催

ながの地区長野平支部は12月11日、地元農産物とエコープマーク品の調味料を使ったお正月料理教室を開催し、部員33人が参加しました。女性部役員の海瀬由美子さんが講師となり、お正月の定番料理のお煮しめや田作り、紅白なますなど5品を作りました。調理法と共にお正月とおせち料理の意味合いについても教えてもらいながら、調理・試食をしました。海瀬さんは、「お正月には子供や孫たちにお正月のこと、おせち料理のことを話して、若い世代にも行事食を大切にしていってもらえたらいいですね」と話していました。参加した部員は「田作りは苦手だったけど、これはおいしい。今年はこのレシピで作ります」「さっそく今年のおせち料理作りに活かしたい」と話していました。



▲講師の海瀬由美子さんの話を熱心に聞く部員

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

JA女性部須高地区より

千切りダイコンのたらこマヨサラダ

(家の光 2024年12月号より)

材料 (2~3人分)

- ダイコン 400g
- A [たらこ(ほぐしたもの) ... 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 小さじ1/2

作り方

- ①ダイコンは千切りにし、ボウルに入れる。塩小さじ1/2を入れてかるくもみ、10分ほどおく。
- ②①をさっと水洗いをして水けをしっかりと絞る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、②を加えてあえる。



Memo

今回はたらこマヨネーズであるため、塩もみの塩分量は少なめに。



歴史発見!

「金のなる木」発祥地域：中野市

おらほの民話

(第17話)

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



牡牛座 (4/20~5/20)

【全体運】予定とは違う方向に話が進みそう。慌てずに話し合っ。丁寧な対応と気遣いで状況は改善へと向かいます
【健康運】気管支を大切に。喉にいい食べ物を取って 【幸運の食べ物】野菜

ピーマン栽培セミナー受講生募集

ピーマンセミナー

JAながのでは、昨年より「ピーマンセミナー」を開講し、63戸の受講がありました。また、令和4・5年と国庫・県単事業を活用し、共同選果選別機を導入しました。セミナーを通じて、年間通じて手厚い指導サポートを行い、品質の良いピーマンの生産と販売価格への転嫁を目指します。



▲選果機を使った選果作業の様子



▲園地指導の様子

第2回

JAながの

ピーマン栽培セミナー受講生募集

年間通じてピーマンの特性、栽培方法を一緒に勉強してみませんか？



- 有害鳥獣被害がほとんどない！（電気柵ほぼ不要）
- 難しい技術や仕立て方法がなく初めての方でも安心！！（半放任栽培）
- 生産に必要な資材が比較的安価！
- JAながのでは共選バラ機械を導入しているので、出荷が容易！！
- 市場販売単価が安定している品目！！（過去5年平均：460円/kg）
- 年間通じて現地での徹底的な指導カリキュラムで安心！！
- 県普及員等との連携による専門的知識の習得が可能に！！
- 既に栽培されている方も栽培基礎知識から学習・反復向上できます！！

お申込み方法（①～③のいずれかでお申込みください）

①

FAXで申し込み

②

電子メールで
申し込み

③

スマートフォン等による
QRコード読み込みによる
お申込み



募集チラシは
コチラから

お申込み締切り：令和7年2月28日（金）

年間受講料/2,000円（資料、教材費、苗代等）後日頂戴します。

【問い合わせ先】 JAながの営農部指導企画課 担当：大塚

TEL.026-224-3703 FAX.026-224-0707

メールアドレス：sa-ootsuka@ngn.nn-ja.or.jp

協賛・後援 長野農業農村支援センター・
全国農業協同組合連合会長野県本部



双子座（5/21～6/21）

【全体運】好調運。心配事は解消へと向かい、新たな提案がされそう。友人や知人と過ごす時間を大切に。喜びを得られます
【健康運】運動不足は体調不良の原因に。ストレッチを 【幸運の食べ物】イチゴ

花き栽培サークル 受講生募集

JAながの
ホームページから
チラシも見てね!



花きセミナー

JAながのでは、花栽培に興味がある方を対象に栽培セミナーを開催しています。ユーカリやスモークツリーなどの枝物を中心に1年を通じて5軒の圃場を見て興味があれば栽培方法や部会などを紹介しています。今年にはスモークツリーなどの枝物の他にスズランをご紹介したいと思っています。スズランは4月下旬に収穫が可能で10年程度据置で栽培が出来ます。収量も多く、単価もムフフ♪です。ご興味があれば是非ご参加ください。



▲スモークツリーの圃場



▲栽培用のスズラン



特典として

年会費2,000円

ユーカリ苗とスズラン苗をプレゼント!



4/18(金) 10時～	セミナーっぽい事とスズラン苗とユーカリ苗の管理	総合資材センター2F (須坂市幸高447-2) TEL 026-214-6069
5月頃	スズランの日って知ってる? 『フランスでは5月1日愛する人にスズランを贈る習慣が!』 もらった人には幸運が訪れると言われていたりか・・・ 贈る!自分で作って大切な人に贈る!	飯山市圃場
6月中旬	スモークツリー祭り	小布施町圃場
11月上旬	花の装飾見てごらん!緑っぱいのは大体ユーカリ!	千曲市圃場
翌年4月頃	スズランって可憐ですね。香りもいいね。 幸せな気持ちになりますね。 5月1日といえば労働者の祭典メーデー! 『働ける事に感謝してスズランをガンガン出荷すんぞ』の見学	飯山市圃場

お申込み方法(①～③のいずれかでお申込みください)

①

FAXで申し込み

②

電子メールで
申し込み

③

スマートフォン等による
QRコード読み込みによる
お申込み



募集チラシは
コチラから

お申込み締切り:令和7年3月21日(金)

【問い合わせ先】JAながの営農部指導企画課 担当:宮坂

TEL:090-4230-8360 FAX:026-224-0707 メールアドレス:tadaa-miyasaka@ngn.nn-ja.or.jp



蟹座 (6/22~7/22)

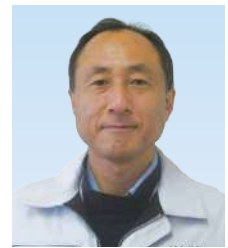
【全体運】忘れていたことが発覚しそう。保険や貯蓄の満期を確認し、必要なら継続を。下旬からはバワフル。習い事にツキ
【健康運】疲れを感じたら早めに休憩を入れると◎ 【幸運の食べ物】カブ

