

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
「じえへながまる」

・令和6年度子ども食堂活動報告 ・カンタン!Webから簡単予約

今月の表紙

准組合員対象の農産物収穫体験開催
(本誌5ページに掲載しています)

撮影場所: 山ノ内町

CONTENTS

子ども食堂について	2
Webから来店予約について	3
「国産国産」について	4
地域の話題	5~7
女性部活動	8
レシピ/おらほの民話	9
農政情報	10
営農情報	11
土づくり	12
生産者紹介	13
おらほのお元気さん	14
こころでいっふく/病院だより	15
文壇	16
お便りコーナー/クロスワード	17
今月のお知らせ	18~23

2025.8
vol.108



JAながの

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



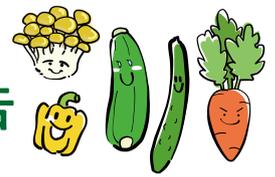
JAながの公式
Instagram



JA_NAGANO



令和6年度 こども食堂 活動報告



JAながのでは平成29年に長野県と共同で子どもの居場所作りを支援する「長野県子どもみらい基金」を設立し、子ども食堂を運営するNPO法人や団体へ食材提供を行っています。管内農業振興と安心して暮らせる地域づくりのために、地域貢献の一環として県と連携、協力し未来を担う地域の子どもの成長を支える共同プロジェクトに取り組んでいます。

令和6年度食材支援総額
1,144,624円
(こども食堂16団体)

累計食材支援金額
(平成29年度~令和6年度)
8,651,684円

長野県みらい基金より

令和6年度は全18団体が当該事業に参加し、一部、場所等の都合により中止がやむを得ない状況を除くと、8割以上の団体でほぼ計画通りに開催できたとのことでした。当事業については、「食材費支援」の重要性のみならず、当事業をJAながの様がやっていることによる「地産地消」や「安心」等という価値の大きさを再認識しました。



こども食堂の様子

参加団体の皆様の声

- 食材高騰で、大変な思いをして食材を準備しています
- 毎年確実に支援を受けられることがとても心強く感じられます
- 地物野菜という食育にとっても、栄養など必要不可欠な食材を補填できて助かりました
- JA様の野菜・調味料の支援が今では欠かせません
- 食を通し一緒に食べることで孤立孤食を防ぐことができました

JAでは、今年度も地産地消や食農教育の観点から食材費支援をはじめ、JAながの女性部を中心としたフードライブ活動をより活性化させ、こども食堂支援の活動を応援してまいります。組合員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。





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!

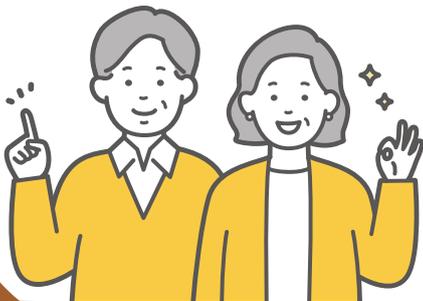
- ▶ 窓口は**ご予約優先**となるため、混雑時も待ち時間が短くなります。
- ▶ 事前にご希望の手続きを伺うため、**スムーズな手続きが可能!**
- ▶ 手続きはフォームから必須項目に**入力するだけ。**
- ▶ 予約完了メールが届けば予約完了!
- ▶ 来店2日前に**お知らせメールが配信**されるので安心。



Web来店予約実施項目

- ① 新規口座開設・代表者変更
- 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



その時、あなたは

食の未来も選んでいます。



日々のお買い物や食事は子どもたちの食の未来につながっています。食料の約6割を海外に頼る日本。いざという時に食料に困らないためにはどうすればいいのでしょうか。それには・・・



JAグループサポーター 林修

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

国消国産を進めていくことが大切です。そのために私たちが普段からできることは、「国産を選んで食べる」こと。それは、子どもたち世代の「食の未来を選ぶこと」なのです。

地産地消は、あなたにも、

地域にもいいこといっぱい。

ちさんちしょう
地産地消で、
地域の食と農業を元気に!

地域で生産したものを地域で消費するのが「地産地消」。その積み重ねが「国消国産」になります。

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 **国消国産**

食卓にいいこと
地域にとれたものだから新鮮で美味しい。

地域にいいこと
地域の農業と経済を元気にします。

ちさんちしょう
地産地消

子どもたちにいいこと
環境にいいこと

地域の食・農業への愛着や理解が深まります。

輸送で出るCO₂の排出を抑え環境に優しい。

- 地域でとれたものを食べる
- JA直売所で買う
- 売り場で国産を選ぶ
- 外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ

それが「国消国産」を進めるために私たちができること。「地産地消」と「国消国産」が、日本の食と農業の持続につながっていきます。



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

准組合員収穫体験

J Aでは准組合員の子育て世代を対象にした「農産物収穫体験」を7月下旬に開催し、親子8組30人が山ノ内町のきのこセンターでエノキタケの収穫と工場見学、近隣圃場でブルーベリーの収穫を行いました。参加した子どもらは栽培ビンを手に取り観察しな

がら丁寧収穫しました。「きのこは大好きだけど収穫は初めてだったので、楽しかった。ビンで栽培されているのはビックリした」など感想が寄せられました。今後はプルーン、りんごの収穫体験を計画しています。



工場見学の様子



上手に採れました

J A職員派遣出前授業 学校の枠を超えた学びの機会を提供



担当技術員に質問する児童ら

J Aでは食農教育活動実践による地域農業の理解促進の一環で、地域の小学校と連携し、J A職員を派遣する出前授業を行なっています。学校の枠を超えた学びの機会を提供することで、新たな知識や視点で学びを深めてもらうことが目的です。



3年1組の皆様と記念写真

6月下旬、長野市立南部小学校の3年1組に訪問し、お米について学習をしました。同クラスは総合的な学習の時間に「バケツ稲づくり」をしており、育てていくなかでの疑問を担当技術員に質問していました。テキストを使用し、お米の歴史や収穫するまでの行程を学習しました。

ながの西部地区

さいがわスモークツリー講習会



講習会の様子

J A ながのさいがわ宮農経済センターは6月24日、中条地区の畑でスモークツリー講習会を開催し、栽培者20人が参加しました。スモークツリーは定植から約3年で出荷できるウルシ科の落葉花木で5月末〜7月上旬頃に流通。ケムリノキとも呼ばれ、花柄部の繊毛部分が開くと煙のようにモクモクとしてポリウムが出やすいので初夏の枝物として活け込みや花瓶活けの花材として重宝します。現在ではアレンジやブーケでも使われ、ドライフラワーにもなる事から幅広い需要が見込まれています。

同センター管内では比較的省力で獣害も少ない品目として、取り組みが始まってから3年目、栽培者は30人を超えてきました。栽培者からは『今年から出荷できそう』、『栽培が初めてで不安がある』、『JAで講習会をしていただくと安心する』などの声が聞かれました。

愛媛・香川が産地として有名ですが5月から出荷が始まり、6月中旬を過ぎると供給量が減ってくるため、後半のリレー産地として品質が良く、そろった品物で実需者に喜んでもらえる産地づくりを目標にしています。今後講習会や出荷目揃え会を開催していく予定です。

ほくしん農機フェア開催



ラジコン草刈機実演の様子

7月4日に長野県農業大学校、J A 長野県総合研修所で「ほくしん農機フェア」が開催されました。毎年エムウエーブで「J A 農機&資材フェスタ」を開催していましたが、エムウエーブが改装工事のため、代替策として同フェアの開催となりました。

