

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  
「じゃえん〜ながまる」

## ・食農教育特集

今月の表紙

准組合員対象の農産物収穫体験開催(本誌2ページに掲載しています)

### CONTENTS

|                 |     |                           |       |
|-----------------|-----|---------------------------|-------|
| 食農教育特集.....     | 2~3 | 令和7年度生産部会連絡協議会専門部長紹介..... | 13    |
| 地域ニュース.....     | 4~7 | 生産者紹介.....                | 14    |
| 女性部活動.....      | 8   | おらほのお元気さん.....            | 15    |
| レシピ/おらほの民話..... | 9   | こころでいっふく/病院だより.....       | 16    |
| 農政情報.....       | 10  | 文壇.....                   | 17    |
| 営農情報.....       | 11  | お便りコーナー/クロスワード.....       | 18    |
| 土づくり.....       | 12  | 今月のお知らせ.....              | 19~23 |

2025.7  
vol.107



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



JAながの公式  
Instagram



JA\_NAGANO

## 子どもたちと「食と農」を学ぶ体験



たまねぎ収穫体験の様子



### 准組合員が親子で収穫～農を楽しんで～



JAでは農業やJAへの理解促進と食農教育活動の一環で、准組合員の子育て世代を対象にした「農産物収穫体験」を6月中旬に2回開催し、6月14日に親子43組142人が千曲市の圃場でたまねぎの収穫、6月21日に親子13組48人が飯山市の圃場でズッキーニの収穫を行いました。参加した子どもらは自分の手より大きなたまねぎを親の手を借りて一つ一つ手で掘り起こしました。参加者からは「土に触れる機会が減っている中、子どもも楽しんでやっていたいい体験が出来た。」「普段農作業はしないので汗をかきながら収穫出来て気持ちがよかった。」と話しました。次回はきのこ、ブルーベリー、ブルーベリー、りんごの収穫体験を計画しており、全体で126組437人の申込みがありました。



ズッキーニ収穫体験の様子





栗ガ丘小学校の児童たち



南小学校の児童たち



技術員の話に耳を傾ける様子



朝陽小学校の児童ら

## 食育活動 JA職員／女性部員が田植えをサポート

JAでは、食育活動の一環で小学校の田植えサポートを毎年行っています。  
5月26日は、山ノ内町立南小学校5年生10人が同町内で、6月5日は小布施町立栗ガ丘小学校5年生106人が同町内で、6月23日には長野市立朝陽小学校5年生90人が同市北長池地区でそれぞれ田植えを行いました。初めて体験する児童が多く、土の感触を確かめながら一本一本丁寧に苗を植えました。また、収穫期には稲刈りも行う予定です。



## 果樹の雹害対策講習会 被害の最小化と品質確保に向けて



被害を確認する宮澤組合長



講習会の様子

5月21日に発生した降雹により、JAながの管内のちくま、須高、志賀高原ブロックではりんご、ももといった幼果への傷やぶどうの花穂や新梢の枝折れといった被害が確認されました。これを受け、JAながのでは5月末から6月初旬にかけて、各地区で「果樹の雹害対策講習会」を開催しました。

講習会では、営農技術員が現地の被害状況を確認しながら、今後の管理方法について詳しく説明。特に、傷の入った葉や果実の取り扱い、病害の二次被害を防ぐための薬剤散布のタイミング、樹勢維持のための着果管理など、実践的な内容が共有されました。参加した生産者からは、「被害の程度が不安だったが、具体的な対応策を聞いて安心した」「今後の気象リスクにも備えたい」といった声が寄せられました。

JAながのでは、今後も気象災害に備えた情報提供と技術支援を継続し、地域の農業生産を支えてまいります。

## ちくま地区 特産あんず出荷 生育順調

ちくまブロックでは特産あんずの出荷を開始しました。昨年度より1日早い6月15日、千曲市内の集荷所で早生種の「平和」を中心に160ケース（1ケース2キロ＝500グラムパック4個）が持ち込まれ、東京や県内の卸売市場へ出荷しました。出荷は6月下旬をピークに7月中旬まで続きます。今年は、開花時の天候も良く暖かったため、結実量は良好です。5月下旬の低温で着色が心配されましたが、順調に生育が進みJA全体で180トンの出荷を見込んでいます。

出荷に立ち会ったちくまあんず部会の近藤修司部会長は、「着果量が多い分小玉傾向ではあるが、高品質の旬のあんずをたくさんの方に味わっていただきたい」と話しました。担当技術員は、「今年は開



あんずが持ち込まれている様子



出荷されたあんずを確認する技術員

花から平年並みの生育でスタートし、一部地域で雹害を受けたが、無事出荷開始となった。最盛期に向けて高品質を維持し、消費者の方においしいあんずを届けたい」と話しました。今後は加工向けの「昭和」「信州大実」「信月」や、生食向「ハーコット」、その中から一定の品質基準をクリアしたプレミアムハーコット「杏月（きょうづき）」などがリレー出荷されます。

ながの西部地区

## 特産 竜峡小梅出荷

6月初旬長野市信州新町の選果場で、特産の竜峡小梅の出荷を開始しました。信州新町地域一帯で生産が盛んです。出荷は6月上旬にピークを迎え、中旬頃まで続きます。出荷量は概ね75トンを見込んでいます。選果場へは地元生産者を中心に連日持ち込まれ、主に市内や関東方面の卸売市場と加工会社に出荷します。市内の農産物直売所でも販売しています。6月下旬から中梅、大梅の出荷も始まります。



小梅を手作業で選別する担当者

## 青年部連絡協議会 仲間づくりを大切に



挨拶をする小林新会長

J Aながの青年部連絡協議会は5月下旬、第1回役員会を開催しました。令和6年度の活動報告や7年度の活動計画、同組織の目的や統一目標の設定について協議した他、各地区での課題や問題点など意見を交わしました。役員改選では新会長に須高ブロックの小林俊介氏が選任されました。

この連絡協議会は、仲間づくりや学習、農政対策活動を通じて、所得の増大と生活・社会・経済的地位の向上を目的とし、各ブロックの青年部長・副部長・青年部代表で構成されています。

## 青年部がハウス被覆支援

J Aながの青年部北部支部の部員9人は6月3日飯綱町のさくらんぼハウスでビニールがけを行いました。さくらんぼは、果実の劣化や病気の予防のためにビニールがけ



ハウスに上ってビニールがけをする青年部員ら



青年部北部支部のメンバー

が必要で、高さのあるハウスでの作業は危険を伴うため、青年部活動の一環で手伝っています。梅雨に入るとこの時期に、毎年行っています。園主の篠原義春さんは「青年部員が手伝ってくれるから栽培を続けられる。大変助かっている」と話しました。

同部の小林敬育部長は「地域の農業を守るため、青年部としてできることをしたい。イベントや販売活動も積極的に、飯綱の農産物をPRしていきたい」と話しました。

ちくま地区

## おおきくなあれ 保育園児がサツマイモ定植体験

JAでは地域農業の理解促進と次世代対策の一環で食農教育活動に力を入れており、各地で農業サポートを行っています。

5月中旬、千曲市立あんずの里保育園の年長と年中園児46人は、同市屋代地区の圃場でサツマイモ「紅はるか」の定植を行いました。

実際に農業を体験し土にふれあう事で、食べ物の大切さを体感してほしいと取り組み、今年で5年目を迎えます。

当日は、圃場主を中心に千曲市や長野農業農村支援センター、JA職員らがサポートしながら苗150本を植え付けました。園児らは、「苗の向きを同じにしよう」など植え方の説明を受けたあと、畝沿いにならんで「大きくなあれ」「おいしくなあれ」と圃場主の島田孝さんに教えてもらったおまじないをかけながらいいいに土をかぶせました。園児ら



定植を行う園児ら

は「土をかけるのが楽しかった、早く大きくなつてほしい」などと笑顔で話しました。今後は島田さんが畑の管理を行い10月上旬には園児と収穫を行う予定です。

ながの北部地区

## 小学校2年生と大豆の種まき



作業をする児童ら

5月下旬、飯綱町立三水小学校の2年生児童22人は、同校敷地内の畑で大豆の種まきをしました。この活動は食農教育活動の一環として毎年行っている取り組みで、今年も飯綱支所の職員とJAながの女性部飯綱支部の女性部員が児童をサポートしました。「人差し指の第二関節までを土に入れて大豆をそつと入れたら、土のお布団を優しくかけてあげて」と種まきのやり方について説明を聞いた児童は、しっかりと芽が出るようにお願いしながら作業を行いました。

初めて大豆の種まきをしたという児童は「初めてやったけど楽しかった、芽が出るのが楽しみ」と話しました。飯綱支所長は「芽が出てしっかりと育つように、みんなも毎日大豆に大きくなあれと、お願いしてね」と児童に声をかけました。