りんご普通樹 せん定のポイント

はじめに・・・樹齢別のりんご剪定のポイント(若木)

★5～6年生まで・・・主枝候補枝8本を決め、うち有力候補4本をつくる

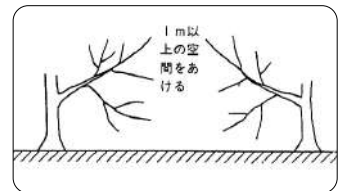
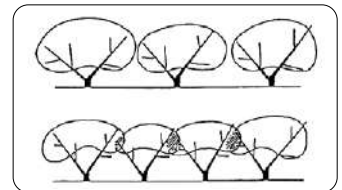
- ①定植後2年目のせん定から気を使い、1年に2本程度ずつ決め、5～6年目に候補を8本程度に決める。8本のうち4本は、有力候補とする。
※現地の失敗例は、2～3年目に主枝4本を決め、車枝になっているものがある。
- ②有力候補枝4本は骨格をしっかりつくるため、先端の先刈りは**外芽**で強めに行う。それ以外の候補4本も結実も考慮しやや弱めに先刈りをする。
- ③最終的に、南北方向の2本主枝(南が第2、北が第4)となるように、方角を考慮する。このため、4年目位までは、主幹部の欲しい位置・方角に主枝候補枝(発生角度が広く充実した枝)を出させるように切るのも1方法。資材店または営農経済センターへお問い合わせください。



ながの北部
営農経済センター
営農技術員 小島康正

1 整枝せん定の手順(成木)

- ①最初に園全体を見る。込んでいる場合は間伐をする。隣の樹との先端が**最低1m**は欲しい(図1)。
- ②それが終わってから1本の樹について整枝せん定を行う。
- ③樹勢を確認する、昨年の状況を思い出す(新梢の伸び、着色、病害虫の発生状況など)



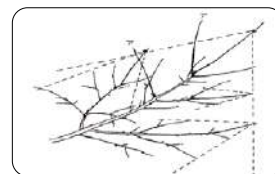
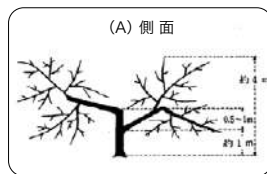
【図1】
樹と樹の間には十分な空間をあける

「ふじ」の適正な樹勢の目安 骨格枝の先端は30cm程度 側枝の先端は5～10cm程度

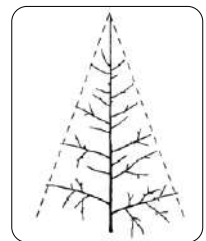
- ④目標樹形(図2)を考え、最初に整枝を行う。**枝に優劣を付けて、切るべき大枝、中枝から最初に切る。**誘引するところは誘引する。
- ⑤樹齢も経過し、腐らん病、日焼け等で目標樹形が乱れている場合には、作業性、日当たりなどを考慮し、ブロック単位で考える。
- ⑥次ぎにせん定・・・**主枝の先端から小枝等の整理**を行う。枝の配置は**三角形、葉型**に、小枝は上面から見たときに「くし」でとかせるようなイメージで。
- ⑦傷口の処置・・・大きな傷口には塗布剤を塗る。

2 基本樹形

樹形の基本は下記のとおりであるが、実際剪定を行う場合は「**良い花芽を多く残す**」事に心掛け、樹形だけに縛られて剪定は行わない。



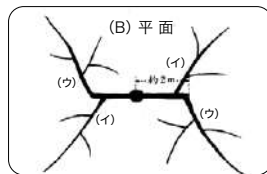
【図3】
骨格枝のせん定主軸を明確にし、主軸に対し強すぎる枝(ア)を切除



【図4】
先端から二等辺三角形のようにイメージ

3 骨格枝のせん定

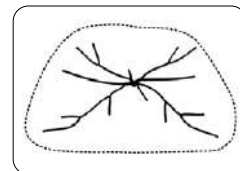
- ①主軸を明確にする。
- ②主軸に対して強すぎる枝は間引いていく。
- ③主軸先端を頂点として三角形をイメージする。



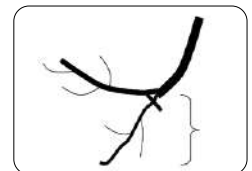
【図2】
りんご普通樹の目標樹形

4 配枝の基本

- ①先端から基部の枝先に向け二等辺三角形を作り、その範囲内におさめるよう枝を配置する(図4)。
- ②主軸はできるだけ真直ぐに伸ばす。
- ③側枝は主軸よりつねに弱く(細く)保つ。
- ④枝はくしでとかせるようなイメージ。
- ⑤枝は厚みをつけるため、水平方向を中心とした上下30度を主体に配置する(図5)。
- ⑥下がり枝等でも、先端新梢が伸びている場合、**むやみに切戻しは行わない**(図6)。



【図5】
枝を真横から見て、上下30度に枝を配置



【図6】
「ふじ」ではむやみに切戻しは行わない

- ・延長枝が負け枝となっても、すぐに切り上げない。
- ・更新枝に良好な花芽が着生し、かつ延長枝部分の生育が悪くて良好な花芽が無かったら切り上げてよい。
- ・更新枝に良好な花芽が着生していない時に切り上げると、更新枝の生育が旺盛に成りすぎ、良好な花芽が着生しない。



獅子座 (7/23～8/22)

【全体運】対人運が活性化。助けてくれる人が現れて計画は前へと進み始めます。旅行に行くのもお勧め。ぜいたくプランが◎
【健康運】免疫力をアップさせる食材を多く取って 【幸運の食べ物】アスパラ菜

食生活「洋風化」の深層

東京大学大学院 教授 鈴木宣弘

ご飯を中心とする日本型食生活は、栄養バランスのよい健康的な食事である。しかし、この伝統的な日本型食生活を脅かしたのが、戦後すぐのアメリカによる小麦戦略だった。日本人の食生活の洋風化が、日本農業の弱体化と自給率低下をもたらしたとってよい。奥深くに隠された、コメ食の批判と小麦の奨励の裏側を探る。