当日は30℃を超える猛暑になりましたが、農機メーカー13社が出展。約400人が来場し大きな賑わいを見せました。展示販売、屋内でのメーカーによるセルフメンテナンス講習会、各圃場会場での実演会の3つの企画を各開催時間とブースを設けて実施し、農業に役立つ情報の提供を行いました。展示販売は目標を大きく上回る実績となりました。

豊作祈願



祈願の様子

長野市の戸隠神社社中で6月下旬、J A 役員、生産部会長らが参列し、豊作祈願祭が執り行われました。祈願祭では神楽の舞や各組織を代表して宮澤組合長、各生産部会長やJ A 連合会が玉串奉奠を行い五穀豊穡、無病息災を祈願しました。宮澤組合長は「大災による農産物の被害が少なく、農作業事故が起きないよう安全を願います。またJ A としても農家所得の増大に繋がるよう努めたい。」と祈願しました。

みゆき元気カップ 少年野球チーム熱戦

JAでは、子どもたちの健全育成と、交流を深めるためスポーツ大会のサポートを行っています。7月上旬、みゆきブロック主催による「みゆき元気カップ少年野球大会」を開催しました。地元の少年野球チームら8組が出場し、熱戦が繰り広げられました。優勝した長峰北ユニオンズAに同ブロックの吉越統括支所長が優勝杯を手渡し、激励をしました。



優勝を果たした長峰北ユニオンズA

昭和の安茂里を 語り継ぐ会



会の様子

令和7年6月下旬、安茂里小市公民館にて、小市大本営海軍部壕をテーマに「昭和の安茂里を語り継ぐ会」が開催され、事務局や一般参加者、報道関係者など約40人が参加しました。小市大本営海軍部壕は太平洋戦争末期、本土決戦に備え長野盆地全域に国体護持の要塞とする大本営移転計画の一環で築かれたもので、地域住民や所有者が戦後も資料や証言と共に保存・調査・継承を続けてきました。現在も第2・第4日曜に予約制の見学会を行い、戦争遺跡の歴史を伝え、平和の大切さを若い世代に伝える活動が進められています。



あさひ・ふるさと祭りの様子

各地区でイベント開催 JA職員も参加しにぎやかに

7月19日に「あさひ・ふるさと夏祭り」が長野市北堀地区で、7月26日に「大豆島甚句まつり」が同市大豆島地区でそれぞれ開催されました。JAでは支所独自計画の一環として、地域への日頃の御礼と、地域に根差したJAのPRを



大豆島甚句まつりの様子

目的として参加をしています。2つのお祭りは毎年7月に開催されており、近隣の長野平支所・長野平南支所の職員が法被を着て笑顔で踊りに参加しました。

地域のイベント



牡羊座 (3/21~4/19)

【全体運】これまでとは違う状況に戸惑うこともありそうですが運勢は良好。一つ一つ進めていきましょう。家族を大切に
【健康運】トイレは小まめに。日焼け対策に力を入れて 【幸運の食べ物】シソ



ちくま地区は7月11日、班長研修会を開催し36人が参加しました。「日常生活でできる認知症予防」をテーマに、認知症とその予防について厚生連篠ノ井病院の認知症看護認定看護師、福島一欽さんの講演を聞きました。話のあとは「きよしのズンドコ節」に合わせて、全員で歌いながら手足・腰の運動「フリフリグッパ」体操をして、脳を活性化しました。後半の商品研修は、エコープマークの薬用歯みがき、アパナチュールのサンギ(株)橋本さんから、健康寿命に繋がる歯の話や正しい歯みがきの仕方を教えていただきました。

参加者は「これからも脳の活性化を目指し、現状維持でいられるよう参考にしたい。また自分の歯の大切さを改めて実感したので、充実した時間が過ごせてよかった」と話しました。



▲歌いながら体操する参加者



ちくま地区 班長研修会「認知症予防と歯の大切さ」を学ぶ

みゆき地区は6月24日、日帰り研修旅行を開催し、32人が参加しました。移動中の車内では、自然災害への備えについて、JA共済の防災ハンドブックを使って学習会を行ったり、部員それぞれの女性部への思いを語りながら目的地を目指しました。

道の駅らん藤岡、めんたいパーク群馬で買い物を楽しみ、富岡製糸場では建物や歴史についてガイドさんの説明を聞きながら見学しました。参加者は「久しぶりに他支部の人と交流ができて嬉しかった」と話しました。お天気に恵まれ、笑顔あふれる一日となりました。



みゆき地区 「おとなの修学旅行」in群馬



▲富岡製糸場で記念撮影

志賀高原地区は7月11日、毎年恒例となっているおやき作り講習会を開催しました。おやきは地域や家庭によって作り方は様々ですが、次世代に伝えていきたい北信濃の郷土食として、志賀高原地区では毎年この時期におやき作り講習会を実施しています。しかし、家庭ではだんだんと作る回数が減っていき、「講習会では作るけど家ではなかなか作らなくなってしまった」と話す参加者もみられました。1人で作るには少々「ずく」が必要ですが、みんなで教え合いながら一緒に作れば楽しくできます。

今年もしっとり皮とふくら皮の2種類の皮で定番のあんこやなす、切干大根、野沢菜の具を包み、15〜20分蒸して出来上がりました。出来上がったおやきは持ち帰り、家族にも味わってもらいました。



志賀高原地区 郷土食の伝承 恒例のおやき作り



▲出来上がったおやき



▲教え合いながらおやきを作る参加者

ながの地区は7月8日と7月10日、山梨への日帰り旅行を開催し、93人が参加しました。移動中の車内では、経済商品と金融Wキャンペーンの商品説明・学習会を開催しました。JAやまなしの農産物直売所「たべるJAんやまなし」で買物を楽しみ、「里の駅いちのみや」ではクロワッサンの詰め放題に挑戦。「マルス山梨ワイナリー本坊酒造」で見学と試飲をしました。

猛暑の中での旅でしたが、他県JAの直売所を訪問して、他県の特産品や加工品について学ぶことが出来ました。また、普段交流できない他支部とも交流し、楽しい一日になりました。



ながの地区 日帰り旅行 山梨への旅



▲マルスワインにて記念撮影



女性部レシピ

志賀高原地区女性部より

冷やしみたらし豆腐団子 ごま・紫芋団子



材料 冷やしみたらし豆腐団子(4人分) ごま・紫芋団子(4人分)

白玉粉…………… 200g 絹ごし豆腐…………… 300g

みたらしあん団子

水…………… 100cc
砂糖…………… 大さじ5
しょうゆ…………… 大さじ4
片栗粉…………… 適宜

ごま・紫芋団子

すりごま……………
それぞれお好みの量で
紫芋パウダー……………
砂糖……………

作り方

(みたらしあん団子)

- ①みたらしあんを作る。
- ②鍋に水・砂糖・しょうゆを入れ沸騰させる。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④白玉粉に豆腐を入れてよくこね合わせ、なめらかな生地を作ったら2等分に分ける。
- ⑤鍋に湯を沸かし沸騰したら半量の生地を親指大の大きさに丸め、中央にくぼみを作って茹でる。
- ⑥浮き上がってから1～2分茹でて取り出し冷水に浸す。
- ⑦水気を切り冷蔵庫で冷やす。
- ⑧器に盛り、冷しておいた、みたらしあんをかける。

(ごま・紫芋団子)

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したら左記④の残り半量の生地を親指大に丸め茹でる。(中央のくぼみは作らない)
 - ②浮き上がってから1～2分茹でて取り出し冷水に浸す。
 - ③水気を切り冷蔵庫で冷やす。
 - ④すりごま・紫芋パウダーに砂糖を加えてまぶす。
- ☆あんこ・きなこ・抹茶・ココア等でもOK!