12月には今年も収穫した大豆でお豆腐作りをして、味わう予定になっています。

須高地区

## りんご、ぶどう栽培入門講座

須高宮農経済センターは5月31日、りんご・ぶどう栽培入門講座を開催しました。この講座は就農5年目以下の生産者を対象としており、須坂市内の圃場に対象者35人が集まった。就農歴が浅い生産者から、気軽に質問できる場がほしいとの要望から、今回の講座の開催となりました。宮農技術員からぶどうの房切りやりんごの仕上げ摘果についての説明がありました。参加した生産者は「何でこの作業が必要なのか、原理から学ぶことができた」と話しました。

今後も定期的に同講座を開催していきます。また、同センターは補完品種であるプラム・プルーンについても生産を拡大するために、入門講座を次年度開催予定です。



技術員の説明を聞く説明者

須高地区

## 小学3年生が りんごの作業体験

高山村立高山小学校の3年生児童38人は6月4日、同村圃場でりんごの作業体験を行いました。この活動は食農教育の一環として、1年を通してりんごの栽培を体験します。

この日は初体験となるりんごの摘果を営農技術員らがサポートしました。体験した児童は「手でりんごを取るのが難しかったけど、楽しかった」「一つの実だけ残すようにするのが難しかった」と話しました。

今後は葉摘みや収穫を体験し、共選所の見学も行います。



園主の話を聞く児童ら

## 新採用職員研修 農業に触れる



農家にアドバイスを受けながら作業する様子

6月2日から6月11日の間に、令和7年度新採用職員22人が管内各地の圃場にて、農家実習を行いました。同実習は農業への理解を深める目的で行っていて、りんごやぶどうの房切りの他、野菜の栽培管理や収穫作業について体験しています。

6月2日、同職員7人は長野市長沼地区でりんごの摘果作業を行いました。ながの中部分ガスセンターの湯本太揮さんは、

「自然に触れる仕事が初めてだったので、農家さんが丁寧に作業を教えて下さり、楽しく作業を行うことが出来た。農作業の大変さを知るいい機会になった」と話し、農家の方からアドバイスを受けながら作業に取り組みました。本所経済部経済経理課の宮崎友貴乃さんは「真ん中の実ではなく、一番大きな実を残すことで秋に美味しいりんごになると分かり、慎重に作業しました」と話しました。



作業の様子

みゆき地区

## 花定植で国道整備



苗を植えるJA職員ら

飯山支所・みゆき営農経済センター職員は飯山市内の千曲川左岸の国道117号(通称：フラワーロード)にマリーゴールドと千日紅の花苗を植えました。この活動は、同国道の開通記念と快適な道路環境の創造、回遊性のあるまちづくりを目指し、同市が昭和63年から継続的に行っています。地域住民の自主参加で取り組まれている活動で、毎年市内の各区や団体、企業の協力により植栽から草取りまで実施しています。



牡羊座 (3/21~4/19)

【全体運】厳しい状況ですが改善の兆しも見えています。もう一度情報収集を。見直せば良い案が浮かぶはず。連絡はまめに  
【健康運】適度な運動を心がけて。やり過ぎは禁物。健診は◎ 【幸運の食べ物】ラッキョウ



3 すべての人に健康と福祉を



### 須高地区 がりゅうの里にてボランティア活動

須高地区スコップ三味線グループ、スコスコシャインズのメンバー8人は、5月13日にデイサービスセンターがりゅうの里で、ボランティア演奏を行いました。コロナ禍以降、久々の訪問となったこの日は、「浪花節だよ人生は」「踊るポンポコリン」「じよんから女節」「365日の紙飛行機」の4曲を演奏しました。デイサービスの利用者さん、施設の職員さんが拍手とタンバリンで盛り上げてくれ、温かな雰囲気の中で一体となった会場での演奏会は、楽しい時間となりました。アンコール曲は誰もが知っている懐かしの曲「UFO」で、スコップ三味線の演奏に合わせて手拍子をする人や足でリズムをとる人、口ずさむ人もいました。

施設の職員さんから「利用者のみなさん、今日をとっても楽しみにしていましたよ。」との話をいただき、メンバーにとっても有意義なひと時になりました。



▲スコップ三味線を演奏したメンバー

15 花の豊かな里を



### みゆき地区 豊田支部 春の寄せ植え教室開催

みゆき地区豊田支部は5月中旬、「春の寄せ植え教室」を開催しました。講師の田辺恵徳先生から、あじさいやエキスバリーアザレア、ラベンダーなどといった10種類ほどの花それぞれの特徴や、育て方、寄せ植えのポイントについて説明を聞きました。参加者からは「越冬しても大丈夫ですか?」「花壇に植え替えても大丈夫ですか?」など質問も積極的に出されました。寄せ植えは、家族のように、丈の大きな花を中心にバランスよく植えてあげることが大切だということで、それぞれがバランスよく鉢に花を並べ、素敵な寄せ植えが完成しました。

寄せ植えを楽しみながら部員同士の交流の場にもなっているこの活動は、みゆき地区と豊田支部で毎年開催していて、今年の寄せ植え教室でも、久しぶりに顔を合わせた部員同士は会話に花が咲き、笑顔があふれていました。



▲完成した寄せ植えを前に記念撮影

15 花の豊かな里を



### 志賀高原地区 春の寄せ植え講習会開催

志賀高原地区は5月23日、穂波第一共選所で春の寄せ植え講習会を開催しました。中野市「花物語」の瀧澤郁子さんを講師に、定植時の根の処理方法や植え込む深さ、日々の管理の仕方といった、寄せ植えの注意点を説明を聞きながら、苗ポットをプランターに配置してバランスを見ながら植え込みました。寄せ植えは毎年行っているのですが、参加者は迷うことなく植え込んでいました。同じ花を使っても、作る人によって完成した寄せ植えの表情が違います。

忙しい毎日を送る中でも、ふとした時に目に映る花は、気持ちをホッと癒してくれます。



▲寄せ植えのポイントを聞いて植えこんでいく参加者

4 花の豊かな里を



### ながの中部地区 ほん和かセミナー「歌って元気に健康づくり」

吉田支部は6月10日、今年度の第一回ほん和かセミナー「歌って元気に健康づくり」を浅川公民館で開催しました。

小川葉子さんを講師に、エンドルフィン「幸せホルモン」のお話や複式呼吸、嚥下障害や誤嚥性肺炎防止のための正しい発声方法について説明を聞きました。話を聞いた後は複式呼吸を使い、全12曲をみんなで歌いました。

参加者は、「普段は大きな声で、腹式呼吸を意識して歌うことがないから、運動したみたい。」「大きな声で歌って気持ちよかった。」「やる気が出た」と話し、大好評でした。



▲説明を聞いて体を動かす参加者



## 女性部レシピ

ちくま地区女性部より

### 郷土食 おやき

(キャベツ)(たまねぎ)

材 料 (約 20 個分)

#### 〈皮〉

小麦粉 ..... 500g  
ぬるま湯 (水) ..... 350cc

塩 ..... 少々

#### 〈具〉

##### キャベツ

キャベツ ..... 500g  
にんじん ..... 150g  
味噌 ..... 50g  
だし ..... 大さじ1/2  
砂糖 ..... 50g  
サラダ油 ..... 大さじ 1/2

##### たまねぎ

たまねぎ (中玉) ... 3 個  
味噌 ..... 50g  
砂糖 ..... 30g  
だし ..... 大さじ1/2  
サラダ油 ..... 大さじ 1/2

#### 作り方

- ① 具 (キャベツ) を茹でるお湯を沸かす。
- ② 小麦粉を分量の水で溶き、よくこねてラップをかぶせ、ねかせておく。
- ③ 具 (キャベツ) の材料をそれぞれ刻み、熱湯に塩を入れゆでる。柔らかくなったらザルに取り、よく絞って水けをきり、調味料を加え混ぜる。  
それを10個に分けて丸めておく。  
玉ねぎは約1cmの輪切りにし、調味料を混ぜて玉ねぎの間に挟んでおく。
- ④ ねかせておいた皮を20個に分ける。  
(この時、手にサラダ油を付けるとくっつかない)
- ⑤ 分けた皮を手のひらの上で広げ、それぞれの具をのせて包む。
- ⑥ フライパン又はホットプレートにサラダ油を薄く敷き両面を焼く。
- ⑦ 蒸し器に入れてキャベツは15分、玉ねぎは20分蒸す。

※今が旬のたまねぎとキャベツを使ったおやきです！  
たまねぎの味噌は辛味噌でもピリッとしていておいしいです。  
※地元産のユメセイキの小麦粉 (中力粉) を使って作っています。



歴史発見!