■ 「洋風化」は歴史の必然なのか

レスター・ブラウンの著書『だれが中国を養うのか』（ダイヤモンド社、1995年）の背景には、中国の食生活が際限なく洋風化していくという前提がある。ブラウンにかぎらず、欧米人は、彼らの食生活が「進んで」おり、日本や他のアジア諸国は何十年か遅れて、その後を追いかけていくものと思い込んでいるようにも思われる。このような背景もあって、日本人の食生活は自然に洋風化したとか、遅れた食生活が経済発展とともに洋風化するのが必然かのようと言われることが多いが、そうではない。

日本人の食生活変化の大きな要因はアメリカの占領政策だ。戦後、アメリカは余剰農産物の最終処分場に日本を位置付けた。麦や大豆やトウモロコシなどの関税が実質的に撤廃されて、一気にアメリカの農産物が押し寄せ、国内生産は壊滅した。そして御用学者がコメ食を批判し、日本人にアメリカ産小麦を食べさせるために「食生活改善」がうたわれる洗脳政策が行われた。

一方、日本側もアメリカの要求を経済政策として利用した。経産省中心に、自動車産業などの利益のために食料、農業を差し出す「生け贄」政策で農産物の関税を撤廃・削減した。「食料は金を出せばいつでも安く買えるのだ。それが食料安全保障だ」という流れが日本の経済政策の主流になった。確かに、それで日本経済が発展した側面はあるが、農業を犠牲にして自動車がどれだけ利益を得たかは、下表の筆者らの試算が如実に物語る。

たたみかける自由化は、まさに「自動車一人勝ちで農業一人負け」で、自動車のために食と農が生贄にされてきた歴史がここに示されている。大きな自由貿易協定が決まるたびに自動車は3兆円の生産額を増やし、一方で農業が大きな打撃を被る。これが繰り返されてきたのだ。しかも、同じモデルによる政府試算では、関税を撤廃されても農業生産性が向上するから農業生産量は変わらないという驚きの仮定計算をして農業に影響はないと言い張ってきたのだから信じがたい。

表 RCEPとTPP11による部門別生産額の変化(億円)

	農業	うち青果物	自動車	農業生産 (政府試算)
RCEP	-5,629	-856	29,275	0
TPP11	-12,645	-245	27,628	0

資料／東京大学鈴木宣弘研究室による暫定試算値

※1ドル＝109.51円で換算。

※政府試算では生産性向上策により農業生産量は変化しないと仮定。

■ 政策によって自給率が低下させられてしまう

もう一つは財務省(大蔵省)の財政政策だ。予算の推移を見ると、1970年段階で農水省の一般会計予算は1兆円近くあった。だが50年以上たった昨年度は2.3倍の2兆円ちょっとで実質の減額だ。一方、防衛予算は農水予算の半分だったものが、今や10兆円規模で18倍にまで膨らんでいる。ちなみに再生可能エネルギー(太陽光発電など)からの電力買とりで事業者に払われている金額だけで4.2兆円。それだけで農水予算の2倍だ。

世界的には、軍事・食料・エネルギーが国家存立の三本柱などというが、そのなかでも命を守る一番の要は食料だ。その食料・農業の予算がいびつに減らされてきたのが日本の特徴だ。農家は苦しくなり、輸入はさらに増えて自給率低下の流れが止まらない。

日本人が独自の方向性を求めても、アメリカとの関係がそれをさせない。よく、日本の食生活が変わって日本の農地では足りなくなったのだから自給率が下がったのはしょうがないと言われる。でもその要因はアメリカの政策だ。政策で自給率が変えられるのだと気づいてほしい。



乙女座 (8/23~9/22)

【全体運】作業の効率化に成功し仕事がスピードアップ。空いた時間は大切な人のために使って。捜し物は見つかる予感

【健康運】血行を促進。肩凝りは早めに解消して 【幸運の食べ物】セリ

保肥力(肥料持ち)の指標と改善方法

まだまだ寒い時期ですが、陽ざしは強くなってきました。読者の皆様も今年の作付けについて思いを巡らせている頃かと思えます。今回は、保肥力についてお話しします。

◆保肥力の指標:CEC

「Dr.大地 土壌診断処方箋」の左上にCECという分析項目があります。CECとは、陽イオン交換容量(Cation Exchange Capacity)の略称で、一定量の土壌が保持できる肥料成分量を示す数値です。人間に例えるなら胃袋の大きさで、値が大きいほうがたくさん食べられる(=保肥力が大きい)ことになります。この値は、もともとの土壌の種類によりだいたい決まっており、ほ場の土を入れ替えたり、作土と下層土を深く反転(天地返し)したりしなければ毎年大きく変動することはありません。飯綱山や黒姫山、鍋倉山の山麓などに多く分布する黒ボク土では25~45、長野盆地や飯山市の平地に多い低地土では15~20、河川流域や扇状地に多い砂壤土では10以下です。一般に、CECが15~40くらいあれば保肥力は良好です。また、腐植にも保肥力があり、腐植の多い土ではCECの値も高くなります。

土壌診断処方せんで保肥力がわかる

〈土壌分析結果〉

土の性質を表す項目	分析値
CEC	9.9
りん酸吸収係数	346
腐植	1.1

(「Dr.大地 土壌診断処方箋」の左上に記載されています)

CEC (陽イオン交換容量)

・土壌の保肥力の指標
・値が高いと肥料持ちが良く、低いと肥料が抜けやすい

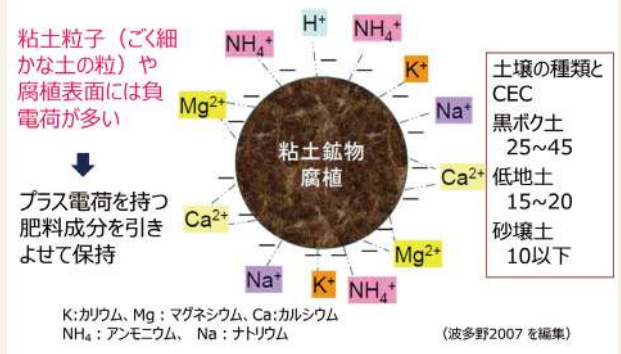
腐植 (%)

・土壌中の有機物量の指標
・腐植が多い土は黒っぽい色で柔らかく、肥料や水持ちが良く、団粒を維持しやすい

◆なぜ土壌は肥料成分を蓄えられるのか?

