

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〜なごまる」

- ・金融窓口タブレット端末導入
「JAバンクスマイルナビについて」
- ・Webから来店予約ができます

今月の表紙

第33回ビビッド写真コンテスト

優良賞「雨上がり」 荒井俊雄さん 撮影場所：須坂市村山

CONTENTS

JAバンクスマイルナビ	2	土づくり	13
Webから来店予約ができます	3	ながまるくんのやって〇〇	14
地域の話	4~7	生産者紹介	15
女性部活動	8	新コーナー おらほのお元気さん	16
レシピ／おらほの民話	9	こころでいっぶく／病院だより	17
1日バイトアプリについて	10	文壇	18
農政情報	11	お便りコーナー／クロスワード	19
営農情報	12	今月のお知らせ	20~23

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



2025.5
vol.105

タブレットで
簡単・便利に

JAバンクでの
お取引を
もっと便利に

JAバンク スマイルナビ

郵便番号
検索すると住所が
自動で表示されるし、
金融機関も検索できて
とっても楽ね！
伝票よりも便利で
入力しやすいわ！



タッチで簡単
お取引！

JAバンクスマイルナビで、大変
だった書類への記入が不要に。
タブレットの画面に沿って必要
事項を入力・選択するだけで、
お取引の受付ができます。※1

1回



複数の書類
記入不要！

複数のお取引でもタブレットな
ら署名は一度きり。
続けて入力する場合、2件目
のお取引から同じ内容は自動表
示されるため、入力不要です。※2



カード持参で
自動入力！

キャッシュカードをご持参いただ
ければ、住所等のお客様情報や口座
情報が自動で表示され、簡単・便利
にタブレット入力が行えます。※3



タブレット画面で
文字が見やすく、
簡単に操作ができて
とっても
便利だぞう

©よりぞう

ご利用いただけるお取引

お預入れ ↓ ¥	お引出し ↑ ¥	お振込み※ ¥
お届け内容の 変更 ↺	定期貯金 JA BANK	定期積金 JA BANK

※中条店・西部店・夜間瀬店の3店舗ではタブ
レット操作からのお振込みがご利用できません。
お振込はOCR伝票をご利用ください。

※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期
性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります（JAごとに表示される内
容は異なります）。詳しくは窓口までお問合せください。

※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。

タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなりま
す。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力は不要です。

※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等が
ご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止され
ています。



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 | ④ 投信/資産運用 |
| ② 相続手続き | ⑤ 共済相談 |
| ③ 各種ローン相談 | |

※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



生産部会連絡協議会 営農指導の強化に取り組む



説明を聞く各生産部会長



あいさつをする宮澤組合長

4月21日本所にて、管内各ブロックの生産部会長とJ A 役員によるJ A ながの生産部会連絡協議会が開催され、令和6年度の事業報告と令和7年度の生産販売計画について報告されました。昨年は凍霜害の影響も殆どみられず、果樹については比較的順調に生育が進み収量、単価とも昨年を上回る結果となりました。米、野菜については降雨などの影響により、一部収量の減少がみられましたが、全国的な農産物の流通量減少から高単価での販売となり販売額は321億円を上回る結果となりました。また、営農支援プラットフォーム「あい作」とホームページより防除暦を確認できるシステムの普及拡大や、利便性の向上に取り組んだ事などを確認しました。

令和7年度については、消費者ニーズを生産者と情報共有し販売時期を逃さないよう安定供給を図る事で、昨年以上の取得増大に結びつく営農指導の強化に取り組む方針が確認されました。

千曲市であんず開花宣言



満開の様子



あんずの開花状況を確認する技術員

千曲市森地区で観測しているあんずの基準木で3月27日に開花宣言をしました。昨年よりも5日早く、平年よりも4日早い開花です。近年は春先に凍霜害被害が発生しているため、チラシを配布し、燃焼資材や防霜資材の利用など早めの対策を呼び掛けています。昨年度は大きな天候被害はありませんでしたが、春先の曇天と降雨による不受精、収穫期の高温の影響から収量が令和5年度対比85%でした。今年度は各種対策を整え、令和5年度並みの120トンを目指しています。

ちくまブロック 果樹研究会4支会合同講演会開催 より良い果樹栽培を

ちくまブロック果樹研究会は4支会(更級・西部・坂城・上山田)合同でぶどう及びりんごの講演会を開催し、より良い果樹栽培を学ぼうと40人が参加しました。長野県果樹試験場栽培部の桐崎研究員は、「無核ぶどう栽培の考え方とクイーンルージュ®栽培のポイント」と題して長野県の美味しいぶどうの知名度を上げるためには、基本的栽培技術の徹底をはかり、品質の安定した生産、適正な経営規模による適期作業が重要であると話されました。また長野県長野農業農村支援センターの飯島技師は、令和6年度に県内広域的にりんごの胴割れが発生したことを受けて、気象要因や栽培管理の面からの対策などについて詳しく説明し、情報の共有を行いました。



講演会の様子

遠藤酒造場 春の蔵開きにて農産物販売会



ブースの様子

4月4日～6日の3日間、須坂市の遠藤酒造場で行われた「春の蔵開き」において農産物の販売を行いました。きのこセット、旬のアスパラ、いちごなどの農産物に加え、「JANA」のオリジナル加工品である「フルーツティー」や「りんごシヨコラ」の販売も行いました。桜の花は残念ながらまだ蕾でしたが、多くの方が会場を訪れ話に花を咲かせていました。

アスパラ生育順調

4月に入り管内でのアスパラガスの出荷が盛んになっています。各集出荷場、共選所には生産者より持ち込まれたアスパラガスが、A級品からC級品に選別され、卸売市場や農産物直売所へ毎日出荷されています。主な品種は「ウエルカム」種で、柔らかな歯ごたえと強いうま味が特徴です。今年度は全体で210トンの出荷量を見込んでおり、ちくま、ながの、みゆきブロックにわたるリレー出荷で10月頃まで続く見込みです。



朝収穫し、ながの総合集出荷所に持ち込まれたアスパラガス

もも部会総会

飯綱もも部会は4月22日、令和6年度定期総会を開催しました。生産者や市場関係者、JA職員が出席し、6年度の生産販売と決算について、7年度の事業計画ならびに予算について審議、承認されました。

6年度はもも全体の出荷量が約3万9千箱（1箱5キロ）、販売額で1億4千万円（前年比48%増）と過去最高を記録しました。7年度については、引き続き市場外出荷の強化や、先進地や優良系統の情報収集を行い、さらなる品質向上と販売高確保により、生産者の手取り向上に努める事を確認しました。



挨拶をする柳澤部会長

電気柵講習会とスマート農業機械実演会開催 大切な農地を野生鳥獣から守ろう



説明を聞く参加者

JAながのと坂城町は、有害鳥獣による農作物被害の減少を目的に、効果の高い正しい電気柵の設置方法や、管理に関する実演・説明と先進的な有害鳥獣対策機械を知ってもらうと、ドローンによる野生鳥獣の追払いデモを初めて開催し、23人が参加しました。

電気柵の販売、施工を行っている協和テクノ株式会社から講師を迎え、電気柵資材の選び方から対象鳥獣ごとに、有効な設置方法など実演しながら説明したほか、冬の管理の仕方について等多くの質疑応答がかわされました。