おらほの民話

(第22話)

「蛇婿入り」発祥地域…鬼無里村・小川村

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】良好なスタートを切れます。計画は早めに進めて、丁寧なコミュニケーションを心がけると好結果に。下旬は慎重に  
【健康運】体調を整えるのに良いとき。ハードな運動もOK 【幸運の食べ物】青トウガラシ

# 国内供給を蔑ろにして進む輸出米と輸入米

農政情報

## ～高まる飢餓のリスク～

東京大学大学院 特任教授 鈴木宣弘

備蓄米が市場に出回っても、令和の米騒動が収まらない。今こそ、国内の主食米の生産増強への支援が不可欠であるにもかかわらず、政府は流通悪玉論、農協悪玉論で目くらまししている。根本原因に目を背けたままにすれば、事態は深刻化し、コメ不足が常態化する。一刻も早く政策を転換し、国民の食と農と命を守る仕組みづくりが求められている。

### ■ 流通悪玉論は否定された

流通悪玉論を正当化しようと、「投機目的で隠されたコメ」の調査が2025年3月に行われたが、そういったコメはほとんどなく、関係者が事態の悪化に備えた行動の結果だと判明した。流通悪玉論は否定された。それでも、コメ生産が足りていないとは認めない。それどころか、減反要請、田んぼ潰し、農家の所得減と疲弊による深刻なコメ生産の減少を放置して、コメ輸出を8倍にするといい出し、トランプ関税の回避を懇願する「盗人に追い銭」外交で、コメの輸入増を「生費」として差し出す可能性さえ出ている。

### ■ 輸入米増加の末路

輸入米が増えている。コメ価格高騰の根本的解決がされないで輸入米はさらに増える。米国が狙っている。前のトランプ政権で日本は「盗人に追い銭」で25%の自動車関税を許してほしいと牛肉と豚肉を差し出した。

EUやカナダはWTO違反行為には断固闘う姿勢を示したが、日本は「うちだけは許して。何でもしますから」と、中国が米国との約束を反故にして宙に浮いた大量の余剰トウモロコシまで「尻拭い」で買わされ、「犯罪者に金を払って許しを請う」（細川昌彦／中部大学教授・当時）ような「失うだけの交渉」を展開した。前回の日米貿易協定の交渉時の記者ブリーフィングで、日本政府は米国との今後の自動車関税の交渉にあたり、「農産品というカードがない中で厳しい交渉になるのでは」との質問に答えて「農産品というカードがないということはない。TPPでの農産品の関税撤廃率は品目数で82%だったが、今回は40%いかない」、つまり、「自動車のために農産物をさらに差し出す」ことを認めている。「自動車のために農産物を譲るリスト」があるわけだ。積み残しの目玉品目はコメと乳製品だ。これが進めば、日本のコメや酪農の崩壊が早まり、日本の飢餓のリスクが高まる。安易に輸入に頼る落とし穴にはまってはならない。



### ■ 国内供給支援せず、なぜ今輸出米支援なのか

一方で、コメ輸出を8倍に増やすという目標が発表された。輸出市場の開拓は追求すべき1つの可能性ではあるが、国内でコメ不足が深刻化しているときに、まず示すべきは、国内供給の安定化政策ではないか。輸出米を増やせば、いざというときに国内向けに転用できるというが、そんな簡単に輸出契約を解除できるとは思えない。その前に国内供給を確保するのが先だ。しかも、輸出向けの作付けには4万円／10aの補助金が支給される。ならば、国内の主食米の生産に4万円／10aの補助金を支給して、国内生産の増加を誘導するのが本来の方向性である。

そうすれば、増産を促して、米価が1.5万円／60kgに下落したとすると、消費者は助かり、農家には、5千円／60kgの補填になるので、農家は2万円の米価と同等になって、農家も持続できる。

輸出振興とセットで必ず出てくるのは、規模拡大してコストダウンして、スマート農業と輸出の増加で未来は明るい、という机上の空論だ。規模拡大してコストダウンすることは重要だが、日本の農村地域を回れば、その土地条件から限界があることは明白だ。100haの経営で田んぼが400カ所くらいに分散する日本と、1区画が100haの西オーストラリアとは別世界だ。中山間地域は、全国の耕地面積の約4割、総農家数の約4割、農業産出額の約4割を占める。大規模化とスマート農業でカバーできる面積は限られている。それができない条件不利地域は疲弊が進むから無理に維持する必要がないという暴論もある。それでは、国民へのコメ供給は大幅に不足するし、日本各地のコミュニティが崩壊して大事な国土・環境と人々の暮らし、命は守れなくなる。

地域の疲弊は続くから仕方ないのではなくて、それは無策の結果だ。政策を変更して未来を変えるのが政策の役割だ。集落営農で頑張っている地域もあるし、消費者と生産者が一体的にローカル自給圏をつくろうという「飢えるか、植えるか」運動も筆者のセミナーもきっかけに広がりつつある。まず、地域から自分たちの食と農と命を守る仕組みづくりを強化していこう。



双子座 (5/21～6/21)

【全体運】好きなものに目がなくなりそう。羽目を外しやすいので、やり過ぎには気を付けて。友人とのレジャーは楽しめます

【健康運】危ない所には近寄らない。いつも通りが◎ 【幸運の食べ物】カボチャ

# 大玉かぼちゃ これからの管理について

## 1. 整枝

親づるを摘心し、小づる2本仕立てとする。

- ①本葉4枚目の先を摘心する。
- ②摘心後発生した小づるを2本残し、不要なつるは除去する。  
(小づるが15cm程度の時に行うとよい)
- ③小づる2本を同方向へ伸ばしていく。

つるを同一方向へ伸ばすことで、着果位置が揃いやすく、その後の管理の作業性が向上します。



さいがわ  
営農経済センター  
福田 美里

## 2. 着果

1つる1果を基本とし着果させる。(1株から2果収穫)

- ①子づるの8~12節のところに着果させるとよい玉になりやすい。  
それより手前についた雌花は奇形になりやすいため早めに除去する。
- ②着果を安定させるためには、できるだけ人工受粉を行うとよい。



## 3. 着果後の管理

- ①着果した果実がソフトボール大になった頃、つる先に追肥を行う。
- ②第1果着果までのわき芽は除去し、着果後のわき芽は放任する。
- ③着果後20日くらいでかぼちゃの下に台座を敷くことで、果実の色むらを防ぐ。
- ④露出している果実の上に新聞等を覆い、日焼け対策を行う。

## 4. 収穫

- ・収穫はヘタが完全にコルク化した頃に行う。
- ・試し切りをして断面を見た時、果皮ぎりぎりまで濃いオレンジ色になっているとよい。



収穫適期のかぼちゃ



未熟なかぼちゃ



収穫後は風通しのよい日陰で1週間程度風乾させることで、日持ちを向上させる。



蟹座 (6/22~7/22)

【全体運】勢いのある好調運。新たな計画は幸運に恵まれます。迷ったらまずは試してみてください。方向修正も大胆に行いましょう  
【健康運】ストレッチで柔軟性をアップ。肩回りを重点的に 【幸運の食べ物】シシトウ

## 野菜の追肥について

盛夏を迎え、作物の生育も旺盛になる時期ですが、梅雨の雨で土壌中の養分も流されやすくなっています。「葉色が薄くなってきた」、「なんとなく元気がない」、「生育が止まってしまった」、こんなときは養分が不足しているかもしれません。そこで、今回は野菜の追肥についてお話します。

### ◆追肥の目的と方法

この時期、追肥が必要となる要因は主に二つです。①肥料分が雨で流れてしまう：特に梅雨時期は、速効性の窒素が流されて不足しやすくなります。②作物の生長にともない、基肥だけでは足りなくなる：子供が成長するとたくさんご飯を食べるように、野菜も育つにつれて、より多くの栄養分が必要になります。特に収穫をしながら長期間栽培する果菜類（トマト、ナス、ピーマンなど）では追肥が欠かせません。ただし、追肥は必ずすべきものではなく、短期間（1か月前後）で収穫となる野菜や、地力の高い肥沃な畑、基肥に緩効性肥料入りBB肥料などを使った場合には不要です。

追肥の一般的な方法としては、無マルチ栽培では、株から5～10cmほど離れた土壌表面に、BB肥料などをばらまき、そのあと軽く土に混ぜます。マルチが張ってある場合は、新しい根が伸びてくる位置（株間やうね肩）に穴や切り込みを入れて施肥します。傾斜地でなければ、畝間や通路にばらまくこともできます。この方法は作業的には楽ですが、株間やうね肩に比べると肥料成分が流亡しやすいため、施肥効率は低下し、効果発現までに時間がかかります。すぐに追肥を効かせたいとき、例えば、要素欠乏症状が進行中とか、根が弱っていてうまく養分が吸えないような場合には、水で薄めた液肥の葉面散布が有効です。このほか、液肥をかん水とともに株元などに与える方法もあります。