土壌には様々な大きさの土壌粒子が存在しますが、特に細かい粘土粒子の表面はマイナス電荷を帯びており、そこにプラスの電荷をもつ肥料成分が引き寄せられることで、肥料成分が保持されています。また、土壌有機物である腐植にもマイナス電荷が多く存在し、肥料成分の保持に役立っています。一方、粗い砂や小石が多く混じった粘土の少ない土壌では、肥料成分を捕まえるマイナスの腕が少ないために、作物が吸収する前に肥料成分は水とともに地下へ流亡しやすくなります。つまり肥料が無駄になりやすいわけです。このようなほ場では、一度にまとめて施肥するのではなく、生育をみながら何回かに分けて施肥します。また、速効性肥料を少なめにして、緩効性肥料や有機質肥料を含む肥料を使うのも有効です。

土壌が肥料成分を保持するしくみ



◆保肥力を高めるために

CECが10より低く腐植も少ないほ場では、肥料による濃度障害が起きやすかったり、干ばつや大雨の際には、作土の水分が大きく変動して作物の根に強いストレスを与えたりします。保肥力の低い土壌では、外部の環境変化に対する緩衝作用が小さいために、栽培管理に苦労しがちになります。そこで土づくりの出番です。

確実に効果が早く出る方法としては、ゼオライトやベントナイトなどの鉱物質資材を投入する方法です。有機物ではないため分解せず長期間機能を維持します。ただし、例えばCEC100meqの資材で土壌のCECを1上げるには10aあたり1t(作土10cmの場合)必要で、資材費がかさみます。肥料切れしやすい場所に局部的、部分的に使うのが現実的です。毎年(毎作)施用することで少しずつ保肥力を改善する方法として、腐植酸を含む肥料・資材を利用するのも有効です。苦土などの肥料成分を含むものもあるので、土壌診断結果から適切なものを選びます。また、牛ふん堆肥や稲わら、使用済みきりこみ堆肥などの、肥料成分の比較的少ない粗大有機物の施用(前記資材との併用もOK)は、作土の腐植を増やして保肥力向上につながるほか、団粒形成促進効果もあるため土壌の保水性等の改善にも有効です。緑肥の作付・鋤き込みも同様の効果が期待できます。これらの方法は、もともとCECの高いほ場でも、その状態を維持する上で有効です。

肥料もちをよくする(CECを高める)資材

・鉱物質資材(CEC;meq)

ゼオライト(100~200) ベントナイト(50~100)

・腐植酸を含む肥料・資材

アヅミン(200) フシヨベレ(263) フシヨマグ(150) など



土壌の腐植が1%増えたとCECは約2増加

※有機物や堆肥の定期的施用も有効



天秤座(9/23~10/23)

【全体運】良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼まれ事が多く大変ではありますが、やりがいを感じられます

【健康運】風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給を 【幸運の食べ物】エノキタケ

次代を担う！ 輝く若手生産者

家業の農家を受け継ぎ、 果樹栽培に取り組む

▲葉摘み作業をする山戸さん



山ノ内町戸狩

やまと けいた 山戸 敬太さん(28)

須坂園芸高校卒業後、長野県農業大学校果樹実科、研究科で学びを深め、卒業後は長野県果樹試験場で、臨時職員を2年・嘱託職員で3年勤務しました。その後、生まれ育った山ノ内町で両親と共に果樹を中心に栽培しています。趣味は、温泉通いと仕事で使う剪定道具の収集、クラフトビールを飲むことです。

主な生産物

- ・リンゴ……つがる、秋映、シナノスイート、ぐんま名月、ムーンルージュ、ふじ等
- ・ブドウ……シャインマスカット、クイーンルージュ®、ピオーネ等

就農したきっかけ

学生の時から、夢が「りんごの新しい品種を作りたい」と思っていて、今思えば、それが僕が農業に進んだ原点だったと思います。長野県農業大学校果樹研究科の時、自分の価値観を変えてくれた恩師とりんごの育種を勉強できたのが、とてもいい経験になりました。地元が大好きだったので、自分を育ててくれた地元や地域に恩返しをするには「農業」なのかなと考え、就農し、その土地を守りながら次世代に繋げていきたいです。

力をいれていること

りんごやぶどうの品評会への出品は、「その年その年の一年間やってきたことの評価」を客観的にいただけるため、できるだけ出品するようにしています。品評会は、挑戦することの楽しさや受賞の嬉しさがある反面、継続することの難しさがあります。一定品質を維持するために、技術向上をしていかなければと、プレッシャーに負けないよう、これからも頑張ろうと思っています！

これから挑戦したいこと

僕の農業に進んだ原点「新しいりんご品種を作りたい！」ここにまず挑戦したいです。その時代、時代で作ったり新しい品種は、農業生産を支える大切なことなので、頑張りたいです。もちろん、既存のりんご栽培・ぶどう栽培でも、時代に合わせ柔軟に対応しながら、品種の動向や栽培技術をアンテナを高くしながら、

受け身の学びではなく、自分から素直に学びに行く積極的な姿勢を大事にしたいです。温暖化による異常気象への対応も難しくなる中、産学官の連携+消費者の方たちへしっかりと自分の思いを伝えていくことも大切にして行きたいです。後輩ができれば、その後輩たちが輝かせられる先輩になりたいです。



▲色付き始めたシナノスイート
(昨年10月上旬山戸さん撮影)



▲昨年12月、第15回やまのうちフルーツの里ブラッシュアップ品評会「りんごの部 サンふじ」で優秀賞＆新人賞を受賞したサンふじ



▲昨年10月、第15回やまのうちフルーツの里ブラッシュアップ品評会で最優秀賞＆新人賞を受賞したシャインマスカット

蠍座 (10/24~11/22)

【全体運】気になることがあっても焦らず下旬を待ちましょう。助け船を出してもらえます。こじれさせない配慮が大切です
【健康運】体力増進を図って。シェイプアップも◎ 【幸運の食べ物】デコポン

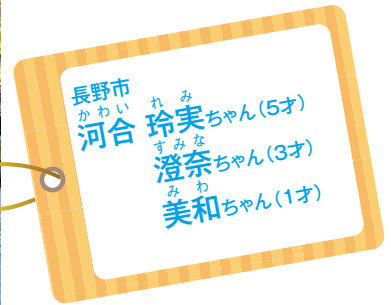


Q 好きな野菜は?

玲実ちゃん…ブロッコリー
澄奈ちゃん…トマト
美和ちゃん…人参・大根

Q 好きな遊びは?