参加者は「イノシシ対策のポイントがわかって良かった。被害が少なくなってくれたら嬉しい」と話し、有意義な講習会となりました。

ぼかし作り開始 環境に優しい肥料を

ながの地区裾花支部ぼかしグループは4月8日に今年度の活動をスタートさせました。11月まで毎月第2火曜日にぼかしづくりを開催していきます。「ぼかし」とは米ぬかなどの複数の有機物を発酵させた肥料で、廃棄される米ぬかともみ殻を使い環境に優しい肥料を作るのを目的としており、SDGsに繋がる活動です。「チッソ・リン酸・カリ」のバランスを整えて植物に栄養を供給するので、ぼかしを使った野菜や果物はとても美味しくできます。メンバーは「野菜、中でもトマトがとてもの甘くなるので、毎年ぼかし肥料を入れた畑で野菜を作るのが楽しみです。」と話しており、月に1度の集まりで、その時々野菜の出来具合やぼかしの良さについての情報交換も、活動の楽しみのひとつになっています。



ぼかし肥料作りの様子

交通安全教育 中央警察署交通課と連携

芹田支所では4月15日、年金感謝デーに来店された方を対象に交通安全教育車「チャレンジ号」の「点灯くん」を用い、交通安全教育を開催しました。「点灯くん」はもぐらたたきの要領で、点灯する光を追ってランプを押すだけで、反射神経・瞬間記憶・判断能力が測定できます。運転者の弱点を認識することで安全運転意識を高め技能を向上させる目的で行われました。実際に参加された方は「実年齢よりも若い結果で安心した」「判断能力が劣ってきている、注意して運転したい」などと話していました。



チャレンジ号の様子



点灯くんを利用している様子

組合員・地域の未来を見据え 22人が入組



決意表明をする松島さん

4月1日に2025年度入組式を開き、新たに22人が仲間に加わりました。宮澤組合長は「若い力と新しい発想を持ち、組合員・地域の為に貢献してほしい」と激励し、入組者を代表して松島さんは「常に

未来を見据え、組合員の皆様、そして地域の発展のため職員として誠意努力してまいります」と力強く決意を述べました。閉会后、それぞれの配属地へ着任しJA職員としての一歩をスタートさせました。



入組式集合写真

地域のイベント

開花を祝う ろうかく梅園花まつり



ステージの様子

信州新町の竹房で3月29日と30日の2日間、ろうかく梅園花まつりが開催されました。2日間で約3,000人が来場しました。4haに約1,000本の竜峡小梅と紅梅が咲き誇り、お花見や散策を楽しみつつ

ステージではたくさんの方の催しが行われました。主催者の実行委員会は「寒い日が続いていたので開花を心配したが、祭りの当日までになんとか間に合っ



梅の花



牡羊座 (3/21~4/19)

【全体運】良好運です。分かりにくかったことがはっきりし予定を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増やして
【健康運】活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ 【幸運の食べ物】梅



ちくま地区は3月14日、地区通常総会を開催し、33人が参加しました。記念講演では、睡眠健康指導士の伊藤氏による「睡眠講座」と題し学習会を行いました。スライドを使っての健康的な睡眠についての説明を聞きました。

またクミックスの的場さんによる商品研修も行い、素材の違いや使いやすさなどの説明を聞きました。

参加者は「これからの健康に繋がるよう参考にしたい」「納得して良い品が注文できて良かった」と話し充実した会になりました。



▲講師の伊藤さんの説明でストレッチする参加者



ちくま地区通常総会開催

豊野町支部は4月2日にコロナ禍以降、数年ぶりとなる群馬・埼玉方面への支部旅行を開催し、29人の女性部員が参加しました。移動中の車内では、窓口営業時間変更といったJAからのお知らせや、あげらく天やハンドクリームといったAコープマーク商品の学習会を開催しました。群馬県ではガトーフェスタハラダのラスク製造工場で、ラスクが作られる工程を見学し、埼玉県では日本有数の売り上げを誇るJA花園農産物直売所を訪問し、他県JAの農産物や特産品について学びました。

花園直売所では長野で買ったこの値段段では買えないというくらい立派な百合が購入でき、両手に持ちきれないほどのお土産を購入してできた人もいました。

参加した部員は「何年も支部で旅行が出来なかったので、久しぶりに楽しかった！」「お土産いっぱい買えました。」と話しました。



▲昼食会場の上里カンターレ前で記念撮影



北部ブロック豊野町支部 支部旅行 開催

志賀高原地区は3月12日、夜間瀬会館で令和6年度の女性部通常総会を開催しました。

総会終了後は、山ノ内町社会福祉協議会のボランティアコーディネーターの若林陽生氏から、年齢と共に硬くなっている筋肉をほぐそうということで、椅子に座ってできるストレッチ体操を教わりました。ストレッチには「良い姿勢・筋肉の状態になって体を疲れにくくする」や「ケガをしにくくなる」などの効果があります。肩、背中、胸等のストレッチをそれぞれ10秒・30秒繰り返すと、万歳した時に耳より前にしか上がらなかった手が真つすぐ耳の後ろの位置に上げることが出来ました。

また、今回は「小顔ストレッチ」も教えていただきました。1セットを1日2回。こちらも効果がありました。



▲講師と一緒にストレッチ体操をする参加者



志賀高原地区 地区総会開催

小布施支部は「地元を知ろう」というテーマで3月31日、農閑期の運動不足解消の為、徒歩にて地域を巡りました。はじめに旧都住小学校だった小布施町歴史民俗資料館にて、川上講師より戦時中の話、旧都住小学校の当時の暮らしについての説明を聞き、同資料館の音楽室で童心に戻り『ふるさと』を全員で合唱しました。次におぶせミュージアム・中島千波館へ移動し、同館の鶴田館長より小布施町ゆかりの作家、中島千波氏の作品について説明を受けながら鑑賞、次に高井鴻山記念館へと向かいました。

昼食会場の桜井甘精堂では、役員引継会も行われました。普段何気なく通り過ぎていた場所も改めて立ち寄ることで新たな発見がありました。部員同士歩いて地域を巡ったことで、運動と交流を兼ねた有意義な時間となりました。



▲小布施歴史民俗資料館で講師の話に聞く参加者



須高地区 小布施支部 小布施町内をワイワイ歩こう会



女性部レシピ アスパラガスご飯

長野平支部
家の光記事活用グループ

材 料 (3～4人分)



- ・お米 2 合
- ・グリーンアスパラ 3 本
- ・ウインナー 3 本
- ・ホールコーン 75 グラム
- ・粗塩 小さじ1
- ・バター 20 グラム

作り方

- ①グリーンアスパラは下から5cmの部分は皮をむいて、5mm幅の輪切りにする。
ウインナーも5mm幅の輪切りにしておく。
ホールコーンは汁気を切っておく。
- ②お米は研いで、いつも通りの水加減に合わせ炊飯器で炊いておく。
- ③お米以外の材料は全てボールに入れておき、ご飯が炊きあがったら炊飯器に加え、手早く混ぜてフタをし、3分程蒸らす。

☆ワンポイント☆

- 長時間、保温したままにしておくとアスパラの色が悪くなってしまいます。
- 蒸らしあがったら早めに食べるのがコツです。



歴史発見!