### ◆養分ごとの追肥のポイント

植物の主な栄養素6種類について、その働きと欠乏症状、追肥をする際のポイントと肥料の例を表にまとめました。



| 追肥時に意識すべき6つの栄養素（養分）とそのポイント |                                |                                        |                                                                                   |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養素                        | 主な働き                           | 不足時の症状                                 | 追肥のポイント（肥料の例）                                                                     |
| 窒素 (N)                     | ・葉や茎の成長を促進                     | ・葉色（緑）が薄い<br>・生育が停滞・遅延                 | ・与えすぎに注意！ 雨で流れやすいが、多いと徒長や病害虫が増える（硫酸、尿素、NK追肥、尿素液肥、油かすなど）                           |
| リン酸 (P)                    | ・花・実のつきをよくする<br>・根の成長を促進       | ・花が咲かない<br>・実付きがわるい<br>・根が細い           | ・リン酸は土壌中で動きにくく、表土への追肥は効果が低い（基肥が基本）⇒できれば軽く土壌混和（過リン酸石灰、ようりん、骨粉、リン酸が高めの追肥用BB肥料や液肥など） |
| カリ (K)                     | ・光合成に関与<br>・病害への耐性<br>・果実の品質向上 | ・茎が弱く倒れやすい<br>・葉のふちが枯れる                | ・雨で流れやすい。果菜類、いも類では特に重要。（塩化加里、硫酸加里、草木加里、追肥用BB肥料など）                                 |
| 石灰 (Ca)                    | ・細胞の強化<br>・根・新芽の健全化            | ・新芽や生長点の枯死（芯止まり）<br>・尻腐れ果、葉菜類の芯腐れやふち腐れ | ・カルシウムは新しい根でよく吸収されるので根の生育が活発な時期に施用。土壌乾燥時はかん水も有効（炭カル、苦土石灰、スカル等の葉面散布肥料）             |
| 苦土 (Mg)                    | ・葉緑素の構成成分（光合成に不可欠）             | ・葉脈間の黄化（クロロシス；古い葉や下葉で発生が多い）            | ・石灰とのバランスが大切。<br>・植物中で移動しやすいため苦土液肥も効果あり（硫酸マグ、マグマンボ等の葉面散布やかん水液肥）                   |
| けい酸 (Si)                   | ・茎や葉を丈夫にし病害虫・倒伏に強くなる           | ・葉や茎が軟弱化<br>・虫に食われやすい<br>・倒伏しやすい       | ・果菜類（きゅうり、イチゴなど）では夏の高温期に備えて補うと効果的（けい酸加里、けい酸加里液肥、稲わらマルチ）                           |

### ◆追肥をするときに気をつけたいことは？

- ①追肥はタイミングが重要です。植物の「必要な時」に与えなければ意味がありません。実がなり始めたタイミングや、葉の色が薄くなったときなどを目安にします。
- ②野菜に適した養分を追肥。葉菜類（キャベツ、ブロッコリーなど）は収穫まで窒素が必要です。生育後半にはカリの吸収量も増加するので、窒素とカリを含む追肥用肥料が便利です。根菜類やいも類では、窒素をやりすぎると葉ばかり茂って根やいもが太らなくなります。
- ③追肥は少量ずつ、または何回かに分けて与えるのが安全です。追肥用肥料は、速効性成分を多く含むので、一度に多量に与えると根や葉を傷めます（肥料焼け）。
- ④真夏の日中は避けましょう。葉面散布する場合、水分だけが蒸発して葉が焼ける（傷む）ことがあります。また、作業に集中するあまり熱中症の危険もあります。葉面散布肥料は、表示をよく確認し、適切な濃度に希釈して使いましょう。
- ⑤副成分にも留意。例えば、鶏ふんを窒素の追肥として使うと、リン酸や石灰も施肥されます。既に石灰過剰、リン酸過剰の場合は養分バランスをさらに悪くするおそれがあります。

JAでは追肥に適した肥料を各種用意しています。肥料選びに迷ったらお気軽にご相談ください。



獅子座 (7/23～8/22)

【全体運】上昇運です。スローモードで入って徐々にスピードアップしていきましょう。足元を踏み固めながら着実に進めて  
【健康運】よくかんでゆっくり食べて。喉あめを携帯すると○ 【幸運の食べ物】ツルムラサキ



## JAながの生産連絡協議会・青年部連絡協議会 新部会長紹介

JAながの生産連絡協議会並びに青年部連絡協議会では各部会長が新任されましたのでご紹介いたします。



まつしま たかし  
松嶋 堅志さん

### 生産部会連絡協議会 花き専門班長

【出身地区】みゆきブロック

【主な生産品目】ヒペリカム・ソリダゴ・シンフォリカルポス・姫ひまわり

【栽培面積】250a(5名で管理)

【好きな野菜】こごみ

【趣味/特技】花き栽培

【農業への思い】実家の農業を継ぐため、就農して18年。熱い中での除草作業や枝の整理・毎日の消毒。本当にシンドイけど綺麗な商品ができた時は最高に嬉しいです。花を使ってくれた人が喜んでいるのを見るのはもっと最高です。

【部会員の皆様へ】大変なことも多いけど頑張って一緒に儲けましょう!!



くろいわ しゅういち  
黒岩 秀一さん

### 生産部会連絡協議会 果実専門部長

【出身地区】志賀高原ブロック

【主な生産品目】りんご(サンふじ、シナノスイート)・もも・ぶどう

【栽培面積】150a

【趣味/特技】スキー

【農業への思い】妻と息子夫婦と共に、楽しみながら農業に取り組んでいます。市場や取引先から喜んでもらえるような高品質な果実を収穫することを目指し、日々の仕事に励んでいます。農業は家族と共に過ごす大切な時間でもあり、自然と向きあいながら成長する喜びを感じています。これからも、皆様に喜んでいただける果実を提供できるよう、努力を続けてまいります。

【部会員の皆様へ】近年の気象変動は大きく、安定した品物を栽培することが昔に比べて難しくなっているように感じます。果実専門部会の皆様が持つ技術と知識を活かし、自信を持った品物を出荷することで、ブランドの価値を高めていきましょう。JAながのは広域ですが、互いに情報を共有しながら、より良い農業を目指していくことが重要だと思いますので、これからも一緒に頑張りましょう。



こばやし しゅんすけ  
小林 俊介さん

### 青年部連絡協議会長

【出身地区】須高ブロック

【主な生産品目】ぶどう・りんご

【栽培面積】120a(6名で管理)

【好きな果樹】マンゴー※いつか作ってみたい

【趣味/特技】スキー・カヌー・アウトドア・今年はサップに挑戦

【農業への思い】父親がぶどう作りをしていて、農業の勉強もしていたため、農業が身近にありました。一度就職をしましたが、子どもや家族との時間を作るために就農しました。収入の為に栽培面積は就農した時の1.5倍となって忙しいけど充実しています。

【青年部の皆様へ】JA青年部はJAや農業の担い手として盟友の思いや夢を形にしていきます。それには夢を語ってくれる仲間が必要です。どうせムリだからとやらずにどんどん発言しましょう。自分達だけで出来ないことはもちろんJAにも協力してもらって実現していきます。日々の青年部活動では、仲間や先輩のアドバイスやノウハウを参考にさせてもらうようになってから失敗することが少なくなったり、効率が良くなりました。栽培面積が増えても同じ人数でこなせるようになり助かっています。また、青年部活動は技術の習得も大切ですが、同じ苦勞を共感できる仲間と日頃の不満やグチを言ってすっきりできる場所でもあります。皆さん積極的に参加して一緒に腕を磨きましょう!!