ワンポイントアドバイス

- ポリ袋を使うとむらなく付
- き、形もきれいな丸になり
- 便利



歴史発見!

おららの民話

「鬼婿入り」発祥地域…栄村

(第23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】思い通りにならなくても八つ当たりは禁物。運勢は下旬から回復。丁寧な会話を心がけて。友人との外出にツキ
【健康運】頑張り過ぎに気を付けて。おなかに優しい食べ物大吉 【幸運の食べ物】エダマメ

「盗人に追い銭」「鴨葱」外交の 生贄にしてはならぬ農産物

東京大学大学院 特任教授 鈴木宣弘

トランプ関税に政府は浮足立っている。一目散に出向いて、どこから譲ればいいですかと聞きに行き、絶対切ってはならないコメのカードを最初から出すから許してと言いつくのは交渉になっていない。すべてを失うだけだ。コメ・農業を守るのは「国防」の一丁目一番地だ。

■ 「盗人に追い銭」「鴨葱」外交

他の国は、確固たる国家戦略、外交戦略を持っているから、米国に怯むことはないが、日本は、米国の要求にどう応えるかを考えるだけの「外交」で「思考停止」し、独自の国家・外交戦略がなくなってしまっている。トランプ大統領の基本姿勢は「反グローバリズム」「自己完結型経済」と思われるので、グローバル化に晒され、過度に輸入依存に陥っている日本の食と農からすると望ましい方向性を示唆しているとも言える。米国は日本を余剰農産物の処分場として、食料で自立させないように「胃袋からの属国化」を進めてきたが、米国が関税を引き上げてでも米国産業を守るなら、日本も輸入依存度を減らして食料自給率を高め、食と農の独立をめざしたいところだ。しかし、日本には、その国家戦略がない。一方で、「米国ファースト」で自国利益を高める日本にもっと農産物を買わせる要求も強まるが、日本はそれに応えるのに必死になってしまう。わざわざ、急いで訪米して、交渉の優先順位を教えてください、つまり、何から差し出せばいいかを聞きに行くとは情けない。まさに、鴨が葱を背負って俺を食べてくれ、と言いにいく「鴨葱」外交だ。

■ 前回からの経緯

前回のトランプ政権でも、25%の自動車関税で脅され、他の国は毅然と突っぱねたが、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300万トンのトウモロコシまで「尻拭い」で買われ、国民には「蛾の幼虫の発生でトウモロコシに被害が出た」と虚偽の理由まで持ち出し、「盗人に追い銭」外交を展開した。それが繰り返されようとしている。

前回、日本は、牛肉(関税の大幅引下げと緊急輸入制限措置の無効化)と豚肉(実質ゼロ関税)を譲り、米国側がTPPで日本に約束していた牛肉関税撤廃は反故にされた。牛肉は、最終的に9%までに関税を引き下げ、輸入が急増したときの緊急輸入制限措置(セーフガード)は、それを超えて米国からの輸入が増えたら、その量まで発動基準を広げていくという「なし崩し」対応を約束してしまった。さらに、米国への日本からの牛肉輸出については、26.4%の関税の撤廃など、TPP合意を反故にされた。対米牛肉輸出の低関税枠は現在200トンしか認められていない。TPPでは低関税枠を拡大しつつ、枠も枠外関税(26.4%)も15年目に撤廃される約束だったことを隠して、前回の日米貿易協定では200トンから複数国枠にアクセスできる権利を得たのでTPP合意より多くを勝ち得たと政府は言った。実質的には多少の枠の拡大(200トンを少し超えても枠内扱いが可能になる程度)にとどまり、得たものはTPPで合意していた関税撤廃とは比較にならないほど小さかった。

豚肉は、日本政府は否定しているが、ほぼ全面関税撤廃に近い。なぜなら、EUや米国は、almost duty free(ほぼ無税)と評価したのだから。一方、米国向けのコメ(7万トン)と乳製品(3万トン程度)のTPP合意に基づく追加輸入枠の実施は見送られた。コメは民主党地盤のカリフォルニア州が主産地なのでトランプ氏が重視しなかったとの見方もあったが、米国のコメと酪農団体は反発した。米国はTPPから離脱したのだから、コメの7万トンの追加枠も消えたと言ってよいのだが、米国は、当然の如く、この実現を求めてくる。乳製品については、米国、豪州、ニュージーランド、カナダを含めたTPPワイド枠で7万トンの追加枠を設定し、米国がTPPから抜けても、7万トン全量を残りの国に認めてしまった。そのうち、約3万トンが米国枠だったと推定されるので、米国にその分を追加すると、日本にとっては「二重」の輸入増になってしまう。

表 牛肉についての米国側の合意内容の比較

	現行	TPP	今回
枠	220トン	200トン →6,250トン(14年目) →無限(15年目)	現行200トン+現行64,805トン(複数枠)の 65,005トンの複数国枠へのアクセス確保
枠内関税	4.4トン/kg	即時~10年目撤廃	現行のまま(4.4セント/kg)
枠外関税	26.4%	15年目撤廃	現行のまま(26.4%)

資料/政府公表文書から筆者作成

■ 自動車のために農業を生贄にする構造

前回のトランプ政権での日米貿易協定の交渉で、日本の交渉責任者は「自動車交渉のための農産物のカードはまだある」、つまり、自動車のために農産物を差し出していくリストがある、と漏らしていた。今回、自動車関税の見直しを懇願するための前回の積み残し分で、生贄リストに残る目玉は、コメと乳製品だ。輸入枠の拡大だけでなく、関税削減にも踏み込んでくる可能性もある。関税削減には原則的には協定締結が必要だが、輸入枠の拡大はすでに77万トンのミニマム・アクセス米(全量輸入義務ではなく輸入機会の提供)のうち米国との「密約」で毎年確保している36万トンの米国枠を広げることなどでもできる。77万トンの枠外に7万トンを設定すると影響は大きくなる。

さらに、大豆やトウモロコシの輸入拡大も要求されているという。まさに、前回と同じだ。米中関係の悪化による「尻拭い」をまた受け入れるのか。この流れは、苦む日本の農家をさらに追い詰め、食料安全保障の崩壊を早める。特に、国内の稲作農家に減反を要請し続け、十分な所得が得られずに苦しんでいる稲作農家にとって、コメの輸入拡大は、まさに追い打ちで、さらに稲作をやめる農家が激増しかねない。そうなったら、他の穀物が90~100%を輸入に依存する中で、唯一自給率を100%近くに維持してきたコメが急速に輸入依存に陥る。国民は、輸入米でコメが安くなったと思ったら、実は、飢餓の危機に近づいていることを認識する必要がある。国産農産物を守ることは、国民一人一人の命を守る安全保障のコストなのだという認識が必要である。コメ・農業を守るのは「国防」の一丁目一番地だ。

我が国は、長らく、米国の要請に対処することが「外交」という「思考停止」を続け、独自の国家戦略・外交戦略を持っていない。欧州などは独自の国家・外交戦略があるから米国と対等に主張が交わされる。日本が独立国として米国依存から脱却して世界中でどう生きていくのか、それを早急に確立することが求められている。



双子座 (5/21~6/21)