玲実ちゃん…トランプ・鉄棒
澄奈ちゃん…お砂遊び
美和ちゃん…積み木



お父さん 佑真さん
お母さん 麻紀さん

いつも仲よし三姉妹♡
元気いっぱい遊んで、大きく育ってね。



「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

「なわとび」

私ががんばっていることは、なわとびの二重回しです。

十回以上とぶことができず、最高記録は九回です。体そう教室で練習しても十回以上いきません。十回になりそうでも、つかれて止めてしまったり、引っかけたてしまいます。でも私はなわとびが大好きです。

二重回しで十回以上とぶことを目標に練習したいと思います。そのために体そう教室で十回以上できる人をよく見て、マネしてみようと思います。

「好きなこと」

ぼくが好きなことは新かん線を見ることです。

新かん線は古くから使われていて、0系が一番さいしょに作られた新かん線です。一番新しいのはE8系つばさです。つばさは

7両で席もいろいろあって、通きん電車の線路でも走れるのでびっくりしました。

ぼくはいろいろな電車を見てり調べることが大好きです。



八幡小学校5年 栗林 希佳さん

八幡小学校3年 栗林 祐成くん



射手座 (11/23~12/21)

【全体運】前半は順調ですが後半はストップがかかりがち。問題はスルーせず小さいうちに解決を図って。金運は上昇
【健康運】しょうが湯で体を温めて。あったか靴下も◎ 【幸運の食べ物】カラシナ

ここらでいっぷく

二十年以上前、小海線の車中で偶然耳にした話です。車中にいた七十代男性二人のうち一人S氏が語った戦中戦後の半生記です。

主人公は川上村出身のT氏です。彼は戦前満州へ渡りましたが、現実には日本より過酷なものでした。そんなT氏に転機となる出来事がありました。彼は国境と思しき平原に苗木を植え、当局から厳しく叱責されました。国際紛争になりかねない行為だから当然です。

数年後この苗木が育ち、何もなかった平原に国境線のような林が出現しました。当局は「先見の明がある」と評価し、T氏に百町歩の農園経営を任せました。経営が軌道に乗り、この頃T氏



ながの西部ブロック監事
荒井 修三

先人に感謝

の下で^{はた}働いていたのが同郷のS氏です。やがて敗戦の大混乱で、T氏の消息が途絶えました。

戦後の混乱が治まった頃、佐久で二人は偶然再会しました。敗戦時満州にいたT氏は人民裁判に掛けられるところ、農業振興に多大な貢献をしたと地元から嘆願書が出され、無事帰国できました。りんご栽培のため、苗木づくりから始めたT氏、苗木需要が盛んで、結果、種苗会社を起こしました。

再会時の別れ際にこんなやりとりがあったそうです。「Tさん、あれだけの成功を収めたのに、一晩ですべて無くなってしまい、さぞかし悔しかったでしょう。」そうじゃないんですよSさん。国を出るとき裸一貫だった。それが身一つで帰って来たんです。それで十分じゃないですか。」

すごい人だと思いました。日本の復興は、T氏のような名もなく、たくましい日本人が大勢いたからだだと、改めて頭が下がります。

病院だより 睡眠について

南長野医療センター新町病院
リハビリテーション科
作業療法士

やまざき りょうた
山崎 竜太

病院ホームページ
はこちら



睡眠は脳の休息であり、免疫力を高め、筋肉や骨の成長や再生が起こり、良質な睡眠は健康で長生きするためには必要不可欠です。しかし現代人は長時間労働や夜間の仕事、インターネットやSNSなどで睡眠不足に陥りやすい状況にあります。人間は人生の1/3を睡眠に費やします。そこで今回は身近な生活習慣の『睡眠』について見直してみましょう。

①規則正しい生活リズムを習慣化

どんなに健康的な食事や運動をしても布団に入る時間がバラバラでは快眠は得られません。規則正しい生活が体内時計を整え、睡眠を円滑にします。

②日光浴と睡眠

日中に光を浴びることで夜に分泌されるメラトニンという睡眠ホルモンが眠気を誘導してくれます。

しかし、夜の光は禁物!!

ベッドに入ってスマホを見ていませんか？スマホ画面をみることでコーヒー2杯分の覚醒作用があるといわれるほど。就寝時のスマホは控えましょう。

③適度な運動も

習慣的に行える有酸素運動がおススメ(散歩や軽いランニングなど)で就寝の3時間くらい前がさらに効果的です。

④入浴と睡眠

就寝前に体温を一時的に上げることがポイントで、睡眠の2時間前までが理想的。

人生の1/3の睡眠が人生の2/3を決めると言われています。

毎日ぐっすり眠り、元気に過ごしましょう。



山羊座 (12/22~1/19)

【全体運】運勢は緩やかに上昇。困ったこともありますが、諦めずに立ち向かえば解消へ。時間をかける覚悟を決めて
【健康運】何事も我慢し過ぎないで。ハーブティーにツキ 【幸運の食べ物】ラディッシュ

川柳の部

小宮山正雄 選

○特選

赤ちゃんの笑顔に勝る笑顔なし

竹井 克美 野沢温泉村

選評：赤ちゃんの笑顔程素晴らしい物はない、一日中楽しく寿命の延びる気さえる

○佳作

場所ごとに期待がかかる和の力士

宮坂 昭子 千曲市寂蒔

鶴折る手平和大使の輝く目

飛田 一子 千曲市上山田

がんばろう今年も会えた露の臺

坂口 美智子 千曲市桜堂

何気ない添え書きうれしい年賀状

島田 敏子 栄村北信

空家増え狸・むじなの新家族

関崎 益男 長野市信州新町

(敬称略)

○軸吟 古民家は時代を語る生証人

俳句の部

丸山晶子 選

○特選

萱三束どんどに仕立て過疎の庭

横谷 恵子 長野市鬼無里

選評：奥信濃ではどんど焼きの準備が雪の来る前から始まっていたことを懐かし

く思い出す。どんどどの組み立てはその地方のしきたりです。それぞれあるだろ

○佳作

鼻息の荒き人ほど息白し

田中 重実 長野市屋敷田

地場産の店に友の名師走かな

小林 紀子 飯綱町芋川

それぞれに満ち足りし顔置炬燵

畔上 文子 千曲市八幡

妻に手を貸すや山辺の冬桜

柄沢 満則 坂城町網掛

軽トラに最後のひと鉢菊花展

大沼 瑞紀 飯山市蓮

(敬称略)