乙女座 (8/23~9/22)

【全体運】空回りに気を付けましょう。思い込みで行動せず状況確認をしっかりと。観察、分析に力を入れれば良い方向へ

【健康運】スマホやテレビの見過ぎに注意。目をいたわって 【幸運の食べ物】スイカ

# 次代を担う！ 若手生産者

**安全・安心・新鮮プラス**  
**“食卓の話題になる野菜”を**  
**作りたい**

ズッキーニを収穫する古田さん



千曲市 中

ふるた あつや  
古田 敦也さん (35)

岐阜県多治見市出身。幼い頃に、お父様の仕事の都合で長野市に住んでいたことがある古田さん。現在は奥さんとお二人で信州ありさんファームを営んでいます。ご夫婦ともに首都圏での会社勤めから脱サラし、2019年4月に農場を立ち上げました。農場を立ち上げた当初から「自然環境に優しく身体に嬉しい」にこだわった野菜作りをされています。2021年には千曲市の野菜生産者で初の有機JAS認定を取得。季節ごとに様々な種類の野菜を栽培しています。

## ●主な生産物

●ミニトマト・ズッキーニの他、きゅうり、玉ねぎやじゃがいも、小松菜、ニンジンなど様々な野菜を栽培

## 企業の自社農場での野菜作りから 一ターンして起業

夫婦ともに実家は非農家ですが、長野に住んでいた子どもの頃、夏は虫採りに行ったり祖父祖母の家で家庭菜園のお手伝いをしたりと、もともと自然に触れる経験が数多くあり、大学では農業を学びました。大学卒業後は、オーガニック（有機栽培）食品の惣菜を作る会社の自社農場で、材料となる野菜を栽培する仕事をしていました。惣菜の材料となる野菜なので仕方ないのですが、勤務していた会社では、どんな野菜も季節に関係なく年間通して採れると思われていたため、野菜にはそれぞれの季節に合った季節野菜があるということを知ってほしい、また自分たちに合ったやり方で野菜を作りたいと思い、妻と二人で農場を立ち上げ、就農しました。義父がこの地域出身という縁があり、一ターン先に千曲市を選びました。

就農して7年目、大学での学びや会社員時代のノウハウを生かし、起業当初から有機栽培をしてきました。有機栽培でも農薬を使った栽培方法と遜色ない野菜が作れることを知ってほしいと思っています。

## 力を入れていること

収穫した野菜は直売所での販売が主なので、特定品目の野菜を大量生産するのではなく、各時期に応じた野菜を数品目生産できるようにしています。安全・安心で美味しい野菜を作りたいというこだわりはもちろんですが、食べて下さるお客様が何気なく食べるだけでなく、今日のありさんファームの野菜はこれ！と食卓で話題にもらえるような野菜を作りたいと思っています。

## これから挑戦したいこと

有機栽培である程度の種類を作りたい、という目標を達成したので、これからは今ある生産ロットを大きくしていきたいと考えています。今後は作付面積を増やして生産量・売上を伸ばすことが目標です。また、今後余裕があれば柑橘類やあんずも作ってみたいと考えています。

## 趣味や楽しみ

年間通して農作業をしている時間が一番長くもあり、もちろん農作業をしている時間が好きなので、趣味は仕事になっちゃうのですがせっかく長野県に住んでいるので、時間が取れたら温泉に行きたいなと思っています。また、日々自然に触れて仕事をしているので、息抜きとして全国の産直コーナーを勉強しに行けたらなと考えています。



ズッキーニの圃場



収穫が始まった鈴なりのミニトマト



出荷準備が整った  
ありさんファームの野菜



天秤座 (9/23~10/23)

【全体運】勘違いから問題を起こさないよう留意して。悪意あるうわさには耳を貸さないようにしましょう。下旬から運氣回復  
【健康運】香りの良いお茶と音楽が味方。ゆったり過ごして 【幸運の食べ物】ピーマン



# 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。

3年ほど前まで果樹栽培のお手伝いをしていました。世代交代した現在は、妻と自家用のキウイ、柿、梨、自家用野菜を作っています。趣味は読書とドライブ、旅行です。冬場は町の図書館で推理小説や地元の歴史書を読んでいます。また、天気の良い日は妻と車でドライブします。80代までは農閑期に国内外へ旅行に出かけ、記念写真をたくさん撮りました。



山ノ内町  
わたなべ とよつぐ  
渡辺 豊継さん

## ●元気の秘訣はありますか？

雪のない季節は、畑に出て野菜や果樹の手入れをしたり、日頃から脳を使うことを意識しています。また、15～16年前から肝油のサプリメントをとっていて、年とともに体の不自由はあるけれど、積極的に体を動かし、外に出かけています。

## ●今後の目標・やりたいことは何ですか？

隣に娘夫婦、孫夫婦が居るため、困った時や手を借りたい時はすぐ助けてもらえますし、おかげさまで、ひ孫の成長も近くで見ることができます。目標は体が動く限り、今の自分たちの生活が続けられるようにすることです。



▲家族からプレゼントされたフォトフレーム



## 「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

毎年5月中旬に、地域の公民館主催で開催されている庭作り講座では、高野さんの庭園を使って庭の作り方講座やガーデン観覧会が行われています。

## ●庭園のイメージについて教えてください

「京都をイメージした 和」と「フランスガーデンをイメージした 洋」とに分かれています。洋風庭園は、「白」「ピンク」「ブルー」といったイングリッシュローズが5月中旬から2、3週間楽しめます。

## ●庭園作りを始めたきっかけについて教えてください



▲洋風庭園

庭園づくりを始めて30年。初めは庭園愛好家の庭園を見たり、図書館で庭園の本を見て自身の作りたい庭園イメージを膨らませました。今は壁を使って立体感を出した庭園づくりをしています。

## ●生きがいについて教えてください

庭園内の椅子に座ると、ずっと居たくなるような癒し感のある庭づくりがモットーで、庭園を見た人が喜んでくれることが生きがいです。また庭園づくりを通して自分自身の健康も維持しています。



長野市高田  
たかの よしとし  
高野 寿利さん



蠍座 (10/24~11/22)

【全体運】追い風に恵まれます。細かいことを気にし過ぎないように。おらかな態度が良好な人間関係に直結。旅行にツキ  
【健康運】友人たちとのスポーツで元気がアップ。水分補給を 【幸運の食べ物】ミョウガ

## ここらでいっぷく



みゆきブロック理事  
齊藤 重雄

### 日本の主食 コメについて思う

私の1日分、朝・昼・夕の白米3杯のご飯の価格は135円程度です。これは白米価格5kg4,500円で計算しています。

令和6年夏の令和のコメ騒動から1年が経とうとしています。要因はいくつも考えられますが、需給バランスが崩れている等各種の要因が絡んでいると認識しています。価格が高いということはコメ農家にとってはうれしい出来事です。懸念材料は今後の水準が維持されるかどうかです。消費者は、昨年春に5kg約2,000円だった白米価格が倍以上になりました。確かに主食であるが上に消費者としては頭の痛い問題です。ただ、この価格が本当に高いのでしょうか。

我が家は3人家族で1日3合(450g)炊きます。1人当たり1回に茶碗1杯白米にして50gです、食べ盛りの

家族はいないので少ない方だとは思いますが、価格にすると1杯45円です。コメは今の価格が妥当であり適正価格だと思われませんが、突然上がりすぎた感はありません。

生産者価格については江藤備蓄米1回目の入札価格は1俵21,217円(税別)でした、この金額が目安では無いでしょうか。農水省調査によるコメ生産費用は1俵当り16,120円(反収8俵)で、この費用を実収入が上回らないと再生産に至りませんし、次への投資も出来ません。

小泉備蓄米2,000円が話題を振りまいていますが、日本の主食ですので政府が良い形で介入し、生産者、消費者共に納得のいく価格形成にしていだくことを望みます。

もうひとつ、現在の物価高から食料品の消費税を下げ、またゼロにとの主張が某党から出ています。国民は全員消費者の立場ですので聞こえは良いですが、販売農家はその分収入が減ります。全く農家無視の主張です。それを報道しないマスコミもどうかと思えます。食料品のみでは無く、全ての消費税引き下げなら理解できますが。

## 病院だより

### 熱中症を予防しましょう



JA長野厚生連 篠ノ井総合病院

健康管理センター 病院ホームページはこちら



#### 熱中症とは・・・

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。高齢者や子ども、持病のある人、体調の悪い人は特に注意が必要です。

暑い日が続く、熱中症になりやすい季節になりました。熱中症は体調が影響します。急速に進行し、重症化しやすく、生命の危険を及ぼすことがあります。体調管理に気をつけ、熱中症に注意しましょう。

#### 体調のチェック

☐睡眠不足 ☐食事をキチンと食べていない ☐二日酔い

☐風邪気味、下痢、嘔吐など

※該当項目がある方は注意しましょう

#### 熱中症の主な症状と対応

☐めまい ☐たちくらみ ☐筋肉のこむら返り

☐筋肉痛 ☐大量の発汗 ☐生あくび

※症状が悪化すると・・・☐頭痛 ☐嘔吐 ☐倦怠感 ☐判断力・集中力低下などが現れます。症状が現れたら、涼しい場所へ移動・衣服を緩め、体を冷やす(首回り、脇の下、脚のつけ根など)・安静・十分な水分と塩分の補給をしましょう。