【全体運】変化はあなたの味方です。好奇心を発揮して、あれこれ試してみましよう。失敗も成功の母となってくれます

【健康運】スポーツや散歩を楽しんで。体を動かすと快適 【幸運の食べ物】アジタバ

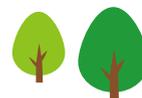
ツキノワグマに注意してください



今年の4月から里地でのツキノワグマの
目撃件数が多くなっています。



里地での目撃件数(4月)・・・
長野地域9件 北信地域9件



みゆき
営農経済センター
酒井静香

長野市	信濃町	飯綱町	飯山市	山ノ内町	木島平村
7件	1件	1件	5件	1件	3件

※長野県「ツキノワグマ出没注意報」より2025年5月9日

- 春から秋にかけて、クマは食べ物を求めて行動範囲を広げて集落や生活道路、人家付近に出没することがあります。
- クマの出没情報に注意していただき、クマの行動が活発になる早朝、夕方時の作業には特にご注意ください!
- 人もクマと遭遇したくないと同じでクマも人が怖くて遭遇はしたくない(クマは臆病)と思っています。クマに人がいることを知らせることが大切です。



早朝、夕方に畑等で作業するとき
携帯してほしい物・・・

・ラジオ・携帯電話・鈴など



- 中でもラジオはクマ対策で効果が高いと思います。山菜取りなどで山に入るときも複数人で大きな声で話しながら入ることでクマ自身が人がいることを早い段階で認識できるからです。ラジオは一人で作業をしていたとしてもクマにとっては「人がいる」ということを認識できるのでおすすめです。
- 人身被害も発生してます
クマは臆病な動物で人を怖がっており、出会うと逃げるのが普通のようなのですが、身の危険を感じたり、子グマを守る必要があったりする場合に、人を襲うことがあります。万が一クマに遭遇した場合は、大声を出したり、物を投げたりしてクマを刺激せず、ゆっくりと後退することが推奨されています。
クマの生息地では、鈴を鳴らしたり、ラジオを流したりしてクマに人の存在を知らせることが大切!

筆者体験談

5年前、自宅敷地内にある畑で早朝(午前4時30分~5時00分頃)野菜の収穫をしていたところ、地面が揺れた感覚になり「地震…?」と思って辺りを見回しましたが、建物や樹木は揺れている様子がなく、恐る恐る左横を見たら50mほど先にクマがいました。

心の中では「逃げたい!」と思っていましたが恐怖のあまり身動きが取れませんでした。じっと立ち尽くしていたらクマもこちらに気が付いた様子がありましたが足早に立ち去っていきました。間一髪命拾いました…。
皆さんも気を付けてください!!



蟹座(6/22~7/22)

【全体運】運勢は穏やか。おいしい物を食べに行きましょう。大人数での食事◎。外出は近場がお勧め。体験教室が吉
【健康運】うっかりのけがに気を付けて。交通ルールを厳守 【幸運の食べ物】オクラ

野菜と花の育苗用の園芸培養土について

暑さが続いています、秋冬野菜や花の種まきの時期でもあります。暑さに負けないしっかりした苗づくりのために今回は培養土(培土ともいいます)についてお話します。

◆ 培養土とは？

おもに野菜や花の苗を育てるときに使う、特別に調整された「土」のことです。ただし「土」と言っても、本物の土を多く使うと、ずっしりと重くなり、土の種類によっては水はけや通気性が悪くなったりして取扱いづらくなります。そこで、土の代わりに土壌改良資材や有機物を混ぜ、一定期間腐熟させたものが市販されています。なお、水稲用育苗培養土では、根張りの確保やコスト面などから、本物の土を主な原料とするものが多いです。野菜や花の種子はイネと比べて小さいものが多いことも、軽い培養土が適する理由です。

育苗用培養土の一般的な特徴として、①**軽いこと**⇒育苗トレーやポット、プランターに詰めただけでも移動しやすい、②**水はけ・保水性ともに良いこと**⇒根が呼吸しやすく、過湿にも乾燥にも強くなる、③**清潔なこと**⇒消毒済みや無菌の素材を使っているため、病害虫や雑草発生の心配がなく、苗立ちが良い、といったことが挙げられます。

◆ 育苗用培養土のおもな原料と性質

培養土でよく使われる原料の特徴は表のとおりです。膨軟化とは、その資材を混ぜることで培養土に隙間ができ、ふかふかとした柔らかい状態を維持する効果です。



ゼオライト(保肥力)



パーライト(保水性)



パーミキュライト
(透水性)

写真:FAMIC 2020

園芸用培養土に使われる主な原料の特徴と効果

培土の原料	特 徴	主な土壌改良効果
ピートモス (泥炭)	・湿地や沼地に長年堆積した植物遺体 ・pH4程度で酸性が強い	膨軟化、保水性、保肥力
ゼオライト	・凝灰岩を砕いて篩分けしたもの ・弱アルカリ性のものが多い	保肥力
パーライト	・ガラス質の岩を焼成・膨張 ⇒ 無菌 ・ザクザクした触感の軽い白色粒子	保水性
パーミキュライト	・雲母系鉱物を焼成・膨張 ⇒ 無菌 ・軽く多量の水を保持⇒覆土にも使える	透水性、通気性
パーク (樹皮)	・針葉樹や広葉樹の樹皮の細断物 ・樹脂の少ない広葉樹由来がよい	膨軟化
ココピート (ヤシ殻チップ)	・ヤシの実殻を砕いて繊維状にしたもの ・弱酸性でピートモスの代用にもなる	保水性、通気性、保肥力
腐葉土	・広葉樹の落葉を堆積したものがベスト ・未分解の枝などを含まないものがよい	保水性、透水性、保肥力

◆ 育苗用培養土を使うときに気をつけたいこと

- ①**製品のpHと肥料添加の有無を確認**: たいていの培養土は土壌pH(6.0~6.5程度)に調整されており普通は心配ありませんが、酸性側の土を好む山野草など向けに、土壌pHを調整しない酸性の製品もあります。また、育苗期間中に必要となる肥料分を添加してあるものが多いですが、中には肥料無添加の土もあるので確認します。
- ②**培養土の形状**: 製品の中には、大きめの木質チップや小枝などが含まれているものがあります。プランター等では支障ありませんが、小さなポットや育苗トレーのように1株あたりの容積が小さい場合は、培養土を均一に詰められず、生育が不ぞろいになりやすいです。袋を触ってみて形状を確認しましょう。また、培養土を篩分けして使うこともできます。
- ③**播種前の水やりが重要**: 培養土をポットなどに詰めたら、種をまく前に十分湿らせましょう。特に、原料にピートモスやココピートを含むものは水をはじく性質があり、いったん乾燥させてしまうと再びかん水しても均一に水が分散せず、苗の生育が不ぞろいになります。もし乾燥させた場合は、少量ずつ回数を増やして水やりをします。
- ④**過湿に注意**: ピートモスやパーミキュライトは水をため込む性質があり、水のやりすぎは根腐れの原因になります。また、培養土が常時過湿だと根が発達しにくく、貧弱な根鉢となり、移植後に干ばつに弱かったり、活着が遅れたりします。
- ⑤**必要により追肥**: 培養土には、育苗期間中に必要な肥料分しか入っていません。葉色や生育を観察し、必要があれば500倍程度に希釈した液肥を数回に分けて葉面散布します。
- ⑥**培土の再利用は避けるのが安全です**: 使用後の培土は、病原菌や栄養不足の心配があるため、再利用はあまりおすすりできません。その都度必要な量を入手して使いましょう。



獅子座 (7/23~8/22)