おらほの民話

「弘法さまの万年機」発祥地域：小川村

(第20話)

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

こばやし
ひろみち



牡牛座 (4/20～5/20)

【全体運】活気がありますが面倒な問題も表面化しがち。逃げずに向き合ってください。ポジティブ思考が運を開く鍵
【健康運】室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処 【幸運の食べ物】キクラゲ

いまだに国内生産が過剰と言い続ける愚かさ ～これ以上農家に負担を押し付けてはならない～

東京大学大学院 特任教授 鈴木宣弘

令和のコメ騒動が収まらない中で、政府から2025年のコメ需給見通しが出された。驚くべきことに、いまだにコメは余っているとして、さらなる減反の必要性を示した。酪農も生産調整に協力しないと補助金を出さない方向性が出てきた。どうして、このような認識の誤りを是正できないのだろうか。

■ コメ騒動を受けても変わらぬ「コメ過剰論」の不思議

お金を出せば食料はいつでも安く輸入できる時代でなくなった一方、国内農家は減少速度を増している。国内生産は過剰でなく足りていないのだ。今こそ、すべての農産物の国内生産の増大に全力を挙げて、国産で輸入を置き換えて輸入依存を減らすとともに、備蓄も増やして、不測の事態に子どもたちの命を守る準備を強化するのが命を守る安全保障、「国防」だ。なのに、相変わらずコメは過剰と言い続ける政府の需給見通しで減産要請をし始めた。生産者が継続できるセーフティネットを構築する議論なしには、コメ不足は解消できない。

かつ、猛暑で品質の悪いコメが増えていることは作況指数に反映されていない。だから、生産量を10万トン減らすと減らし過ぎになる。一方、需要は減るとの見通しには、安全保障上の需要が欠落している。

91万トン、1.5か月分の不測の事態に国民の命は守れない。小麦やとうもろこしの輸入が減るリスクも高まっている中、コメのパンや麺を増やし、コメの畜産飼料を増やすのは国家戦略的な安全保障上のコメ需要、貧困層増大の下でのフードバンクや子ども食堂を通じたコメ支援も必要だ。それらを合わせたら、コメ需要は大きく広がっており、減反でなく、増産こそが求められている。こうした判断ができずに、いまだに、コメ過剰を言い続けている感覚を疑う。



農業・農村を守るための政策が急務である

■ 酪農生産は足りていない ～酪農家に過大なしわ寄せ～

酪農家が1万戸を切り、減少が加速しているのが問題になっている最中、脱脂粉乳の在庫が多いから生産抑制だ、協力せずに搾って系統外に売る酪農家には補助金を出さないようにしようという方向性が出ている。発想の方向性が間違っている。今こそ、酪農家が自由に増産できるようにするのが不可欠だ。国内生産が多すぎるのでなくて、輸入が多すぎるのだ。他の国のように脱脂粉乳とバター在庫を政府が持ち、需給状況に応じて、過剰時に買い入れ、国内外の援助にも活用し、不足時に放出すれば、わずかな民間在庫増加で、こんなに酪農家に負担を押し付ける必要などない。

酪農家のコストに見合う乳価に届いていない分は海外のように補填して、これ以上の酪農家の減少を食い止めなくては、本当に子どもたちに牛乳が飲ませられなくなる。

輸入が8割を占めるチーズ向け生乳を増やす内外価格差補填で大幅に輸入への置き換えができるが、それにかかる財政負担は、オスプレイ1機の購入代金が220億円とすれば、オスプレイ1機の半分以上を酪農家あるいはメーカーに補填するだけでできる。

食料・農業・農村を守るのは国民の命を守る安全保障のコストだと認識すれば、それを渋って、農家を苦しめ、国民を苦しめる愚かさ一刻も早く気づいてほしい。

■ 国家観なき歳出削減からの脱却 ～農と食と命を守る政策実現へ

しかしながら、それと完全に逆行する事態がさらに判明した。最近、財政当局の農業予算に対する考え方が次のように示された。

1. 農業予算が多すぎる
2. 飼料米補助をやめよ
3. 低米価に耐えられる構造転換
4. 備蓄米を減らせ
5. 食料自給率を重視するな

そこには、歳出削減しか念頭がなく、現状認識、大局的見地の欠如が懸念される。1970年の段階で1兆円近くあり、防衛予算の2倍近くだった農水予算は、50年以上たった今も2兆円ほどで、国家予算比で12% 近くから2%弱までに減らされてきた。10兆円規模に膨れ上がった防衛予算との格差は大きい。軍事・食料・エネルギーが国家存立の3本柱ともいわれるが、中でも一番命に直結する安全保障(国防)の要は食料・農業だ。その予算が減られ続け、かつ、世界的食料争奪戦の激化と国内農業の疲弊の深刻化の下で、まだ高水準だという認識は国家戦略の欠如だ。海外からの穀物輸入も不安視される中、水田を水田として維持して飼料米も増産することが安全保障上も不可欠の方針で進めてきた飼料米助成は、まさに国家戦略のはずだ。それを、2階に上げて梯子(はしご)を外すように、金額が増えてきたから終了というだけの論理は破綻している。

また、規模拡大とコスト削減は必要だが、日本の土地条件では限界があることを無視した議論は空論だ。日本にも100haの稲作経営もあるが、水田が100か所以上に分散し、規模拡大してもコストが下がらなくなる(稲作も20ha 以上になると60kg当たり生産費が上昇始める)。

中国は14億人の人口が1年半食べられるだけの食料備蓄に乗り出している。世界情勢悪化の中、1.5か月分程度のコメ備蓄で、不測の事態に子どもたちの命を守るわけがない。今こそ総力を挙げて増産し備蓄も増やすのが不可欠なときに備蓄を減らせという話がなぜ出てくるのか。「いつでもお金を出せば安く輸入できる」時代が終わった今こそ、国民の食料は国内でまかなう「国産国産」、食料自給率の向上が不可欠で、投入すべき安全保障コストの最優先課題のはずなのに、食料自給率向上に予算をかけるのは非効率だ、輸入すればよい、という論理は、危機認識力と国民の命を守る視点の欠如だ。そして、これらの考え方が25年ぶりに改定された食料・農業・農村基本法にも色濃く反映されていることが事態の深刻さを物語る。



蟹座 (6/22～7/22)

【全体運】後回しにしていたことを片付ける準備を。防災用品も確認。いざというときのための行動が好結果に結び付きます
【健康運】食事はバランス良く。旬の野菜を多めに取って 【幸運の食べ物】フキ

ぶどう 房切りについて

営農情報

— Agri Information —

1. 開花前の花穂の整理

- ①花穂先端の形状が確認でき次第、1新梢1花穂としても良い。慣れていない場合は、房切り時等に折れやすいので、2花穂残し2回目のジベ処理前に1房（花穂）にする。
- ②「穂軸がすらっとしている房」で、花穂が下～横向きのものを残す。
（第1、第2花穂どちらでもよい）
- ③生育の遅れている新梢、弱い新梢は空枝にする。
- ④着粒が心配される極端に強い新梢は、2花穂残して2回目のジベ処理前に1房に整理する。



須高営農経済センター
営農課
徳田 光祐

2. 房切り

- ①時期：花穂が伸びきり、房の上部が咲き始めた頃～満開期前
（残した花穂が80%咲いた時）。
- ②花穂長の目安

品 種	開花始め	満開時
種なし巨峰、ナガノパープル	2.5cm	3cm
シャインマスカット、クイーンルージュ®	3cm	3.5cm
ピオーネ、クイーンニーナ	2.5cm	3cm

③房切りのポイント

- ア）穂軸が太く先端がすらっとまっすぐな花穂を残す。
- イ）先端が二股のものは、他に良い房があれば落とすが、二股の片方を落として整形する。
- ウ）扁平な花穂、先端がわん曲している花穂は落とすか、副穂（ショルダー）や上段支梗を使う。

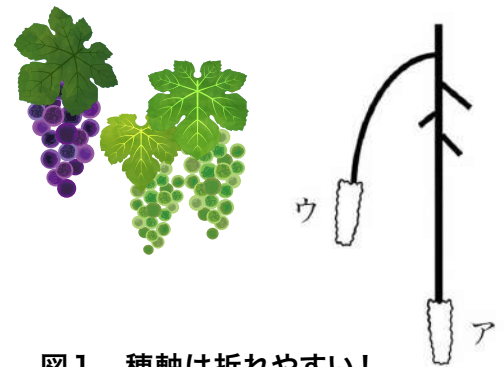


図1 穂軸は折れやすい！

房切りの順序は、次のように危険分散する。
まず、主穂先端部分アを整形する。
→成功したら、副穂（ショルダー）を取る。
→アの整形時に穂軸を折ってしまったら、ウを整形する。