猫臭きシートお注連の藁叩く

晶子

短歌の部

高野 等 選

○特選

飯山城この石垣を愛するため又来し我を松籟^{しょうらい}やさし

小林 紀子 飯綱町芋川

選評：城といえは石垣、その強さと美しさに感動を覚える。

○佳作

急かされて野の畑雪を被る中大根葱を握る手冷たし

久保 肇 小川村高府

贈られし歌誌の表紙はうす紅の桜花びら春を運び来

北沢 京子 長野市稲田

雪の朝前行く君の足跡にソット重ねて胸ときめきぬ

久保田 貞夫 飯山市照岡

スーパを一巡すれば物価高野菜づくりに闘志湧き出づ

飛田 一子 千曲市上山田

バブル期に造りし野球グラウンドに平成の子らサッカーボール追う

柄沢 満則 坂城町網掛

(敬称略)

妻見舞ふ雪の降る午後病院へ脳梗塞は一進一退

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 2月21日(金)必着

※選考作品は4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】勢いがあり躍進が期待できます。パワーのあるときだからこそ周囲に気遣いを見せて。共に喜べる仲間づくりを

【健康運】健康は食事から。薬の飲み過ぎに注意 【幸運の食べ物】パセリ



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。

今

年の大雪の片付けにうんざりしていた私ですが、1月号のお便りコーナーを見て、「新年を真っ白からスタートできてワクワクする」のヒントでうれしくなりました。さあ、今年もいっしょに頑張りますよ。

(長野市 阿部さん)



古

希を迎えて、身体の変化を感じ、それを受けいれつつ、ストレッチ体操、デイスコダンスをはじめ、足腰きたえつつ、脳の体操と忙しい日々を楽しんでいます。

(長野市 西沢さん)



い

いつもJAあもり直売所で買っている物です。大根は葉の部分が短く切られています。が、栄養のある葉もついているといいなど、毎回買うたびに思います。

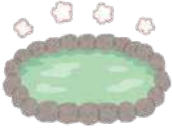
(長野市 村田さん)



2

2年前に豪雪地より引越してきました。今年のお正月も雪がなく、穏やかなお正月でした。温泉につかりながら、しみじみと青い空を見上げていました。このまま穏やかな毎日が過ごせますように...

(長野市 阿部さん)



毎

回楽しみに見えています。地元の話題を特に注意しています。今年は雪が多いとのこと。雪中キャベツ、出荷中。スノーボードが楽しみです。

(飯山市 武田さん)



お

正月にアグリながめまへいちご狩りに家族で行きました。おいしかったです。

(長野市 中沢さん)



毎

号楽しみに読んでいます。1月号では農政情報「オレンジ・牛肉ショック」の深層の中の鈴木先生の言葉が、胸に強く響きました。次代を担う若手生産者のページも良かったです。

(坂城市 多田井さん)



ア

グリながまで毎年いちごを買い、孫に送っています。とても甘くておいしいと喜ばれています。いちご農家の皆様ありがとうございます。

(須坂市 関野さん)



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 2月21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。

3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

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	85	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
--	----	--

A 先月号の答え

1	ハ	ツ	10	メ	17	カ	20	キ
2	ガ	イ	キ	15	マ	ツ	ゲ	A
3	キ	ー	13	フ	ジ	キ		
4	コ	12	カ	ユ	18	カ	19	マ
5	イ	9	ラ	16	セ	ボ	ネ	
6	モ	チ	14	レ	11	エ	コ	ン

解答 A B C D E
ゲイシユン

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!!

タテのカギ

- 教育・勤労・納税は国民の三大——です
- 気仙沼の名物、サメの加工品
- さいころや角砂糖はこの形
- 封書を数えるときに使う言葉
- キラキラ光る——入りのセーター
- 風を受けて水上を進みます
- 地銀よりも規模が大きめ
- といで炊きます
- 水で洗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、これぐらい平気だい!
- チョコがはさみならパーは

ヨコのカギ

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

Q 二重マスの文字をA～Fの順に並べて出来る言葉は何でしょうか?

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

FAX 026-224-2212

ハガキの場合

- こたえ
- 住所
- 氏名・年齢
- 電話番号
- JA・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



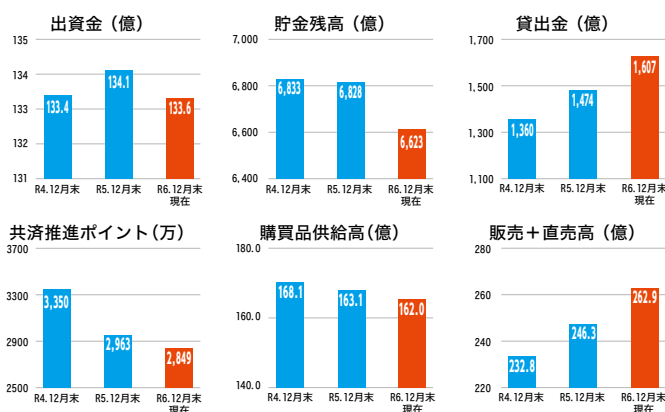
魚座 (2/19~3/20)

【全体運】上昇運。困り事は解消に向かい、味方になってくれる人が出てきます。新しいことに挑戦を。可能性が広がります

【健康運】コンディションは良好。スポーツへGO! 【幸運の食べ物】プロックリー

私たちのJA(令和6年12月末現在)

組合員数	64,552人
(正組合員)	28,271人
(准組合員)	36,281人
出資金	133億6,134万円
貯金	6,623億1,621万円
貸出金	1,607億4,305万円
共済推進ポイント	2,849万8,189ポイント
購買品供給高	162億411万円
販売品販売高	241億3,463万円
直売事業高	21億5,903万円



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	2月13日(木)	飯網支所
	3月5日(水)	飯山支所
	3月5日(水)	ちくま埴生支所
	3月12日(水)	須坂支所

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8回理事会で次の事項が検討されました。

日時 令和6年12月27日(金)

協議事項

令和6年度11月末「四半期決算」事業実績について

決議事項

- 第1号議案 令和6年度決算見込み及び令和7年度事業計画(素案)に関する件について
- 第2号議案 次期中期計画(素案)に関する件について
- 第3号議案 令和7年度役員報酬審議会の委員委嘱に関する件について
- 第4号議案 総代改選に伴う選挙・投票・開票管理者、選挙・投票・開票立会人の選任に関する件について
- 第5号議案 「信用事業方法書」の変更に関する件について