【全体運】とても勢いがあり大きく進展。協力してくれる人も出てきて気持ちも温か。目標を絞り込み自信を持って進めて
【健康運】体調に合う食材や良い健康法が見つかる予感 【幸運の食べ物】トウガン

次代を担う！ 若手生産者

家業の農家を受け継ぎ、
環境にも人にも
やさしいりんごを作る



りんごの袋掛けをする堀口さん



長野市穂保

ほりぐち よしかず
堀口 美一さん (43)

地元を離れ会社員として勤務していましたが、実家がりんご農家であることから30歳になったのを機に就農した堀口さん。現在は青年部長野平支部の支部長を務め、地元の若手農家さんの活動にも幅広く参加して交流を図り、地域貢献をしています。

●主な生産物

りんご「ふじ」をメインに「つがる」「王林」「シナノリップ」「シナノドルチエ」「千秋」など様々な品種を栽培している

会社員からUターンして就農、 そして事業主へ

いったんは生まれ育った地元を離れ、サラリーマンとして働いていましたが、家業は農家であるため、30歳という節目を機にUターンして地元に戻り就農しました。サラリーマンだった頃も時々手伝いはしていたので、ある程度農業の知識はありましたが、就農してこれから本格的に農業をやるにあたり両親から様々なことを学びました。令和2年に両親から受け継いで事業主となり今年で6年目、より一層りんご作りに力を入れて取り組んでいます。

力を入れていること

「信州の環境にやさしい農産物認証」を取得し、化学肥料及び化学合成農薬の使用量削減に努めています。そのため、使用する農薬の選定等には苦勞しますが、安心安全なりんごを作る、この点に一番力を入れています。

これから挑戦したいこと

農業は他業種に比べて労働時間が長く、休みも取りづらいですが、生産量を落とすことなく、計画的に休みがとれて、労働時間を減らす工夫をしたいと思っています。また、昨今の異常気象に左右されない栽培方法の確立に挑戦したいと思っています。

趣味や楽しみ

動画配信サイトで動画を見て、息抜きをするのが楽しみです。



りんご畑の様子



今年も収穫が楽しみです



R6年収穫したりんご
(堀口さん提供)



乙女座 (8/23~9/22)

【全体運】騒がしかった状況が次第に収まっていきます。判断に迷ったら成り行きを見守って◎。下旬からは積極的に動いて
【健康運】喉の痛みに注意。嗜好(しこう)品はほどほどに 【幸運の食べ物】葉トウモロコシ



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。

昔からスポーツが好きで、60歳までバレーボールをやっていました。
91歳になった現在は「週4日の日本舞踊」と「野菜づくり」が生きがいになっています。



●元気の秘訣はありますか？

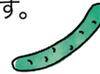
私の元気の源は遊ぶこと、食べること、寝ることです。また、朝4時半からの畑で農作業をして、ブルーベリーやブロッコリー、トマト、きゅうりといった、旬の野菜を作ることも元気の秘訣です。



高山村
とよだ よしえ
豊田 喜枝さん

●今後の目標・やりたいことは何ですか？

健康に気を付けて達者に「100歳」になることです。



「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。

毎年春になると、山菜採り(竹の子・こごみ・ぜんまい・わらび)に近くの山へ出かけます。クマに注意して親戚のみんなと出かけるのが楽しみです。夏はブドウ農家へお手伝いに行きます。畑で自家用野菜の手入れもします。朝早く畑へ行き畑の草取りをすると気持ちもスッキリして一番大好きな時間です。



●元気の秘訣はありますか？

ご近所さんと山菜や旬の野菜を使った料理を持ち寄り、お茶飲みをして作り方を聞いたりいろいろな話をします。お茶飲み話をするのはボケ防止にもなります。



飯山市
あげまつ えみこ
上松 恵美子さん

●今後の目標・やりたいことはありますか？

今年は、女性部飯山支部の支部長をやっています。コロナでずっと開催できなかった支部旅行をまた計画したいです。また、今年の支部活動での食事会や体操教室に支部のみんなと参加できるのが、今からとても楽しみです。



天秤座 (9/23~10/23)

【全体運】人との触れ合いが心に大きな奇跡をもたらします。けんかは着地点を考慮して冷静に対応を。バランスを大切に
【健康運】熱中症や急な発熱に気を付けて。外出には帽子を 【幸運の食べ物】キュウリ

ここらでいっぷく

国内は、昨年から令和の米騒動により、今まで一顧だにされなかった米が注目の的となっている。テレビのワイドショーでは頻繁に

ロシア・イスラエルによる侵略戦争と考える攻撃は、指導者の保身のための一方的な攻撃のように思えてならない。何の罪もない一般市民が毎日のように犠牲となっている現状では、喜色満面ではない。

信濃毎日新聞のシこと映え欄に掲載されていた四字熟語で、喜びがいっぱいとの説明があった。詳しく調べると、喜びや嬉しさが顔全体にあふれ出ている様子を表すとのことである。しかしながら、国内外の現況から、このような心境になる人はほとんどいないのではないだろうか。

喜色満面
(きしよくまんめん)



須高ブロック監事
山岸 今朝之

取り扱われており、多くの識者が、耕地整備による大規模化・スマート農業普及によるコスト削減・輸出推進による販路拡大等、経済性・効率性の話を中心であり、農業・農村の持つ国土・自然環境の保全、景観の形成といった多面的機能に対しては、何ら話題にならないのは淋しい限りである。

典型的な中山間地に住む私の地域では、2,100a程度の耕作面積はあるものの、300もの田んぼが点在しており、経済性重視の対策案には追従できず、損得抜きに先祖伝来の農地を守り、米作りを続けることが精一杯である。唯一の楽しみは、精米した時や遠方にお米を送ったときに「じーじのお米大好き」と孫たちが言ってくれることである。その喜色満面な様子を見ると、こちらも幸せな気持ちになるのである。今年もそのために秋の収穫まで、水の管理と雑草との悪戦苦闘に汗を流したいと思うこの頃である。

病院だより 夏バテに負けず、 暑い夏を元気に乗り越えましょう!

JA長野厚生連 南長野医療センター新町病院
作業療法士

小林 奈々恵

病院ホームページ
はこちらから



【夏バテとは・・・】 暑さによる自律神経の乱れや体力の低下が徐々に現れる慢性的な症状のこと

ピーク：一般的にお盆前後、9月頃まで続くことが多い
 症状：食欲不振、疲労・倦怠感、不眠、めまい・頭痛 など
 原因：①暑さによる体力の消耗や自律神経の乱れ
 ②冷房使用での冷えによる内臓機能の低下
 ③睡眠不足や不規則な食事、運動不足などの生活習慣の乱れ など

対策：①こまめな水分補給
 ②バランスのとれた食事
 ③十分な睡眠
 ④適度な運動(ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ) など

【夏バテ解消におすすめのストレッチ】

※痛みのある場合は、無理なく行いましょう

①腕と背中ストレッチ(ゆっくり5回)
 両手を組み、息を吐きながら、腕を前に伸ばして背中を丸める(写真①)

組んだ手を、息を吸いながら頭の上に持ち上げて胸を張る(写真②)

②胸～体幹のストレッチ
 椅子に座り、背もたれを持つように体をひねる。(反対側にも)(写真③)

③足のストレッチ(左右それぞれ10秒ずつ、数を数えながら)
 片足を前に伸ばしてつま先を立てる
 伸ばした足の付け根に両手を当て身体を前に倒す(写真④)



(写真①)



(写真②)



(写真③)



(写真④)



蠍座 (10/24~11/22)