3. シャインマスカット未開花症状発生に注意！！

- ①未開花症状が疑われる花蕾は、形状がイチジク型で、緑色が濃い（図2）。
- ②花蕾の縦のしわが正常花蕾に比べて無いか少ない（図2、図3）
- ③通常は開花前に緑色が黄緑色になってくるが、開花期が近づいても緑色が濃い。
- ④花穂先端の花蕾の成長が止まっている。
- ⑤新梢が硬い。
- ⑥房切り対応について房の花蕾をよく観察し、未開花が疑われる花蕾がある場合は、健全花蕾が着生した上部や中間部の支梗を利用する（図4）。花穂の先端を利用する場合は房切長を長めにするなどの対策を講じる。



図2 未開花症状花蕾支梗(5/25)

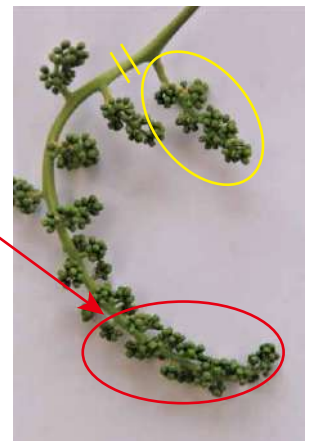


図3 正常花蕾支梗(5/25)

図4 房切り対応について

赤○内 未開花症状
花蕾発生のため、
上部黄色○内
支梗を利用

イチジク型
花蕾の発生



獅子座 (7/23～8/22)

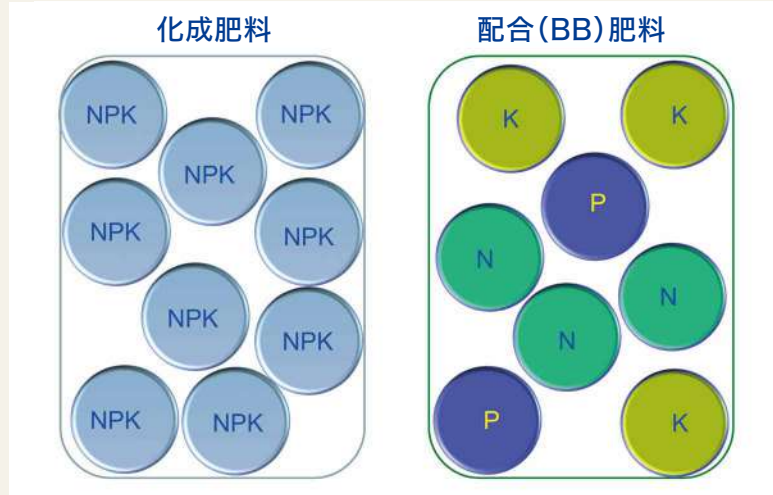
【全体運】耳寄りな話が入ってきます。ただ予定は詰まり気味でかなり忙しそう。効率良く動いて遊びに行く時間づくりを
【健康運】パワフルで頑張りが利きます。睡眠が大事 【幸運の食べ物】タケノコ

メニュー豊富なBB肥料

前回、有機物と肥料を上手に組み合わせて使いましょうと書きました。そこで、今回は、肥料選びのポイントについてお話しします(買ってしまった方はゴメンナサイ)。

◆BB肥料とは?化成肥料との違い

JAにはたくさんの肥料が並んでいるので、どれを選ぶか迷うことも多いと思います。肥料の三要素(窒素、リン酸、カリ)をまとめて施用できる便利な肥料が化成肥料とBB肥料(配合肥料)です。「〇〇化成」、「高度化成〇〇」などの名前で売られている化成肥料は、大規模な肥料化学工場での原料から化学合成反応により製造された肥料です。化成肥料の粒は、見た目が均一で、どの一粒にも同じ割合で肥料成分が含まれています。一方、BB肥料は、完成品の肥料である単肥(硫酸、尿素、過リン酸石灰、塩加など)を主な原料として機械的に混ぜ合わせて作られます。こうした製法はバルクブレンディング(Bulk Blending)方式と呼ばれることから、BB肥料と呼んでいます。一般には、粒状配合肥料ともいいます。BB肥料では、粒の大きさはだいたい揃っていますが、色や形は様々で、粒の種類ごとに含まれる主成分が違います。



BB肥料の特長としては、原料肥料の種類や配合比率を変えやすいので、作物の種類や作型、使用時期などに応じて様々な肥料を製造できる点があります。また、化成肥料のように大規模な工場が不要なので、産地に近い場所で少量・多種類の生産が可能で、小回りが利く点があります。また、ペレット堆肥や有機質原料、土壌改良資材とも混合できるため、使う人の要望に応じた肥料を提供できます。

◆袋の裏面も確認しましょう

肥料袋の裏面には、その肥料の特性を十分発揮させるための情報が書かれています。できれば購入時に確認しましょう。袋の裏面の上部には、数字が並んでいることが多いですが、それは、肥料成分の濃度(重量%)を示しています。例えば、15-8-8とあれば、左から窒素、リン酸、カリの濃度を示しています。袋の重量が20kgなら、この肥料1袋には、窒素が3kg、リン酸とカリが各1.6kg含まれることになります。さらに詳しい情報は、袋の右下の保証票をご覧ください。15%の窒素は、速効性窒素のアンモニア態および硝酸態の合計と一致することから、この肥料の窒素はすべて速効性であることがわかります。リン酸については、8%の内、6.1%が水溶性(速効性)とあるので、残りの1.9%がく溶性(水に溶けにくい緩効性)リン酸であることがわかります。

肥料袋(裏)から成分や原料がわかります	
左から 窒素-リン酸-カリ(%)	保証成分量(%)
	窒素全量 15.0
	内アンモニア性窒素 11.9
	硝酸性窒素 3.1
	く溶性りん酸 8.0
	内水溶性りん酸 6.1
	水溶性加里 8.0
	アルカリ分 7.0
	可溶性苦土 1.5
	内く溶性苦土 1.0
(配合原料)	
化成肥料、硫酸アンモニア、塩化加里、炭酸カルシウム肥料	
備考: 重量割合の大きい順である。	

◆BB肥料の利点はほかにも

JAで土壌診断をされた方は、その結果も肥料選びに活かしましょう。土壌にリン酸やカリが多ければ、その比率の低い肥料を選ぶと土壌中の養分バランスがとれ、必要以上の施肥も避けられて肥料費の節減にもなります。また、結果的に地下水や河川へ流れ出る窒素やリン酸も減らせます。このほか、遠い外国から運ばれてくる肥料でなく、国内や県内で作られた肥料を使うことで、輸送時のCO2削減にもつながり環境負荷低減にも貢献できます。



乙女座 (8/23~9/22)

【全体運】活気のある好調運。目標を立ててまい進すれば結果を出せます。語学の勉強や情報収集にも幸運が。旅行も吉
【健康運】早寝早起きで。生活のリズムを大切に 【幸運の食べ物】ソラマメ



JAながの公式キャラクター
じえん〜ながまる

ながまるくんの やってまるまる!