報告事項

- ① 令和6年度第3四半期内部監査報告について
- ② 令和6年度第3四半期苦情等対応報告について
- ③ 組合員懇談会の日程について
- ④ 子会社の第3四半期事業状況について
- ⑤ 令和6年度第3四半期余裕金運用報告、並びに第4四半期余裕金運用計画について
- ⑥ JA北信畜産酪農営農センターの閉鎖について
- ⑦ 令和6年12月21~22日降雪によるぶどう棚倒壊の被害対策について
- ⑧ その他

今月のJAながの指導購買キャンペーン

作業現場に臨場感を与える高音質
Makita 充電式ラジオ MR002G

左右に配置されたスピーカーで大音量、高音質ステレオ再生。



IP65 本体
防じん・防水
(バッテリー使用時)



Bluetooth対応スマートフォンなどの音楽がワイヤレスで楽しめます。
※一度に接続できるBluetooth端末は1台です。

バッテリー使用時は防じん・防水仕様です。
※防じんや水によって故障しないことを保証するものではありません。
※ACアダプタ使用時は除く。

本体カラーは青(GZ)・黒(GZB)からお選びいただけます。
家庭用AC100Vも使用可能(ACアダプタは標準付属品)。

本体のみ(バッテリー・充電器無し)
当用価格28,600円

本体・18V6Ahバッテリー・急速充電器セット
当用価格63,600円

キャンペーン価格 **27,980円(税込)**

キャンペーン価格 **62,780円(税込)**

キャンペーン期間 令和7年3月末まで

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。

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ながの 就職説明会のご案内



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へ出展及び個別説明会を開催致します。個別説明会では、管内視察を行い、各事業の職業体験や先輩職員が出席し体験談の発表や質問会を行う予定ですのでぜひご参加ください。

また、WEB説明会(録画)もご用意しておりますので、お気軽にご利用ください。



共選所作業について説明を聞く学生

【マイナビ就職EXPO】

日時：3月4日(火)
11:00～17:30
場所：ホワイトリング
備考：完全予約制(マイナビ2026よりご予約をお願いします)

【JAながの個別就職説明会】

日時：会場や日程等詳細については、マイナビ2026をご覧ください。
備考：完全予約制(マイナビ2026にて3月1日～予約開始)

【マイナビWEB説明会(録画)】

3月1日より、マイナビ2026のJAながのページより随時視聴可能です。
☆募集内容及び説明会の詳細は、当組合のホームページやマイナビ2026よりご確認ください。(随時更新します)

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

長野市内の賃貸アパート・マンション・戸建	所在	間取	家賃(万円)	共益費		敷金 礼金	おすすめポイント
				駐車場	礼金		
豊野	1K アパート	4.5	1,000円	2ヶ月	なし	豊野駅まで徒歩7分 床暖房付き	
			1台3,000円	なし			
豊野	2DK アパート	4.5	2,500円	2ヶ月	なし	豊野駅まで徒歩4分	
			込み	なし			
中越	2DK アパート	4.5	2,000円	2ヶ月	なし	北長野駅まで徒歩5分	
			1台2,000円	なし			
中越	2LDK アパート	5.3	1,000円	2ヶ月	なし	北長野駅まで徒歩5分	
			1台2,000円	なし			
吉田	3DK アパート	5.5	1,000円	2ヶ月	なし	スーパーまで徒歩5分	
			1台込み	なし			
下駒沢	3DK アパート	5.0	2,000円	2ヶ月	なし	60m超えの広い間取り	
			1台3,000円	なし			
三輪	2LDK マンション	6.5	2,000円	2ヶ月	なし	桐原駅まで徒歩9分	
			1台3,000円	なし			
吉田	3DK 戸建	7.0	込み	2ヶ月	なし	北長野駅まで徒歩6分	
			1台込み	なし			

新築マンション 令和7年1月完成

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

あと2部屋のみ

長野市中越 1LDK
家賃 7.7～7.8万円
共益費 6,700円
駐車場1台 4,400円

・礼金2ヶ月分 ・退去時のクリーニング費用73,700円 ・初回保証料33,000円 ・月額保証料総賃料の2% ・町内会費420円(月額) ・ライフサポート1,320円(月額)
*別途家財保険にご加入いただけます

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

JAながのグループ **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/>

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 ATM集中監視センター フリーダイヤル 0120-024-040 受付時間:24時間(年中無休)
■JAカード(クレジットカード)の紛失・盗難 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)

JAおすすめ農業機械のご提案 ～チェーンソー編～

トップハンドルチェーンソー

麻場:G2100T-25CV8

果樹や庭木の剪定、DIY用途にお勧めなのがトップハンドルタイプのチェーンソーです。ハンドルが上部にありガイドバーの全長が短く(200～250mm)、エンジン排気量も25cc前後と小型で軽量なのが特徴です。ただしパワーが弱めのため、大木の伐採等には不向きです。

排気量:18.3cc
軽量カービングバー仕様、200mm
本体質量:2.2kg



※令和7年3月31日まで適用

販売価格 **66,000円(税込)**

バッテリー式チェーンソー

マキタ:MUC254DGXR (バッテリー)

エンジン式チェーンソーに比べて手軽に使えます。騒音や振動が小さく、排気ガスが発生しないのが特徴です。燃料の準備が必要なくメンテナンスも簡単という利点がありますが、充電式バッテリーは消耗品のため管理をしっかりと行う必要があります。

18V
スプロケットノーズバー、250mm
本体質量:3.1kg(バッテリー、ガイドバー含む)



希望小売価格 **99,110円(税込)**

※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

新茶

エーコープ

新芽の爽やかな味と香りを堪能いただけます

ご予約承り中

新茶 白羽

500g(167g×3本) **11,400円(税込)**

お届け予定期間:4月下旬頃 本体価格10,558円

数量限定

新茶 シルバー

1kg(167g×6本) **11,340円(税込)**

お届け予定期間:5月上旬頃 本体価格10,500円

新茶 ゴールド

1kg(167g×6本) **16,200円(税込)**

お届け予定期間:5月上旬頃 本体価格15,000円

新茶 グリーン

1kg(167g×6本) **9,180円(税込)**

お届け予定期間:5月中旬頃 本体価格8,500円

新茶 匠(樽茶)