【全体運】気になることが多そうですが力になってくれる人がいます。1人で考え過ぎないように。情報は出どころを確認して
 【健康運】水分の取り過ぎに注意。睡眠はたっぷり取って 【幸運の食べ物】トマト

川柳の部

小宮山正雄 選

○特選

度を過ぎた小言も痛い刺となる

花岡 則行 長野市若槻

選評：小言も度を過ぎると刺になる、人間関係、お互いに気をつけたいものである。

○佳作

線香のくゆる香ひと日の無事祈る

飛田 一子 千曲市上山田

九十路このそじ良く働いた奥歯抜け

竹井 克美 野沢温泉村

ミスターを知らぬ世代も多くなり

久田 肇 小川村高府

猫よりもやはり人の手繁忙期

柄沢 満則 坂城町網掛

機械化で牛馬代掻き引退し

幸野 隆一 木島平村住郷

(敬称略)

○軸吟 ふるさとへ心が疼く祭り笛

俳句の部

丸山晶子 選

○特選

補植する蛙のコーラス聞きながら

藤沢 志磨子 飯綱町赤塩

選評：手作業で苗を植え足していくのは大変だろうなあとと思う。それでも田植えという大きな仕事のあとの作業。ようやく蛙の声も心に届くようになったのであろう。

○佳作

権祿宜の下駄ぐり初む茅の輪かな

柄沢 満則 坂城町網掛

万緑や旅の準備の八十路婆

小林 紀子 飯綱町芋川

新しき湯呑みおろして新茶かな

松本 慧一 長野市差出

芒種来て昼の農家は留守ばかり

松本 宏要 長野市伊勢宮

機械化の進歩早乙女姿消し

幸野 隆一 木島平村住郷

(敬称略)

新じゃがの小粒大事に土の上

晶子

短歌の部

高野 等 選

○特選

腰落とし田植う園児の様になる保育士こごとカメラに収む

柄沢 満則 坂城町網掛

選評：園児の田植の姿を、カメラに収める保育士。ほほえましい。

○佳作

お元気クラブやいきいきサロン体活脳活四苦八苦楽し

小林 紀子 飯綱町芋川

「すみませんお待たせしました」若き医師予約時間を二時間待ちて

飛田 一子 千曲市上山田

果樹園で今日は一人で摘果する懐メロ思い口遊みつつ

藤沢 志磨子 飯綱町赤塩

夏の日の青田は白の稲の花陽光浴びて出穂準備

柳澤 隆 千曲市稲荷山

蓑笠の田植帰りの妣若し八十余年の刻経し今も

田中 延子 長野市稲葉

(敬称略)

夕方の庭木の手入れ一時間風呂に入りて三十分

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 **8月20日(水)必着**

※選考作品は10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。



射手座 (11/23~12/21)

【全体運】好調運。問題は解決に向かいます。深追いはせずその場の流れを重視して動きましょう。先人の知恵に学んで

【健康運】肩や首のストレッチを念入りに。血行促進を 【幸運の食べ物】葉ショウガ



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。

JAが進める子ども達と食と農はとても大切な体験ですね。食育は親の責任なのでしっかりと手作りの食事を心がけてほしいですね。我が家の畑も夏野菜でいっぱいなんです。

(長野市 小林さん)



退

職後二十余年、馬鈴薯(男爵)を楽しみながら栽培しています。基肥や追肥の過剰で茎が倒れることもありすが、収穫時に握りこぶし大の男爵の親子が顔を出した時の喜びはひとしおです。



毎 日暑い日が続いて、少々夏バテ気味です。水分しっかりと取って元気に乗り切りたいです。

(高山村 藤澤さん)



熱

中症には気を付けています。涼しい場所です。冷たいものは食べ過ぎない。

(飯綱町 原田さん)



毎

月楽しく読ませています。ただいっています。地域のニュースのページに地元が載っていて嬉しかったです。今辞めてしまいましたが、技術員の方の「営農情報」は勉強になるので毎月熱心に読んでいます。



(千曲市 高橋さん)

毎

年トウモロコシを150本程育てています。タヌキ、ハクビシン等により半分程被害を受けております。今年は獣害対策として電気柵、ソーラー防獣ライト、カラス対策としてテングス張りを設置しました。効果はどうでしょうか……



(信濃町 片山さん)

昨

年に続き、今年も猛暑になりそうです。すでに気温が高くなり植木達の元気が無く、枯れてしまわないかハラハラしつつ水をあげています。私も今年で93……夏が乗り切れるか心配な近頃です。



(長野市 上石さん)

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 8月20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。

9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

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
	お寄せください

- ①住所
- ②氏名・年齢
- ③電話番号
- ④お便りを

A 先月号の答え

1	ラ	5	ジ	9	オ	タ	12	イ	15	ソ	ウ
		6	ゴ		ビ		13	バ		ス	
2	ト	ク		11	カ	ラ	ウ	17			マ
			10	テ	ガ		キ				リ
3	オ	オ	ナ	ミ		16	キ				モ
		8	ア	ン		14	ハ	ネ			
4	ソ	フ	ト		ド	リ					ク

解答 A B C D E
ネガイゴト

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

- 国際博覧会(万博)には——各国が出席します
- 朝顔に——とられてもらひ水(千代女)
- 官の対義語
- 合格を目指して受けることも
- 二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- 人が並んで作るもの
- コイン——に荷物を入れた
- 紙幣のすかしは——防止策のひとつです
- 魚などの内臓のこと
- あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- 半透明でプルプルした洋菓子

ヨコのカギ

- ミンミン、シャワシャワ、カナカナ……
- 物事にかかわりを持つこと
- 代金は今度まとめて払うね
- 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー——』
- さだまさしの名曲『——流し』で歌われているのは、長崎県などですのお盆の行事
- スイカにかける人もいます
- 2分の1がハーブなら4分の1は
- チョウが吸うもの
- 台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- もう一杯、お——!
- 鼻の長い動物

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

FAX 026-224-2212

- 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

ハガキの場合

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
	何でも結構です

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

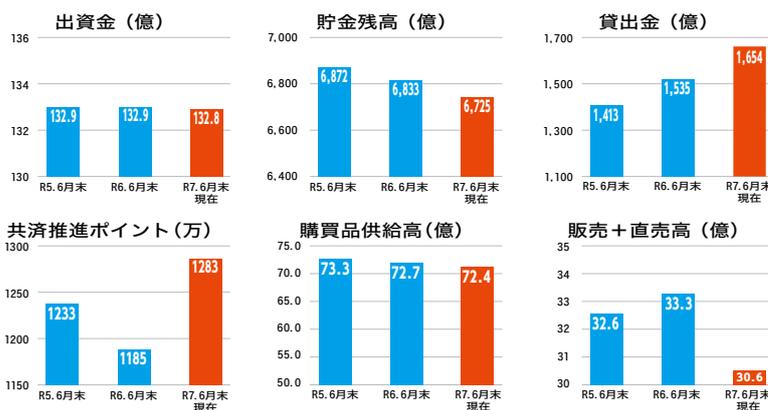


山羊座 (12/22~1/19)

【全体運】厳しい状況です。今すぐ結論を出すのは避けて反省点、改善点探しを。下旬には状況が好転。探し物が見つかりそう
【健康運】関節痛や打ち身はしっかりケアを。車は安全運転で 【幸運の食べ物】ズッキーニ

私たちのJA(令和7年6月末現在)

組合員数	63,966人
(正組合員)	27,867人
(准組合員)	36,099人
出資金	132億831万円
貯金	6,725億6,825万円
貸出金	1,654億2,659万円
共済推進ポイント	12,839,554
購買品供給高	72億4,225万円
販売品販売高	24億7,548万円
直売事業高	5億8,960万円