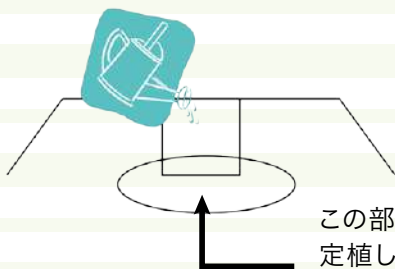


家庭菜園 編 — その21 —

5月号では、定植と遅霜対策について学びます。

苗の定植

- 定植は風の無い晴れた日の午前中に行いましょう。
- 植え穴へたっぷりの水を入れてから定植しましょう。(定植後2〜3日晴れた日が続くとなおさら良い)
- また、必要に応じて植え穴へ農薬を使用する場合があります。



植える深さは、ポット苗の土と畑の土が平行になるくらいです。
深植えはしないこと。

※特に接木苗は注意しましょう。(接いだ部分まで土をかぶせない。)

この部分へ水分が十分あるようにする。
定植した苗が活着(根付く)まで10日程度かかります。
定植後しばらくはかん水をしっかり行ってください。

種まき

- 種の場合は、一つの穴に2〜3粒まいて、生育の様子をみながら間引きを行ないます。
- は種後は、種の3〜5倍の土をかけます。
- 土をかけた後は軽く押さえたっぷりとかん水をします。

発芽には、水+温度+酸素が必要です。

このうち1つが欠けても発芽不良を起こします。

- 農薬の使用に関しては、容器(袋)ラベルの内容を必ず確認し、使用方法、回数、使用量等を必ず守りましょう。

凍霜害対策について

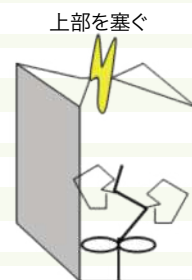
5月下旬までは凍霜害が心配されます。特に果菜類は低温に弱く、霜にあたると生育が著しく劣ります。
強い霜だと枯死してしまうことがありますので、苗定植時は必ず凍霜害対策を実施してください。
また土が乾燥していると放射冷却が強まり凍霜害が助長されます。
5月下旬までは土壌の乾燥にも注意しましょう。(下記を参考にいずれかを実施してください)

●あんどん

軽くて使いやすいですが、上部が開いているため強い霜に弱いです。
翌日に強い霜が予想されるときは前日夕方に上部を塞ぐ(新聞紙等)と被害を軽減できます。

●トンネル・キャップ

気密性が高いため温度は上がりますが、その反面で高温障害が発生しやすくなります。
特に冷たい風が吹いていて、体感的には肌寒い日でも日差しが強いときは注意が必要です、必要に応じて換気を行ってください。

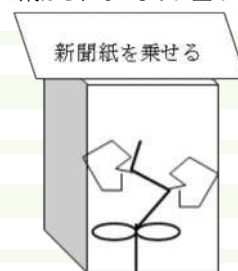


▲トンネル



▲キャップ

風で飛ばされないように止める



天秤座 (9/23~10/23)

【全体運】頼まれ事から行うと◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ
【健康運】血行を良くしましょう。ふくらはぎをもんで 【幸運の食べ物】ナガイモ

次代を担う！ 若手生産者

就農をきっかけに仕事と
家族との時間を大切にし、
なめこ栽培に取り組む

なめこの仕上がりを確認する
浩さん(左)と妻の梨沙さん(右)

建設の専門学校を卒業し、建設会社で住宅の施工管理を行う仕事をしてきた宮入さん。東日本大震災の影響で家を建てる方が減り建設業が下火になっていた頃、就農することを決めました。夫婦で相談し、結婚して3年目に両親が経営しているなめこ栽培を始めました。



千曲市上徳間

みやいり ひろし
宮入 浩さん(39)

●主な生産物
●なめこ／日量：約42,000袋(100g入)出荷
農業の世代交代

就農する前は宮入さんの両親が2人でなめこ栽培をしていました。父親が病気で入院した時、なめこ栽培を辞めるかそれとも宮入さんが就農するか選択がありました。今までは両親が築き上げた工場や設備がある、やり方によっては時間に融通が利く、自営業での仕事のミスは自分の責任、でもやればよかっただけ収量が増え収入が増加する。自営業の良さはあるけれど、就農したことでも今以上に家族との時間ができ、充実した生活を送れるようになりました。また、両親や妻の協力により仕事分担をし、手が足りないときはフォローしてもらっています。子育てに関しても、母の厚い協力があり夫婦で農業と育児の両立をすることができ、とても感謝しています。

日頃気を付けていること

きのこの栽培は、「湿度」「温度」の管理がとても重要です。また、雑菌にはとても気を遣っています。かま出しの時に培養中のなめこを外気に触れさせるため、雑菌が入らないよう細心の注意を払っています。また、温度管理についても、100℃から15℃程度に室温を下げていきますが、温度管理が適正だったかは2ヶ月が経って収穫する時に結果がわかります。安定的に良質ななめこを生産できるよう、日々試行錯誤しています。季節により外気温・湿度が変わっていく中、室内栽培のなめこも乾燥状態・湿気具合を気にかけています。

今後の課題

ここ数年、電気料や資材・飼料代が高騰しています。野菜も高騰している中、きのこの価格はそれほど変化がありません。価格は安定している農産物「きのこ」ですが、栽培経費は増大しているため、JAをはじめ関係機関の方々に「価格転嫁」ができるよう取り組みをしていただけたらと思います。

これから挑戦したいこと

まずは、継続的に安定した生産をすること。そして、いづれ生産量を増やすために現状の施設にプラスして1棟増やせたらと思っています。一人ではできないので、家族の協力を得ながらなめこ栽培を続けていきます。

趣味

平日夜、フットサルをやっています。子どもがサッカーをやっているので、一緒に練習したりします。また、年1回は家族でスノーボードに行きます。なめこの菌かきを調整することで、家族や子どもたちの行事へ参加できるようやりくりしています。



洗ったなめこを水切りし、梱包する機械



生育中のなめこ



大きさ別に梱包したなめこ



なめこを洗浄・選別する機械



蠍座(10/24~11/22)

【全体運】対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も舞い込みそう。カッカすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎
【健康運】カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に 【幸運の食べ物】ニンニク



おらほのお元気さん



●趣味・生きがいについて教えてください。

書道・能の謡曲・写真(主に風景)・歴史の研究(ボランティアガイド)・トレッキング・相撲観戦・もちろん川柳など多趣味。今の季節は山菜の栽培も。



●元気の秘訣はありますか？

常に前向きに、物事をポジティブに考える。70歳過ぎたら付録の人生、好きなことをして生きてゆく。ただし、中心の考え方は70までにお世話になった人、社会に恩返し of 気持ちでボランティアを中心に考動してゆく。

●今後の目標・やりたいことは何ですか？

・ボランティアでガイドをし、坂城の魅力を発信していく。
・子供達(小学生)に歴史を教えたり、登山遠足を一緒に登りたい。

Vivid文壇「川柳」を選定していただいている先生です



千曲市
小宮山 正雄さん

多趣味の先生です。川柳はもちろん、書道・写真などたくさんありますが、今の季節は山菜の栽培・収穫を楽しんでいます。うどの栽培は10年以上試行錯誤しながら続けています。



「おらほのお元気さん」に出ていただける方を募集します！

対象：男女問わず幅広い年齢の方

ご連絡先 企画管理部総務課 ☎026-224-0550

●趣味・生きがいについて教えてください。

趣味は俳句・短歌・詩吟・書道・マレットゴルフ。短歌は、友人の誘いで須坂市の川端歌会への入会が始まり。書道では昭和55年付けで師範免許を取得、今は月2回『東山会』の書道教室の指導を行っています。何事も長く続けることに意義があり、それを生かして地域との繋がりを大切に、友人知人と輪をひろげていくことが楽しみ、生きがい。