※水分が摂れない、まっすぐに歩けない、走れない、呼びかけに返事がおかしい、意識がない等の場合は、救急車を呼ぶ等、速やかに受診しましょう。

#### 予防のポイント

- 水分補給  
のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう  
経口補水液等を上手に利用しましょう
- 暑さを避ける  
エアコンや扇風機を使い、温度調節をしましょう  
屋外では直射日光をさけ、帽子をかぶりましょう  
通気性の良い衣服を着ましょう
- 体調管理  
十分な睡眠と、バランスの良い食事を取りましょう  
暑いときは無理をしないようにしましょう
- こんな日は熱中症に注意!!  
気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い  
急に暑くなった  
久しぶりに暑い環境で活動

※令和7年6月1日より  
「職場における熱中症対策の強化について」  
改正労働安全衛生規制が施行されています。



#### 射手座 (11/23~12/21)

【全体運】思い通りにならないことが多くイライラしがち。やり方を変えてみるのも選択の一つ。こだわりはほどほどで  
【健康運】無理はしないように。休養を取ることで回復 【幸運の食べ物】モロヘイヤ

## 川柳の部

## 小宮山正雄 選

## ○特選

春爽や山路を靴が遊び出す

小林 紀子 飯綱町芋川

選評…山の緑が増し、本当に爽やかな季節がやって来ました。  
靴が遊び出すが、面白い

## ○佳作

虹が笑む友等と語り合う幸よ

坂口 美智子 千曲市桜堂

逆らわず自然と生きる過疎の村

花岡 則行 長野市若槻

山菜が次次飾る日日の膳

幸野 隆一 木島平村往郷

老の身に花冷えきびし寒暖差

林 和子 坂城町南条

薫風と新緑浴びて生きかえる

宮坂 昭子 千曲市寂蒔

(敬称略)

## ○軸吟 転勤で見知らぬ土地での温かさ

## 俳句の部

## 丸山晶子 選

## ○特選

茶摘み唄流る保留の電話口

松本 宏要 長野市伊勢宮

選評…本物の茶摘み唄ではないので季語としては少し弱い気もする。けれどこの  
時期、電話口から聞こえたら待たされる時間も楽しいだろうと思う。

## ○佳作

竹筒に水子地蔵の風車

松本 宏要 長野市伊勢宮

裸児の背中の産毛渦を巻く

金子 典子 長野市若里

水切りの石に勢い夏来たる

柄沢 満則 坂城町網掛

万緑やいつしか孫も髭面に

田中 重実 長野市屋敷田

草笛の音色寂しく鳴りにけり

田中 重実 長野市屋敷田

(敬称略)

## 本陣の庇燕の一番仔

晶子

## 短歌の部

## 高野 等 選

## ○特選

過疎のむら若き移住者ピアノ弾く午睡に流れる乙女の祈り 久保田 貞夫 飯山市照岡

選評…正午の時間に「乙女の祈り」が流れる若き移住者のピアノ

## ○佳作

田植機は等間隔でリズムカル泥水の中ジャブジャブ植えつ

柳澤 隆 千曲市稲荷山

いつの間に若葉の陰の小梅の実翠雨にぬれて寶石のごと

林 和子 坂城町南条

五月雨や水かさ増して轟々と裾花川の流れ岩を食む

寺前 和子 長野市鬼無里

耕運機の後追う百舌鳥や烏らは右往左往し餌探し夢中

幸野 隆一 木島平村住郷

谷底の茶色のいで湯ひとりつかれば熊親子河原を渡る

小林 紀子 飯綱町芋川

(敬称略)

3Sの掃除・洗濯・炊事をば妻亡き後のわれの勤めよ

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 7月18日(金)必着

※選考作品は9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。



山羊座 (12/22~1/19)

【全体運】運勢は活性化。考えているより、取りあえずやってみましょう。動きの中で勝機をつかめます。対話を大切に  
【健康運】好調です。頑張りが利き、記録もアップ! 【幸運の食べ物】トウモロコシ



## 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。

**認** 知症予防のためクイズに挑戦しています。せっかくなので応募してみるのと時々当たることがあります。それが励みになります。感謝です。

(長野市 玉木さん)



**毎** 月の広報誌を楽しみにしています。特に、営農情報・病院日より・こちらでいっぶくはよく読んでいます。

(飯山市 清水さん)



**先** 日「竜峡小梅」の収穫をしました。朝はウグイス、キジが鳴いて、カラスアゲハが飛んできて、山の方では「春セミ」が鳴いてました。梅雨入りも近いと思いました。

(長野市 宮崎さん)



**以** 前祖母が毎年キヤラブキを煮てくれました。とても美味しい味でした。その後何年か休み、今年は自分で煮込みました。味は負けるかもしれませんが、おつまみにしてもおかずにしても最高ですね。これから毎年だんだんと味を近づけていきたいと思っています。

(小川村 宮下さん)



**今** 年は春先寒く、なかなか燕がみえなく、4月中旬にやっと我が家に来てくれました。昨年の古巣を直して、元気なひなが4羽かえりました。あれから大きく育ち、羽を広げたり、飛び立つ練習をしていました。翌朝電線の上で親子揃ってこつちを見て一礼送り「ありがと、また来てね」と返しました。

(長野市 宮川さん)



**女** 性部活動、毎回来しみに読ませてもらってます。今年も健康のため家庭菜園に精をだしています。これから夏野菜の収穫楽しみです。

(長野市 青木さん)



**梅** 雨にはいり、雨ニモマケズ、ズッキーニ作り頑張っています。

(小布施町 鶴田さん)



**り** んごの摘果作業に追われていますが、5月21日の降電により果実が傷つき、がっかりしています。

(小布施町 清水さん)



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 7月18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。

8月号に掲載された方の中から抽選で2名様に「幻の米(バックご飯)」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<br>②氏名・年齢<br>③電話番号<br>④お便りを<br>お寄せください | 85 380-0936<br>長野市大字中御所字岡田131-14<br>「JAながのVivid<br>お便りコーナー」係 |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

## A 先月号の答え

|     |     |      |      |      |   |
|-----|-----|------|------|------|---|
| 1 ア | 6 メ | 11 イ | 16 モ | 20 ウ | ト |
| 2 ジ | ン   | シ    | ン    | ミ    | キ |
| 3 サ | ハ   | チ    | コ    | ウ    | ア |
| 4 イ | オ   | ン    | サ    | シ    | ミ |
| 5 シ | バ   | カ    | ン    | シ    | ヤ |
| 6 ミ | ナ   | ヅ    | キ    | ユ    | リ |

解答 A B C D  
ウ メ シ ユ

## 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!!

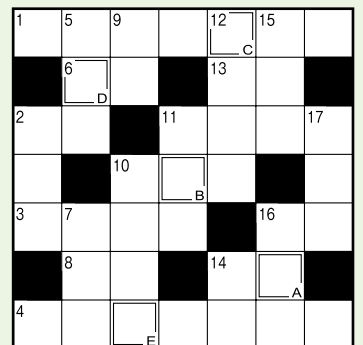
### タテのカギ

- 3人組のこと
- 閻魔大王がいるところ
- ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 浴衣を着て——を締めた
- ショッピングモールには多くの——が入っている
- 左右反対に映ります
- メロンの生産量が日本一である県
- 糸を通して布を縫います
- 1とその数自体しか約数を持ちません
- 俵万智の第一歌集『サラダ——日』
- 阿寒湖で育つものが有名な藻類

### ヨコのカギ

- 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- 早起きは三文の——
- サーファーが乗ろうとするもの
- アルコール分が含まれていない飲み物
- 疑問文では上げることが多い
- 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- デジタル時代になり——の文字を見る機会が減りました
- 騎手が乗っていません
- 観光、スクール、二階建てといえば
- 鳥の体に生えるもの
- うな重と一緒に——吸いを注文した

## 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?



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

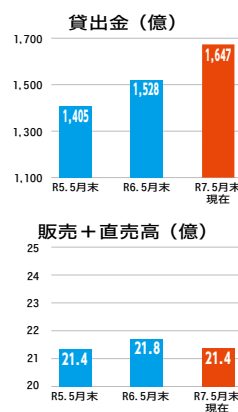
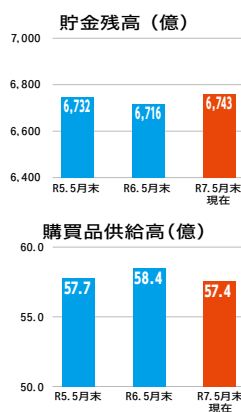
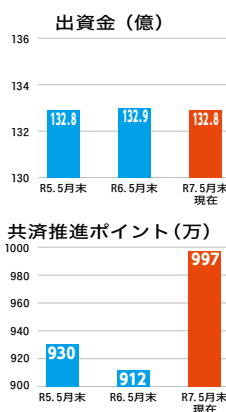


水瓶座 (1/20～2/18)