1kg(167g×6本) **7,020円(税込)**

お届け予定期間:5月下旬頃 本体価格6,500円



青色申告! 令和7年からはじめよう

◆ 青色申告制度について

「青色申告」で、**税制面の優遇(特典)**を受けましょう。

⇒日々の取引を所定の帳簿に記帳し、その帳簿に基づいて正しい申告をすると税制面の優遇が受けられます。

◆ 青色申告は税制面で様々な特典があります

- 特典①** 「青色申告特別控除」が受けられます。
⇒要件により、「最高55万円」又は「最高65万円※1」の所得控除が受けられます。
※1: e-Taxによる申告又は電子帳簿保存を行っている方(税務署への申請が必要)
- 特典②** 「青色事業専従者給与の必要経費算入」ができます。
- 特典③** 「純損失の繰越し・繰戻し」ができます。
⇒事業から生じた純損失の金額を翌年以降3年間にわたって順次各年分の所得金額から差し引くことができます。また、
⇒前年も青色申告をしている方は、前年分の所得税額の還付が受けられます。

◆ 青色申告をはじめするにはどうするの?

- ① 「青色申告承認申請書」を税務署長に申請します。
⇒青色申告をしようとする年の3月15日までに申請します。
- ② 「青色事業専従者給与の必要経費算入」するには届出書を税務署長に提出します。
⇒経費算入しようとする年の3月15日までに提出します。

「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、青申控除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。



詳しくは、お近くの営農経済センター又は技術員にご相談ください。



お預入れ方法に応じて、お預入れ時の店頭表示金利に金利をプラス!!

くわしくはJAながの金融窓口までお問い合わせください。



通帳式限定 金利上乘せ!!

スーパー定期貯金(単利)

ネットバンク・JAバンクアプリプラスの場合

店頭金利 + 0.2% (優待)

当JA発行の総合口座通帳または定期貯金通帳のサービス利用口座登録が必要です。
*サービス利用口座登録の2日後から借入が可能となります。
*通帳レス定期貯金口座対象

窓口でのお預入の場合

店頭金利 + 0.135% (優待)

当JA発行の総合口座通帳または定期貯金通帳と口座開設時のお届け印が必要です。
*通帳レス定期貯金口座対象

ATMでのお預入の場合

店頭金利 + 0.15% (優待)

当JA発行の総合口座通帳または定期貯金通帳とキャッシュカードまたは現金が必要です。
*ご利用の条件やキャッシュカードの種類により適用できる範囲が異なります。
*当JA以外の県内ATMでお預入れの場合は200万円までとなります。
*一回のお預入れ金額は100万円までとなります。ただし、紙幣100枚が限度となります。

JA 農業資金のご案内 ～ 農業者の皆様へ ～

トラクターなど農業用機械がほしい・・・
倉庫やハウスなど施設の建設をしたい・・・
設備資金などの運転資金が必要がある・・・

キャンペーン

借入金額200万円以上の方に保証料
キャッシュバック。

アグリ
マイティ
ローン

農機ハウス
ローン

農業近代化
資金

農業経営
ローン
ゆたか



※詳しい内容は、HP・本所・各支所・ライフサポートセンター担当者へお問い合わせください。

JAながの

検索

年金得とくCARD ご郵送のお知らせ



大切な年金のお受取り、または、年金受給のご予約をJAながのにご指定いただいている皆様には、心から御礼を申し上げると共に日ごろの感謝の気持ちをこめて、4月から提携店舗にてお得にご利用いただける

“年金得とくCARD”を3月末までにご郵送させていただきます。

お誕生月から翌月末までに年金受給店舗・年金予約申込店舗で粗品がもらえる「粗品引換券」や、お好きな時に使えるクーポンも併せて進呈いたします。

お手元に届きますお得な特典満載のダイレクトメールをぜひご確認ください。

窓口営業時間変更に関するお知らせ

ながの農業協同組合は、令和7年4月1日(火)より、支所等の窓口営業時間を変更いたします。組合員並びに利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、より一層のサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。
なお、店内ATMコーナーは、これまで通りの営業時間で引き続きご利用いただけます。

1. 実施日 令和7年4月1日(火)
2. 実施店舗 本所 及び 全ての支所・出張所・店
3. 変更内容

窓口営業時間 変更前 平日 8:30 ~ 15:00



変更後 平日 9:00 ~ 15:00

(店内ATMの稼働時間に変更はございません)

4. 対象業務 金融、共済、総務

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。



いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
お客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改にともない、ATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

休止日/時間

	木	金	土	日
2025年2月23日(祝) 6:30~9:00 予定				6:30~9:00
3月9日(日) 6:30~12:00				6:30~12:00

休止するサービス

JAバンクのATM		コンビニ など提携 ATM	JAネット バンク サービス	ジェイ デビット
県内	県外			
(休)	(休)	(休)	(休)	(休)
(休)	(休)	(休)	(休)	(休)

対象地域 北海道、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、埼玉県、東京都、神奈川県、石川県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、高知県

●青森県、岩手県、新潟県、茨城県、群馬県、千葉県、静岡県、富山県、福井県、京都府、三重県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、香川県、徳島県、愛媛県、九州各県および沖縄県は、1月12日(日)と3月9日(日)は通常稼働いたします。

△※以下の点にご留意ください

振込については翌営業日扱いとなります

ページの取引(公共料金等の収納サービス)についてはご利用いただけません



現金のお引き出しはお早めに。

お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

1月12日と3月9日の右記時間帯(6:30-12:00)における、上記対象地域以外のJAバンクおよび他の金融機関からのお振込につきましては、即時入金されないうえ、ご入金には翌営業日の扱いとなります。予めご了承ください。

※JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なることがあります。詳しくはJA窓口・ホームページ等でご確認ください。
※当チラシの記載内容に変更が発生した場合は、速やかにJAバンクホームページにて変更内容を掲載します。

JAバンクのホームページ <https://www.jabank.org>



バレンタインデーや
ホワイトデーにおすすめ!

りんごティータイム
セット



〈新発売〉

りんごスイーツで優雅なひと時を **¥2,300**
りんごティータイムセット (税込・送料込)

JAながの
農産物公式オンラインショップ

TANTO!
Nagano

お問い合わせ
カスタマーセンター 026-217-8775
<https://tanto-nagano.jp/> たーんとなの