●今後の目標について教えてください。

以前、「酒と猫とりんどう」と題した句集を出版。今後は、2年後の卒寿を記念して歌集を出したい。

●短歌の魅力は何ですか？

短詩型には俳句、川柳、短歌等があり、短歌は五、七、五、七、七の三十一文字で表現する詩です。題材は自由、自作の短歌に吟符を付けて朗詠するのが楽しみです。

●元気の秘訣は何ですか？

よく食べ、よく眠り、適度の運動をする事。楽(らく)をせず楽しむ事。

Vivid文壇「短歌」を選定していただいている先生です



須坂市
高野 等さん

笑顔のステキな先生です。特に短歌・書道は長年続けています。地域での繋がりを大切に、知人友人も多く、楽しみながら活躍されています。

長年掲載しておりました子どもコーナー「ピカイチ」「日記帳」ですが、今月号から幅広い年代の方を紹介するコーナー「おらほのお元気さん」へ変更することとなりました。



射手座 (11/23~12/21)

【全体運】周囲が次第に騒がしくなってきた。前半は時間が取れるので用事は早めに済ませて。後半は人との時間を大切に
【健康運】ダンスやストレッチで気持ち良く体を動かして 【幸運の食べ物】ルッコラ

ここらでいっぷく

米価格高騰に思うこと



ながの西部ブロック理事
大日方 健治

昨今、令和の米騒動とし、米不足や価格高騰など新聞紙上をにぎわしている。生産者の一人として、今の価格上昇は異常である。

3月末の農業新聞の記事に目がとまった。東京都でコシヒカリ5キロ4,679円との見出しが踊る。11か月連続で上昇し、過去最高を記録。今月末から政府備蓄米の店頭販売が本格化する見込みで価格への影響に注目が集まっている。さらに、店頭価格が上がり続けている背景には流通業者の在庫不足がある。大手米卸は「2024年生産米調達量が計画を下回っており、端境期までの在庫が十分でない。店頭価格を上げることと販売卸ベースを抑えたい」として24年産で数回値上げしたという。今後政府の備蓄米の供給が本格化する。既にJA全農などから米卸といった

流通業者への備蓄米の引渡しが始まっており、3月末には一定量の備蓄米が店頭に並び始める見込み。流通業者の在庫不足が解消されれば、これ以上の値上げは防げる。店頭に並ぶ備蓄米の多くは、ブレンド米として5キロ3,000円〜3,500円程度で販売される見込みと記事にあった。

また、米価が上がったといっても農家からすると30年前の価格に戻っただけでやっと一息つけるかという程度で、すでに疲弊している。農協は米が集まらず困っている。共販で、概算金18,000円後で5,000円追加見込みでも、農家は同22,000円とかで卸買いに来る業者に売ってしまいがちになる。根底にあるのは農家が赤字で辞めていくのを放置してきた農業行政のツケが表れたのではないかな。需要が減るから生産も減らし続けていくという政策を続けたら「負のスパイラル」に稲作と米業界は縮小していくだけである。生産者は資材価格や燃料価格の高騰を米価に適正に反映されることを望む。



病院だより

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023について

南長野医療センター新町病院健康管理科
健康運動指導士

藤本 浩

病院ホームページ
はこちら



WHOが2020年に公表した身体活動・座位行動のガイドラインでは、身体活動を実施する事によって、循環器病、2型糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められるとされています。我が国においては、2024年1月に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が改訂されましたので、その概要を簡単に紹介したいと思います。

身体活動：安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動

運動：身体活動の一部で、スポーツやフィットネス等の、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する運動

座位行動：読書やデスクワーク等の、座位や臥位の状態で行われる全ての覚醒中の行動(エネルギー消費1.5メッツ以下)

※「メッツ」(強さの単位) 身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

身体活動・運動の推奨事項一覧

対象者※1	身体活動	座位行動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を 1日40分以上(1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上) 【運動】有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多様な運動を週3日以上(筋力トレーニング※2を週2〜3日)	座りっぱなしの時間が 長くなりすぎないように注意する
成人	歩行またはそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を 1日60分以上(1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上) 【運動】息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上(筋力トレーニング※2を週2〜3日)	(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも体を動かす)
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中等度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋内・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。	

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当ではなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる

※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワット等の運動も含まれる。

※3 テレビやDVDを観る事や、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと

座りすぎを避けて、今よりも少しでも多く体を動かすことが基本です



山羊座 (12/22~1/19)

【全体運】運勢は好調。助けてくれる人が現れて困り事は解決へ。あなたから手を貸してあげるのも◎。レジャーにツキ

【健康運】古傷のケアを。サポーターを使うのもお勧め 【幸運の食べ物】サンショウ

川柳の部

小宮山正雄 選

○特選

農の汗感謝して研ぐ米の粒

飛田 一子 千曲市上山田

選評…米の値だんが上り、改めて農家の皆さんに感謝、米の一粒、一粒を大切に

○佳作

フキ味噌の苦さほんのり春香る

稲玉 弘 千曲市森

腰曲がり地球が我れに近くなり

久田 肇 小川村高府

納屋を出て自由に泳ぐ鯉幟

坂口 美智子 千曲市桜堂

庭先の日射しの先のふきのお

北沢 京子 長野市稲田

農業に定年なくて楽しめる

外谷 千恵子 飯綱町東柏原

(敬称略)

○軸吟 父の役時には厳しく子を諭す

短歌の部

高野 等 選

○特選

味噌汁の浮みつけた路のとう朝日差し込む厨にかをる

林 和子

坂城町南条

選評…季節感がよくでています。

○佳作

老いたれば猫との暮し懐かしみ今はかなわぬ余生寂しも

小林 紀子 飯綱町芋川

刺す風に童は半袖Tシャツで颯爽と来し下校の道を

飛田 一子 千曲市上山田

体験が嬉しかったと友四人野菜作りは学ぶが如し

外谷 千恵子 飯綱町東柏原

花筏水面一ぱい広がりで名残り惜しみつ優雅に踊る

久保田 貞夫 飯山市照岡

春先は寒暖の差が激しくて冬物春物交互に着替え

幸野 隆一 木島平村住郷

(敬称略)

春深し佛壇の灯の消えざりし妻逝きて早や百ヶ日過ぐ

選者

俳句の部

丸山晶子 選

○特選

子の婚の日取り決まるやチューリップ

畔上 文子 千曲市八幡

選評…クレヨンをそのまま使ったようなチューリップの色は喜びを表すにはぴったり。そしてチューリップは影を持たない花でもある。まずはめでたい。

○佳作

おづおづと来ては散りゆく寒雀

北沢 京子 長野市稲田

娘の使ひし梳も並べて雛まつり

若林 かおる 飯綱町普光寺

剪定の枝の間に間に雪残る

丸山 守夫 長野市大町

入学の孫のサイズの靴探す

松本 慧一 長野市差出南

ばあちゃんの路味噌の味は日本一

田中 シゲノ 長野市赤沼

(敬称略)

素語りの寺の縁起や梅月夜

晶子

文壇大募集

●募集作品

川柳・俳句・短歌：お題「自由題」

●締め切り 5月21日(水)必着

※選考作品は7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)

●未発表に限りです。

●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】運気は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそスクールに判断して
【健康運】シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に 【幸運の食べ物】ニラ



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。

暖

かくなると
畑の事が気
になりウズウズ
してきます。まだ
早いかなあ？
と思いながらあれもこれもと種
や苗を購入して、畑の構図を考
えています。日頃会話無しの夫
婦も、この時期だけは二人で楽
しく会話しています！



(千曲市 古川さん)

冬

の間食歩き
で太ってしま
いました。その分畑
仕事と山歩きで、健
康づくりに頑張りたいと思います。



(飯綱町 小林さん)