【全体運】不安定運ながら味方を得ることができる月。大変なときに力になってくれる人を大切に。ライバルのやり方にも注目  
 【健康運】弱い部分をしっかりケア。予防に力を入れて 【幸運の食べ物】サクランボ

## 私たちのJA(令和7年5月末現在)

|          |               |
|----------|---------------|
| 組合員数     | 63,995人       |
| (正組合員)   | 27,924人       |
| (准組合員)   | 36,071人       |
| 出資金      | 132億831万円     |
| 貯金       | 6,743億9,440万円 |
| 貸出金      | 1,647億9,781万円 |
| 共済推進ポイント | 9,976,724     |
| 購買品供給高   | 57億4,102万円    |
| 販売品販売高   | 17億463万円      |
| 直売事業高    | 4億3,645万円     |



## 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

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 7月16日(水) 栄出張所  | 9月10日(水) ちくま雄支所 |
| 7月24日(木) 安茂里支所 | 9月10日(水) 飯山支所   |
| 8月6日(水) 屋代支所   | 9月11日(木) 古牧支所   |
| 9月2日(火) 夜間瀬店   | 9月17日(水) 八幡支所   |
| 9月9日(火) 須坂支所   | 9月18日(木) 吉田支所   |

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1回理事会で次の事項が検討されました。

日時 令和7年5月26日(月)

協議事項 (1)令和7年度4月末事業実績について

## 決議事項

第1号議案 令和7年度理事報酬の配分に関する件について

第2号議案 第33期事業年度行政庁業務報告書に関する件について

## 報告事項

- ① マネロン等の防止にかかる対応状況について
- ② 員外利用の適正化に関する調査・報告について
- ③ 令和7年度第1四半期(5月末)決算実施要領について
- ④ ブロック別総代懇談会意見について
- ⑤ 第34回総代会資料 字句の修正について
- ⑥ 投資信託取扱商品の追加について
- ⑦ 体制整備モニタリングにかかる個人情報保護及びインサイダー取引防止について
- ⑧ その他

## お詫びとご説明

ながの農業協同組合

今般当組合の西山支所共済担当で在った男性職員による共済掛金の横領事件が本年6月11日に発覚致しました。

当事者は令和6年4月より、共済契約に基づき収納したお客様の掛金を共済の端末機を不正操作して取り消し処理を行い、発覚までの1年2ヶ月の間44回に渡りその取り消した掛金を以前に取り消した別契約の掛金に充当するとともに一部を親族口座に振り込むという手口で、総額839万円余りを着服しておりました。

取り消し・再入金に利用されたお客様には多大なるご迷惑をお掛けしましたことに心よりお詫び申し上げます。

なお、被害金額については6月18日に全額弁済を受けております。

また、この事によりお客様の契約に影響はございませんし、全ての契約につきまして正常に処理がされております。

当組合は、本事案を厳粛に受け止め、今後は二度と同じことを繰り返さない体制の整備を行い、より一層のコンプライアンス意識の醸成に努めてまいります。

重ねてお詫びを申し上げます。誠に申し訳ございませんでした。



魚座(2/19~3/20)

【全体運】運勢は吉凶混合。変わっていくことも多いので臨機応変に。早めの行動が吉と出ます。先手必勝の心持ちで臨んで  
 【健康運】うっかりのけがに気を付けて。飛び出しに注意 【幸運の食べ物】ナス

**「夏のWキャンペーン」2025**

サマーキャンペーン 2025

各種対象商品キャンペーン

JAながの

取扱期間 2025年7月1日(火) ▶ 2025年9月30日(火)

**新規限定!!** JAカード、年金予約、年金振込、給与振込、ネットバンク、JAバンクアプリ、JAバンクアプリプラスのいずれかをご契約していただいた方に

**よりぞうグッズプレゼント!!**

※キャンペーン期間中でもなくなり次第終了いたします。

JAながの

**「夏のWキャンペーン」2025**

サマーキャンペーン 2025

スーパー定期貯金キャンペーン

JAながの

取扱期間 2025年7月1日(火) ▶ 2025年9月30日(火)

**新規限定!!**

- お手続き方法は店頭窓口・ATM・JA/バンクアプリプラスのいずれか
- お預入れ期間に応じて2種類の異なる金利 ●個人のお客様限定
- 既にJAながのへお預入れいただいているご資金は対象外

| 適用金利                                        | お預入れ期間1年の場合        | 適用金利                                        | お預入れ期間3年の場合        |
|---------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------|--------------------|
| 〈単利〉                                        | <b>0.55%</b> (税引前) | 〈複利〉                                        | <b>0.60%</b> (税引前) |
| 適用金利は店頭表示金利0.275%(税引前)と上乗せ金利+0.275%(税引前)の合計 |                    | 適用金利は店頭表示金利0.350%(税引前)と上乗せ金利+0.250%(税引前)の合計 |                    |

※金利情勢等によっては期間中でも金利変更する場合がございます。

JAながの

**超キホン編**

ゼロから学ぶ お金の育て方

**資産運用セミナー**

70歳未満限定

「NISA って?」「どう始めたらいいの?」等、初心者の方が持つ資産運用への不安や疑問を、わかりやすく解説します。  
おカネのキホンを賢く学び、楽しい未来への準備を始めよう!

**日時** 2025年8月30日(土)  
10:00~12:00 (受付開始 9:30)

**会場** JAながの飯山支所有尾事務所  
2階会議室 飯山市大字飯山3567

**参加費無料**  
— 対象 —  
資産運用に興味のある70歳未満で初心者の方

**定員**  
先着 **25** 名様  
【完全予約制】

参加者全員に粗品プレゼント

**講師紹介**

農林中金全共連アセットマネジメント(株) シニア投信アドバイザー

よしざわ きよし  
**吉澤 清志 氏**

平成元年富士銀行(現みずほ銀行)入行。みずほ証券に出向後は農林系金融機関に向けた運用アドバイスを業務に従事。現在は、前職の豊富な経験を活かし組合員・利用者の資産形成をテーマに全国各地で講演。丁寧でわかりやすい語り口は好評を得ている。



**お申込み・お問い合わせは 投信取扱店舗まで**

**取扱店舗**  
飯山支所 ☎0269-62-3121  
常盤支所 ☎0269-62-3311

ながの農業協同組合  
登録金融機関  
関東財務局長(登金)第506号

このセミナーでは、金融商品等のご紹介・勧誘を行う場合があります。

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・

・フリーダイヤル・

☎0120-258-931

☎0120-063-931





## 旬のもも受付開始

今年も待ちに待ったおいしい桃の時期がやってきました。  
インターネットからのご注文は特別価格でご案内しています！  
ぜひ便利でお得な「たーんとながの」からお買い求めください。



「りんごショコラ～信州のかがやき～」  
大好評販売中!

2箱セット ¥2,800 (税込・送料込)

お問い合わせ先

カスタマーセンター 〒381-0003 長野市大字穂保 274-1

TEL : 026-217-8775 (平日 9:00 ~ 17:00)

FAX : 026-217-8776

たーんとながの

検索



## JAながのインショップ 「イオンスタイル新須坂店」 出荷者説明会開催!!

JAながのでは10月3日にオープンする「イオンモール須坂」に出店を予定しているインショップの農産物出荷者を募集しております。  
下記の通り出荷者説明会を開催いたします。

●日時: 令和7年7月29日(火)

●時間: 午前10:00～、午後1:30～、午後3:30～  
の3回に分けて開催予定(各回定員になり次第締め切ります)

●場所: JAながの 本所(長野市大字中御所字岡田131-14)

※なお、会場の駐車台数には限りがございますので来場の際は、出来るだけお車に乗り合わせの上お越しいただくか、公共交通機関をご利用くださいますよう、ご協力お願い申し上げます。  
参加希望の方、お問い合わせは【営農部販売企画課】  
Tel 026-223-3703又はお近くの農産物直売所(アグリながぬま、うえまつ直売所、あもり直売所、お百SHOP小布施、千曲川直売所)までお申込下さい。

※出荷には所定の条件があります。まずはお気軽にご参加ください。

## 夏秋の農業機械展示相談会開催します!!

【ながのブロック】

7月11日(金) 9時～16時

ながの農業機械センター  
(長野市豊野大倉2383)

7月12日(土) 9時～15時

ながの農業機械センター  
(長野市豊野大倉2383)

7月17日(木) 9時～14時

信州新町生産資材  
(長野市信州新町新町952-1)

7月18日(金) 9時～15時

さいがわ農業機械センター  
(長野市中条住良木9026)

8月1日(金) 10時～15時

ながの中部営農経済センター  
(長野市戸隠豊岡9714)

8月2日(土) 10時～12時

ながの中部営農経済センター  
(長野市戸隠豊岡9714)