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	9月17日(水) 八幡支所
9月 2日(火) 夜間瀬店	9月18日(木) 吉田支所
9月 9日(火) 須坂支所	9月27日(土) 芹田支所
9月10日(水) ちくま産支所	10月 8日(水) 豊田支所
9月10日(水) 飯山支所	10月15日(水) 野沢温泉支所
9月11日(木) 古牧支所	10月16日(木) 西山支所

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2回理事会で次の事項が検討されました。

日時 令和7年6月24日(火)

協議事項

(1)令和7年度5月末「第1四半期」決算結果について

決議事項

第1号議案 令和6年度ディスクロージャー誌に関する件について

報告事項

- ①令和7年度第1四半期内部監査報告について
- ②令和7年度第1四半期苦情等対応報告について
- ③JAバンク基本方針に基づく「経営状況に関する事項の報告」について
- ④令和7年度余裕金運用状況(第1四半期)及び第2四半期余裕金運用計画について
- ⑤子会社の第1四半期事業状況について
- ⑥その他

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

掘り出し物・訳あり・在庫処分セール

セール期間 8/1~8/31

※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	農薬 防鳥ネット(200坪用)	・幅18m×長さ36m ・網目:45mm	130円	50個
②	侵入防止に効果バツン 猪ネット	・高さ2m×長さ15m ・網目:12cm×12cm	490円	20個
③	防獣用に最適 多目的フェンス +支柱セット	・フェンス:高さ152cm×15m ・網目:5cm×7.5cm ・支柱:182.7cm×11本	2,900円	10セット
④	クグリを防止 金網フェンス	・幅1.3m×長さ20m ※高さ:110cm、網目15cm角 ※くぐり防止:20cm、網目10cm角	3,900円	15巻
⑤	ネット・フェンスの施工に 新案ネット支柱 (1本ずつバラ売り)	・支柱長さ2m、ベース60cm ※支柱とベース(土中)のセット ・太さ:32φ、材質:スチール	200円	300本
⑥	自由な長さ切って使う 取巻ネット(フリーカット)	・幅9cm×300m	480円	20巻
⑦	果樹・野菜 誘引チューブ	・サイズ:3φ×80m ・色:オレンジ	98円	300巻

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/>



7月号P13「JAながの生産連絡協議会・青年部連絡協議会 新部長紹介」に掲載されていたお名前に誤りがありました。

【黒岩 秀一さん】ではなく【黒岩 修一さん】でした。訂正してお詫びします。



水瓶座 (1/20~2/18)

【全体運】運勢は活気があります。ピンチだと思ったときがチャンスで良い方向転換ができます。しっかり状況を見極めて
 【健康運】体力アップの好機。スポーツも上達の予感 【幸運の食べ物】レタス

熱中症にご用心

今年も来ました！

熱中症の症状と応急処置

夏の農作業 熱中症対策3原則

- ☀️ **こまめに休憩と水分をとる**
- ☀️ **高温時の作業は避ける**
- ☀️ **一人で作業しない**

- 汗をかかない、体が熱い
- 意識の障害がある
- 体がだるい
- まっすぐ歩けない
- 手足がしびれる、冷たい
- めまい、吐き気がする
- ズキンズキンという頭痛がある



応急処置

- 涼しい環境へ避難
- 服をゆるめて風通しをよく
- 水をかけたり扇いだりして体を冷やす
- 水分、塩分を補給

わきの下、首筋の両側、足の付け根などを冷やすと効果的



意識がない、自力で水が飲めない、応急処置を施しても症状が改善しない場合はすぐに救急車を！

熱中症対策アイテム

身体を冷やす

暑い時間帯の作業が避けられないときに



ファン付きウェア、ネッククーラー、冷却ベストなど

1人作業の備え

やむを得ず1人作業をする際のリスク回避に



携帯電話、応急セット、冷感タオル、帽子など

作業環境の改善

作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めるために



ミストファン、ミスト発生器、ミスト機能付きポトルなど

令和7年6月1日から労働者を雇用する全ての事業者に対して、労働者への熱中症対策が義務付けられています。



詳しくはこちらをチェック



JAながの【営農】 高温干ばつ対策助成のお知らせ

対象期間：令和7年7月23日(水)から8月22日(金)まで

- **助成内容**：販売価格(消費税別)の1/3以内を助成
- **対象者**：正組合員(1人1基のみ対象)
- **対象機種**：下記掲載の灌水ポンプ4機種(本機のみ)に限る。
(掲載以外の機種、本機付属品以外の物は対象外)
※詳細については、お近くの農機センターへお問い合わせください。

注文番号①

麻場ACR-400GB2

- 口径：40mm
- 最大揚水量：450ℓ/min
- 最大揚程：28m
- 質量：25.5kg

メーカー希望小売価格：
117,150円(税込)

販売価格：80,500円(税込)



注文番号②

麻場ACR-500GB2

- 口径：50mm
- 最大揚水量：520ℓ/min
- 最大揚程：32m
- 質量：24.3kg

メーカー希望小売価格：
120,450円(税込)

販売価格：79,700円(税込)



注文番号③

丸山MLP2541E

- 口径：25mm
- 最大揚水量：140ℓ/min
- 最大揚程：28m
- 質量：14.5kg

メーカー希望小売価格：
117,150円(税込)

販売価格：56,650円(税込)



注文番号④

丸山MLP5041E

- 口径：50mm
- 最大揚水量：600ℓ/min
- 最大揚程：30m
- 質量：26.0kg

メーカー希望小売価格：
117,150円(税込)

販売価格：71,280円(税込)



魚座 (2/19~3/20)

【全体運】タイミングが合わず二度手間になることが、ただ遠回りは悪くありません。普段の景色を別の方向から楽しんで
【健康運】お尻周りは温かく。新陳代謝を促進して 【幸運の食べ物】インゲン

果実共選所従業員募集!!!

① 須坂共選所(須坂市大字日滝1666-1)

時給 1,200円(半日保障付き)

雇用形態 アルバイト

雇用期間 8月末～11月上旬まで

勤務時間 AM8:00～12:00 PM1:00～5:00

仕事内容 ぶどう荷造り及び出荷作業

その他 勤務時間相談可
フォークリフト資格所有者には別途手当あり



お問い合わせは

JAながの須高営農経済センター 担当田中まで

Tel026-245-0153

② みゆき果実共選所(中野市大字豊津2561-3)

時給 1,000円(交通費別途支給)