ふ

きつ玉」が
春の訪れを
教えてくれます。
我が家の庭の草
花も穏やかな日
差しを浴びてスイセン・色とりど
りのチューリップが「こんにちは」
と挨拶してくれています。



(須坂市 岩井さん)

こ

の冬も、外
国人観光客
が沢山来てくれ
ました。スキー、
スノーボード目
的と思いきやお風呂セットをか
かえて「おんせん」おんせん」
と外湯を楽しんでいました。地元
としてはとても嬉しい事です。



(野沢温泉 畔上さん)

当

地では晦日
前に降雪あ
ると大雪と以前
から言われてき
ました。本日に積
雪は2メートル
余でした。最近に
なくびつくりの4か月。でも、山
笑う季節の到来でゼンマイやコ
ゴミ、タラの芽、コシアブラなど
の山菜が楽しみです。



(木島平村 幸野さん)

懇

談会出席
者、組合員
からの意見や質
問に対して、JA
の組合員の要望
に寄り添う前向
きな回答、私はこ
の内容を読んで、日本農業を守る
には組合員とJAと一緒に取り
組んでこそ日本農業を守れると
思いました。



(長野市 傳田さん)

V

i v i d
を創刊号か
ら読んでいます。
この月刊誌は保
存出来るように
綴じる穴が開い
ています。いつか
らか我が家では、綴じ紐で保存を
しています。このような穴を開け
るというちょっとしたアイディ
アが素晴らしいのです。参考まで
にファイルでも保存できますよ。



(長野市 田中さん)

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 5月21日(水)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。

6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	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	ホ	5	タ	8	ル	イ	12	カ	17	エ
2	ク	ミ	6	タ	イ	11	ス	タ	15	リ
3	ウ	9	リ	ー	チ	16	マ	ル		
4	キ	7	ジ	ユ	ツ	14	ホ	ウ		
5	レ	10	ハ	ル	ヤ	13	ス	ミ		

解答 A B C D E
イ ス タ ー

応募締め切り
5月21日(水)必着

正解者には抽選で5名様に
JAオリジナルきのご飯の素、
きのこちらしの素セットをプレゼント!

※当選発表は発送をもってお知らせ
いたします

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!!

タテのカギ

- ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- その泉は——的な空気に包まれていた
- 日本には謙譲の——の精神があります
- 周囲より小高くなっている土地のこと
- 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ひじをグッと曲げて出します
- 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ちらしやにざりがあります
- 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

- 端午の節句に——人形を飾った
- 鉛筆にもリンゴにもあるもの
- 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 小学校で一番授業が多い科目
- 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- カアカアと鳴きます
- スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- フラダンサーの腰で揺れるもの
- 初夏でも強く照りつけることがあります
- 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 三毛、トラ、サバといえば
- ギュッと押すと気持ちいい

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

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

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

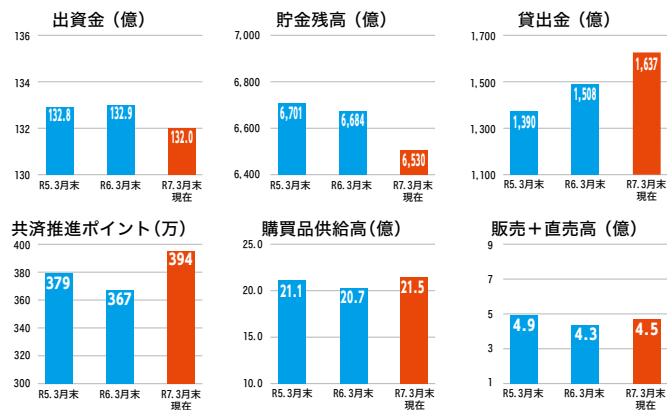


魚座 (2/19~3/20)

【全体運】良好なスタートですが、下旬はペースダウン。早めには前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり
【健康運】日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて 【幸運の食べ物】コゴミ

私たちのJA(令和7年3月末現在)

組合員数	63,946人
(正組合員)	27,973人
(准組合員)	35,973人
出資金	132億831万円
貯金	6,530億4,962万円
貸出金	1,637億7,009万円
共済推進ポイント	394万367ポイント
購買品供給高	21億5,293万円
販売品販売高	3億3,186万円
直売事業高	1億2,649万円



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

5月13日(火)須坂支所	5月17日(土)西山支所
5月21日(水)ちくま埴生支所	5月21日(水)野沢温泉支所
6月3日(火)志賀高原支所	6月11日(水)木島平支所
6月18日(水)坂城支所	6月21日(土)長野平南支所
6月25日(水)常盤支所	7月5日(土)長野平支所
7月8日(火)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11回理事会で次の事項が検討されました。

日時 令和7年3月28日(金)

協議事項

- (1)令和6年度2月末決算結果について
- (2)剰余金処分案(素案)について

決議事項

- 第1号議案 税効果調整積立金の取り崩しに関する件について
- 第2号議案 農業振興開発積立金の取り崩しに関する件について
- 第3号議案 固定資産減損積立金の取り崩しに関する件について
- 第4号議案 職制規定(業務分掌兼職務権限表、機構図)の変更に係る件について
- 第5号議案 第34回通常総代会の開催に関する件について
- 第6号議案 育児・介護休業法の改正に伴う就業規則等の変更に係る件について
- 第7号議案 JAバンク自己改革実践サイクルに基づく農業アクションプランの策定に関する件について
- 第8号議案 預託家畜の貸与額の決定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末監査結果について
- ②令和6年度第4四半期内部監査報告について
- ③令和6年度内部監査業務活動報告について
- ④令和6年度内部監査品質評価結果について
- ⑤令和6年度第4四半期苦情対応報告について
- ⑥令和6年度コンプライアンス・プログラム実践状況報告(下期)について
- ⑦JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針の変更について
- ⑧組合員加入及び脱退の状況について
- ⑨組合員懇談会の主な意見について
- ⑩令和6年度第4四半期余裕金運用状況について
- ⑪「JAバンク基本方針」の変更について
- ⑫子会社の事業報告・財務報告について
- ⑬令和7年度農業振興開発助成並びに営農経営支援対策事業について
- ⑭その他

今月のJAながの指導購買キャンペーン

息、ス————と苦しくない。

UVカット効果持続

3℃のここちよさ

YAKENU UV CUT MASK

UVカット率96~98% UPF50+

安心・安全の日焼け対策の要。紫外線・赤外線を効果的に遮断。高機能素材を採用しているため、蒸れ感も少なくUVカット効果が持続します。

価格 1,980円(税込)

お近くの生産資材店舗までお問い合わせください

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

・フリーダイヤル

☎0120-258-931

☎0120-063-931



JAバンクからの大切なお知らせ

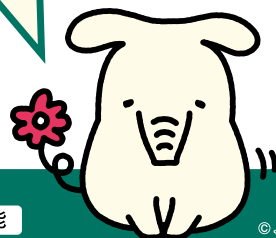
ATMなどのサービスを 一時休止させていただきます。

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。

このたびJAバンクは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伴い、

誠に勝手ながらATM・JAネットバンクなどのサービスを一時休止させていただきます。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



©よりぞう

休止日

すべてのサービスが休止

県内JAのATMとJAネットバンクサービスはご利用可能

2025年
(令和7年)

5.11

日

全取引休止
6:30-12:00

5.17

土

全取引休止
21:00-24:00

5.18

日

全取引休止
0:00-8:00

8.16

土

全取引休止
21:00-24:00

8.17

日

全取引休止
0:00-8:00

9.14

日

全取引休止
終日

9.15

月・祝

全取引休止
0:00-12:00

9.27

土

一部取引休止
15:00-24:00

9.28

日

一部取引休止
0:00-12:00

下記期間中は、対象地域
以外のJAバンクの口座あての
お振込につきましては、即時
入金されないほか、翌営業日の
扱いとなります。
また同時刻帯における受取
人口確認機能サービスは
ご利用になれません。
予めご了承ください。