【みゆきブロック】

8月22日(金) 10時～16時

みゆき農業機械センター  
(飯山市常盤2147)

8月23日(土) 9時～15時

みゆき農業機械センター  
(飯山市常盤2147)

【ちくまブロック】

8月29日(金) 9時～16時

ちくま中部農業機械センター  
(千曲市打沢16)

8月30日(土) 9時～15時

ちくま中部農業機械センター  
(千曲市打沢16)

【志賀高原ブロック】

9月5日(金) 9時～15時

志賀高原支所夜間瀬店  
(下高井郡山ノ内町平穂2841-4)

9月6日(土) 9時～15時

志賀高原農業機械センター  
(下高井郡山ノ内町佐野613-1)

お問い合わせは、お近くのJA農業機械センターへ

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)



# JA組合員向けコミュニケーションアプリ “あい作グループ+”

あい作グループ+ヘルプデスク  
☎ 026-226-8686

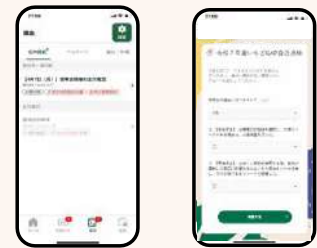
電話番号不要で簡単※2025年9月開始（予定）



簡単  
本人確認

デジタル  
会員証

各種情報をWEBから楽々提出※準備中



イベント

出欠  
確認

提出

青色申告に便利な書類を受信



領票  
取得

購買品  
請求書

販売  
精算書

出荷した農産物の市況情報をすぐ見られる



市況  
情報

一日3回  
更新

## ご利用の流れ



## ストアからのアプリダウンロード方法

QRコードをカメラアプリなどで読み取り、ストアへアクセス後、ダウンロード頂けます。

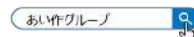
【iPhoneの場合】



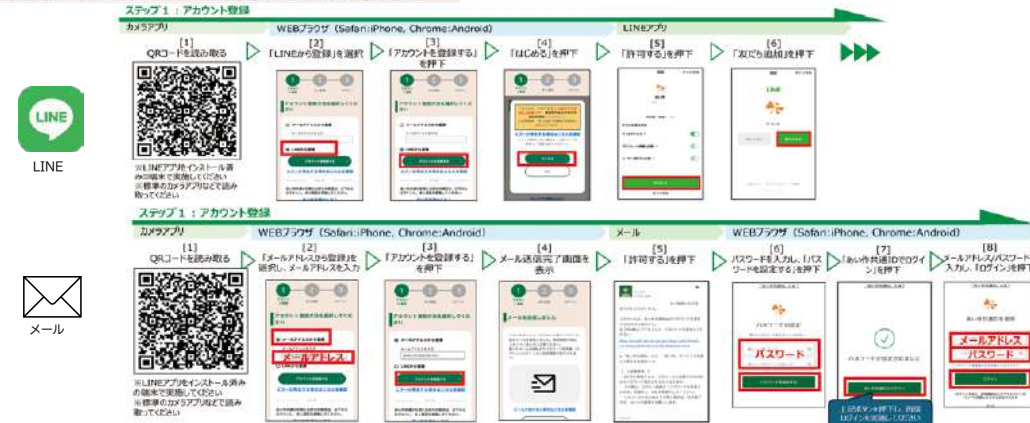
【Androidの場合】



【ストア内で検索】  
QRコードからアクセスできない場合は、ストア内で「あい作グループ」と検索



### ステップ1 LINE・メールどちらかをお選びください



### 共通 ステップ2～



## JAながの指導購買キャンペーン eハウス(ネット注文)限定

訳あり・  
在庫処分セール

セール期間7/1~7/31

※汚れ、開封品、包装なし、ツブレ等のため、ご理解の上ご購入ください。

※商品の詳細は、ホームページで写真等掲載しております。

※こちらの商品は、ネット注文限定のため、生産資材店頭ではご購入できません。

| 商品番号 | 商品名                                  | 特別価格(税込) | 限定数量   |
|------|--------------------------------------|----------|--------|
| ①    | 防虫ネット(白) 目合0.6mm 幅1.8m×長さ100m        | 1,980円   | 20本    |
| ②    | 防虫ネット(白) 目合0.6mm 幅1.5m×長さ100m        | 1,780円   | 20本    |
| ③    | 防草・防薬ネット(緑) 目合1mm 幅2m×50m            | 980円     | 20本    |
| ④    | 防草シート(黒) 幅1m×20m                     | 780円     | 50本    |
| ⑤    | 防草シート(黒) 幅1m×10m                     | 480円     | 20本    |
| ⑥    | アルミ 畝立てレーキ                           | 980円     | 50本    |
| ⑦    | アルミ 畝立てレーキ(ギザ付)                      | 980円     | 50本    |
| ⑧    | ダブルチップソー(外径230mm2枚入) 刃数36P×1枚+54P×1枚 | 398円     | 100セット |
| ⑨    | ダブルチップソー(外径255mm2枚入) 刃数40P×1枚+60P×1枚 | 398円     | 100セット |

商品の詳しい情報・ご注文は、

QRコードもしくは下記アドレスからお願いいたします。

<https://nagano-shizai.nd-agri.jp/>



## 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・連棟 | 所在    | 間取    | 家賃(万円) | 共益費<br>駐車場 | 敷金<br>礼金 | おすすめポイント                  |
|----------------------|-------|-------|--------|------------|----------|---------------------------|
|                      |       |       |        |            |          |                           |
| 稲田                   | アパート  | 1DK   | 4.9    | 3,000円     | 2ヶ月      | ネット無料・都市ガス物件              |
|                      |       | アパート  |        | 1台込み       | なし       |                           |
| 三輪                   | アパート  | 2DK   | 5.5    | 込み         | 2ヶ月      | 2階の角部屋                    |
|                      |       | アパート  |        | 1台3,000円   | なし       |                           |
| 若槻東条                 | アパート  | 2LDK  | 5.4    | 込み         | 2ヶ月      | 全室洋室 駐車場<br>2台目は2,000円    |
|                      |       | アパート  |        | 1台込み       | なし       |                           |
| 稲葉                   | アパート  | 2LDK  | 5.5    | 3,000円     | 2ヶ月      | 収納がたくさんあるので<br>お部屋を広く使えます |
|                      |       | アパート  |        | 1台3,300円   | なし       |                           |
| 吉田2                  | アパート  | 2LDK  | 5.7    | 1,000円     | 2ヶ月      | 宅配BOX付き                   |
|                      |       | アパート  |        | 1台2,000円   | なし       |                           |
| 神楽橋                  | アパート  | 3DK   | 5.5    | 込み         | 3ヶ月      | ペット(犬・猫)<br>飼育可           |
|                      |       | アパート  |        | 1台込み       | なし       |                           |
| 北堀                   | マンション | 3DK   | 6.0    | 2,000円     | 2ヶ月      | 朝陽駅まで徒歩5分                 |
|                      |       | マンション |        | 1台2,200円   | なし       |                           |
| 小島                   | 連棟    | 3K    | 4.5    | 込み         | 2ヶ月      | 附属中学前駅まで<br>徒歩3分          |
|                      |       | 連棟    |        | 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



(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虹のホール吉田  
長野市吉田2-10-5  
☎0120-098-372

■JA虹のホールながの  
長野市大字中御所岡田131-14  
☎0120-098-358

■JA虹のホールまめじま  
長野市大字大豆島5202  
☎0120-594-252

■JA虹のホールみゆき  
飯山市大字飯山5168-1  
☎0120-62-5137

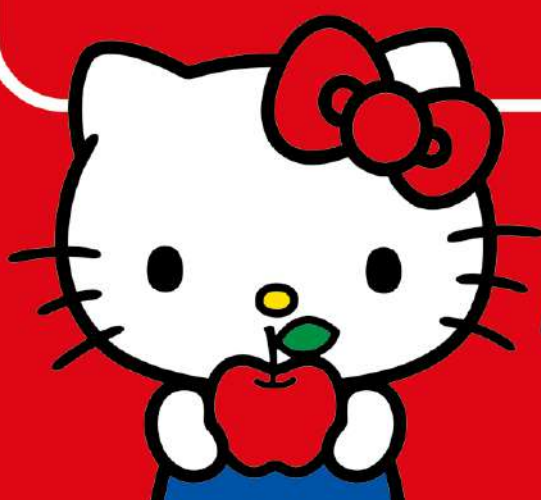
え み  
笑味 × HELLO  
ちゃん KITTY

いっしょに、



こく しょう こく さん  
**国消国産!**

「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べものは、  
できるだけこの国で生産する」という考え方です。  
子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために。  
いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。



国消国産推進委員会  
国産食品の消費拡大を推進し、食の安心を  
実現するための取り組みです。