雇用形態 アルバイト

雇用期間 7月上旬～12月下旬まで

勤務時間 AM8:30～12:00 PM1:00～5:00

仕事内容 果実出荷作業、荷受事務・電話対応

その他 簡単なExcel・ワード使える方大歓迎



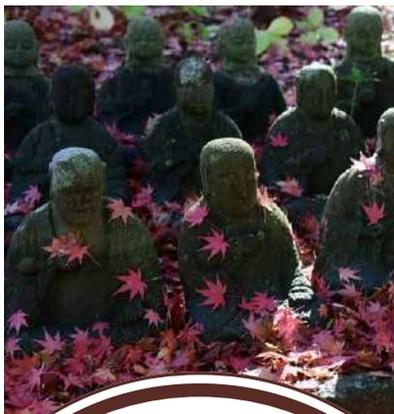
お問い合わせは

JAながのみゆき果実共選所 担当平林まで

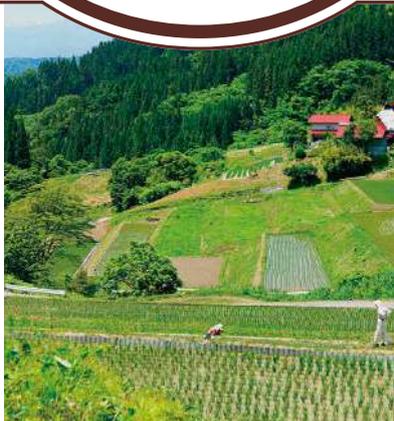
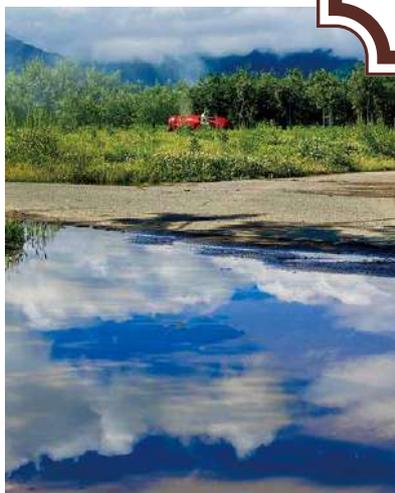
Tel0269-38-2025 携帯090-6958-8271

まずはお気軽にお問い合わせください!!!





第34回
JAながの
livid
写真
コンテスト
作品募集



題材

JAながの管内の魅力ある農業・風景・人物
— 農業、自然、伝統、暮らしなど、地域の魅力を再発見 —

募集締切

令和7年 **9月5日** **金**

応募方法について詳細は
こちらをごらん下さい



JAながのホームページへ

サマーキャンペーン 2025

「夏のW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 ☺ ▶ 2025年9月30日 ☺

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

サマーキャンペーン 2025

「夏のW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 ☺ ▶ 2025年9月30日 ☺

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〉	0.55% ^(税引前)	〈複利〉	0.60% ^(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。

アプリ
プラス

※サービス利用口座登録の2日後から預入が可能です。

※お預入れの定期貯金口座に限定

店頭
窓口

※経書式または通書式をお選びいただけます

※お預入れの定期貯金口座に限定

ATM

※ご利用の条件やキャッシュカードの種類によりお預入れできる期間が異なります。

※当JAのATM・他行ATMでの預入れの場合は200円単位となります。

※一部のお預入れ金額は1,000円単位となります。

※1回のお預入れ金額は1,000円以上、100円単位で200円までお預入れ可能です。

※1,000円単位で契約の場合は500万円を2回に分割可能

※お預入れの定期貯金口座に限定

JAながの

超キホン
編

0

から学ぶ お金の育て方

資産運用セミナー

参加費
無料

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!

講師紹介 吉澤 清志 氏 (よしざわ きよし)

農林中金全共連アセットマネジメント株式会社 シニア投信アドバイザー

先着 **25** 名様(完全予約制)

日程 2025年8月30日 ±
10:00 ~ 12:00

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)

先着 **25** 名様(完全予約制)

日程 2025年10月18日 ±
10:00 ~ 12:00

会場 JAながの 夜間瀬店 2階会議室
(山ノ内町大字夜間瀬2521)

先着 **25** 名様(完全予約制)

お申込み・お問い合わせはお近くの店舗までお願いいたします

組合員・地域の皆様へ

JA虹のホールまめじま 改修工事のお知らせ

平素よりJA虹のホールまめじまをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、この度JA虹のホールまめじまは、お客様により快適にご利用いただくため、下記の期間で改修工事を実施いたします。

【工事期間】

2025年9月上旬～2025年10月下旬(予定)

工事期間中も通常通り営業は行いますが、工事の状況によっては、騒音や一部立ち入り制限などでご不便、ご迷惑をおかけする場合がございます。お客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

JA虹のホールまめじま

お問い合わせはJA虹のホールまめじま
026(267)0747

台風対策していますか？

強風によりビニールや畑の表面を覆うマルチ、看板が飛来すると電柱や電線に引っかかり、停電の原因となりますので、台風接近前の対策にご協力をお願いします。

- ① マルチやビニールシートは飛ばないように対策してください。
- ② 不要なビニール・マルチ等は片づけましょう。
- ③ 老朽化した看板は撤去しましょう。
- ④ 台風時期の前に、ハウスや管理小屋の補修を終えましょう。
- ⑤ ロープ・シートによる固定や早めの撤去でハウスのビニールの飛散を防ぎましょう。



- 登録地域の停電情報をプッシュ通知でお知らせ！
 - 停電地域を地図で表示さらに発雷情報や台風情報も確認可能
 - 避難施設の検索とルート検索が可能な「防災マップ」も搭載
- アプリはこちらからダウンロード
Google Play App Store
QRコード QRコード



中部電力パワーグリッド(株)ネットワークコールセンター
☎0120-985-232/24時間承ります。

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	敷金	おすすめポイント
				駐車場	礼金	
豊野町	アパート	1K	3.5	込み	2ヶ月	豊野駅まで徒歩4分
				1台込み	なし	
中越	アパート	1LDK	4.5	2,000円	2ヶ月	北長野駅まで徒歩7分 2階の角部屋
				1台込み	なし	
稲田1	アパート	2DK	4.6	2,000円	2ヶ月	広めの部屋をお探しの 単身者様にもお勧め
				1台2,000円	なし	
徳間	マンション	2LDK	6.5	2,000円	2ヶ月	買い物に便利な立地
				1台3,000円	なし	
吉田4	アパート	3DK	5.7	込み	2ヶ月	北長野駅まで徒歩 10分
				1台込み	なし	
下駒沢	アパート	3DK	5.0	2,000円	2ヶ月	洋室2部屋が8帖 広めの室内
				1台3,000円	なし	
風間	戸建	3DK	5.0	込み	2ヶ月	閑静な住宅街にある物件
				2台込み	なし	
桐原	戸建	4DK	7.2	込み	2ヶ月	桐原駅まで400m
				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)全国宅地建物取引業保証協会会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 宅地建物取引業 長野県知事(6)第4380号



豊かで住みよいまちづくりに貢献する 〒380-0803 長野市三輪1-1-16
ジェイエイながのサービス株式会社

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/



JAながの

アグリ
ながめま

あもり
農産物
直売所

うえまつ
農産物
直売所

※写真はイメージです。

お花市 開催

8月 10日~12日

※天候によりお花の種類が変わります。

家庭用 桃

数量限定! 売切御免!

約3kg
1箱 **1,500円** (税込)

※ご自宅用につき発送不可(贈答用もご用意しております)

※写真はイメージです。

JAながのオリジナル

りんごジュース

(1ケース 缶30本入)

通常3,400円のところ



数量
限定

3,250円 (税込)

アグリながめまオリジナル

特製りんごジュース

(1ℓ 1本)

通常550円のところ



数量
限定

500円 (税込)

JA静岡市より

お茶の販売

お茶

(深蒸し茶)

(1缶) **1,000円** (税込)

地元新鮮!

夏野菜・果物

旬をお届け!

産地直送

※写真はイメージです。

※数に限りがございますので、売り切れの際はご了承ください。

農産物直売所
アグリながめま

長野市大字穂保274-1
Tel 026-295-1093
営業時間 9:00~17:00



あもり
農産物直売所

長野市大字安茂里3573-2
Tel 026-226-4786
営業時間 9:00~17:00



うえまつ
農産物直売所

長野市上穂3-1-2
Tel 026-234-2427
営業時間 9:00~17:00