8.10(日)
6:30-12:00

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休止日時が異なるため、JAバンクホームページをご確認ください。



休止する サービス



JAバンクのATM

他金融機関・
コンビニなど提携ATMJAネットバンク
サービス

ジェイデビット



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などのご準備を
お願い申し上げます。

※JA(店舗・ATM)、他金融機関・コンビニなどの提携ATMによっては、ご利用可能日・時間・サービスが、異なる
場合がございます。詳しくは、JA窓口・ホームページなどでご確認ください。※本件は2025年2月28日の情報を
基に作成しており、変更が生じた場合は速やかにJAバンクホームページへ変更内容を掲載いたします。

詳しくはJA窓口へ

ATMについては
JAバンクのホームページを
ご覧下さい

[JAバンクのホームページ] <https://www.jabank.org>



令和7年産米出荷契約のお願い



**令和7年産米は概算金に加え、状況に合わせ追加概算金があります！
JAながのへ出荷をお願いします！**

生産者の皆様とJAがお米の出荷契約を行い、JAへ出荷していただくことにより、長野米の安定的な供給と有利販売を通じて生産者皆様の所得向上を目指しています。

JAでは共同計算による米の集荷販売を行っています。共同計算は、概算金（集荷時支払い）を最大限支出し、令和7年産からは販売状況に合わせ追加概算金（集荷後支払い）を支出する仕組みを整えました。

なお、追加概算金を行う場合は、別途ご連絡します。

令和6年産最終精算見込単価のお知らせ 単位：俵/60kg

令和7年1月末時点

品 種(1等基準)	概算金(60kg)	最終精算単価見込	最終(60kg)単価見込
コシヒカリ特A	16,620円	3,700円	20,320円
コシヒカリA	16,080円	3,700円	19,780円
あきたこまち	15,660円	3,700円	19,360円
風さやか	15,540円	3,700円	19,240円
その他うるち	15,300円	3,000円	18,300円

※最終精算単価については、上記単価を上回るように販売努力をしております。

全量販売終了及び全経費支払い処理後、監査を受け令和8年5月に最終精算（入金）を予定しております。

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 駐車場	敷金 礼金	おすすめポイント
豊野	1K アパート	3.5		込み	2ヶ月	2階の角部屋
				1台込み	なし	
中越	2DK アパート	4.5		2,000円	2ヶ月	1階の角部屋
				1台込み	なし	
吉田	3DK アパート	5.7		込み	2ヶ月	北長野駅まで 徒歩 10 分
				1台込み	なし	
稲田	3DK アパート	6.0		2,000円	2ヶ月	駐車場は縦列です
				2台4,000円	なし	
徳間	2LDK マンション	6.5		2,000円	2ヶ月	収納がたくさん あります
				1台3,000円	なし	
北堀	3K 戸建	4.5		込み	2ヶ月	朝陽駅まで 徒歩 4 分
				2台込み	なし	
風間	3DK 戸建	5.0		込み	2ヶ月	閑静な住宅街
				2台込み	なし	
上野	3DK 戸建	6.0		込み	2ヶ月	日当たりの良い 2階建て
				2台込み	なし	

賃貸物件のオーナー様へ

賃貸物件の管理は弊社へお任せください！

オーナー様にとって煩雑な管理業務のお手伝いを致します。

例えば・・・

入居者の募集・入金管理・クレーム対応・修理対応・更新業務・退去対応など

「今後の賃貸経営が心配」という方はお気軽に、弊社へご相談ください。

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)首都圏不動産公正取引協議会加盟

(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員
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

賃貸 ☎026-256-8882

売買 ☎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ホールいいづな
飯綱町大字普光寺937
☎0120-210-983

ご存じでしたか！？

蛍光灯は2027年末までに製造・輸出入禁止。
もうすぐ買えなくなります！
照明をLEDに変えるなら**今**です

蛍光灯をLEDに交換するといくらかかるのか
無料診断しませんか？

補助金を上手に使って
お住まいのお悩みごとを**お得に解決**



寒い
窓の近くが寒い
結露で窓拭きが大変
ヒートショックが心配



暑い
窓の近くが暑すぎる
2階が暑すぎる
室内の熱中症が心配



エコに
給湯代が高い
光熱費が高い
省エネで暮したい

上記のお悩みがある方は、あわせてご相談ください

無料診断のご予約は

お近くの経済センター・営農経済センターまで

※ご訪問日は日程調整の上ご連絡いたします。

令和7年4月1日火曜日より

このカードは Akuboo カードに生まれ変わりました！



ポイントカードに
電子マネー機能がプラス！

令和7年9月30日(火)をもって
「友の会カード」は
ご利用いただけなくなります。
お早めにAkubooカードへ切り替えをお願いいたします。

お買い物が
よりスムーズに♪

毎月15・30日は

チャージボーナスデー

1回のチャージ金額に応じて

A'kubooボーナスをプレゼント！

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

※令和7年4月30日より実施



電子マネーとは？

お金をデジタルの形で使う方法のことです。
現金の代わりに、専用カードやスマートフォンに
お金を入れてお支払いに使えます。

※詳しくは最寄りのA・コープ店舗へお問い合わせください。



長野県A・コープ

あれ？
こんな時に限って
お薬がない…

そんな時のために

備えて安心。

いつでも便利。

クミアイ家庭薬です。



お問い合わせ先 平日 9 時～ 17 時

協同薬品工業株式会社

〒380-0961 長野市安茂里小市3丁目31-11

長野営業所

TEL (026) 213-8667



JAながの 産地直送! 今月のオススメ商品

味よし! 見た目よし! の逸品を「JAながの」からお届けします!

Apricot あんず

旬を迎える生食用
あんず「ハーコート」の予約受付中!



Blueberry ブルーベリー

一粒一粒丁寧に育て上げた
自慢のブルーベリーを北信濃からお届け!

JAながの
農産物公式オンラインショップ

たーんとがの! Nagano

お問い合わせ
カスタマーセンター 026-217-8775 [平日9:00~17:00]
https://tanto-nagano.jp/ たーんとがの



JA共済に
ご加入の
みなさまへ

全国で増加

住宅等の建物修理に関する トラブルにご注意ください!

JA共済からのお知らせ

こんな勧誘にご用心!

JA共済から指定されていますので、安心してください。

あら、それはいいわね。

お宅の屋根瓦ゆがんでますよ。共済金の支払対象になりますし、共済金の範囲内で修理しますので、お客さまの**自己負担はありません!**

もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!?



と、うっかり応じてしまうと...

こんなことも...

1 うその理由での請求を勧められた!

「台風が原因と言えば問題ないですから」と、**うその理由**で共済金請求をするように勧められた!

うその理由による共済金請求は、共済金詐欺に該当するおそれがあります。

共済金詐欺にあたらないかしら...

こんなことも...

2 法外な解約料金を請求された!

見積書の金額が高すぎるので、知り合いの業者に頼もうと思い解約しようとしたら、**高額な解約料金を**請求された!

支払われた共済金の50%なんて聞いてないよ!

こんなことも...

3 ずさんな工事をされた!

見積書の内容どおりの工事をしてもらえず、引渡後すぐに**雨漏り**が発生した!

お金を返して!

ご注意

建物修理トラブル

「**共済金**が使える」と言って建物修理の勧誘を受けたときには、**建物修理契約を締結する前に**まずJAにご相談ください!