

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
「jie-nagamaru」

2026.2
vol.114

営農セミナー受講生募集!!
フードライブ実施

今月の表紙 野沢温泉村 道祖神祭り
(本誌8ページに掲載しています。)

CONTENTS

営農セミナー	2~3
フードライブについて	4
地域の話題	5~8
女性部活動	9
レシピ/おらほの民話	10
農政情報	11
営農情報	12
土づくり	13
生産者紹介	14
おらほのお元気さん	15
こころでいっふく/病院だより	16
文壇	17
お便りコーナー/クロスワード	18
今月のお知らせ	19~24

JAながの

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



JAながの公式
Instagram



JA_NAGANO

セミナー受講生募集



JAながのホームページから
チラシも見てね



りんごセミナー

令和8年度初開催！栽培経験が浅い方大歓迎！



セミナー主な講習会内容

- 高品質な果実生産に向けた作業管理方法のポイント
- 品種特性や病害虫対策について
- 高密度栽培の導入・栽培方法について

受講者お一人当たりりんご苗木数本をプレゼント

スケジュールと開催時期（※大まかな内容です。内容は、随時受講生の希望に沿うような内容を予定）

3月頃	開講式「りんご樹の特性と年間スケジュールについて」	JAながの管内会議室
4月頃	凍霜害対策と結実確保について	各ブロック圃場
5月頃	摘花摘果について	各ブロック圃場
6月頃	病害虫防除対策について	各ブロック圃場
7月頃	高温干ばつ対策「着色管理に向けた肥培管理について」	各ブロック圃場
10月頃	実りの秋「収穫・次年度へ向けた管理について」	各ブロック圃場
1～2月頃	剪定講習会	各ブロック圃場
2月頃	閉講式「更なるステップアップへ向けた情報交換会と学習」	JAながの管内会議室



花きセミナー

部会に入っていないけど出荷を検討している方や栽培方法を教えてほしい方募集



講習会内容

- 今年は「花ナスパンプキン」を作ってみましょう！
- 飾ってよし！売ってよし！種も取れるのでコスパよし！
- 今年のハロウィンはこれで決まり！

受講者お一人当たりユーカリ苗数本と各種花なすの種をプレゼント

スケジュールと開催時期

開校式	4月22日（水）午後2時から	総合資材センター2F 須坂市井上幸高447-2
講習会	5月～10月で6回程度	ブロック毎に圃場で実施。栽培方法から播種方法までレクチャーします！

申し込み締め切り：令和8年2月27日（金）

QRコードによる申し込み

- ※右記QRコードを読み取り必要事項を入力後、画面より送信ください。
- ※全品目同一のQRコードにて読み取りいただき、受講希望の品目を選択ください。（複数選択可）
- ※年間受講料／2,000円（資料、教材費、苗代等）を参加者お一人当たり一品目毎頂戴いたします。





ピーマンセミナー

今年で3期目！毎年大好評！参加者多数！



セミナー主な講習会内容

- ブロック毎に土づくりから収穫出荷管理講習まで現地開催！（年間6～7回）
- 収穫期間に幅があり他品目との複合経営が可能！有害鳥獣被害がほとんどない！

受講者お一人当たり50本のピーマン定植苗をプレゼント

スケジュールと開催時期

3月中旬頃	開講式「ピーマンの特性と年間スケジュールについて」	JAながの管内会議室
4月頃	土づくり・マルチ張り講習会	各ブロック圃場
5月頃	定植講習会	各ブロック圃場
6月頃	栽培管理講習会・仕立て・ネット張り講習会・目揃え会	各ブロック圃場・共撰所
7～8月頃	高温干ばつ対策	各ブロック圃場
9月頃	中間検討会	JAながの管内会議室
2月頃	閉講式・JAながの生産者大会	JAながの管内会議室



ズッキーニセミナー

令和8年度全ブロックで初開催！



セミナー主な講習会内容

- 苗定植でのチャレンジにより初めての方でも栽培が容易！（育苗方法もレクチャー有）
- 作型時期をずらし他品目との複合経営が可能！年間長期出荷可能！

受講者お一人当たり70本のズッキーニ定植苗をプレゼント

スケジュールと開催時期

3月頃	開講式「ズッキーニの特性と年間スケジュールについて」	JAながの管内会議室
4月頃	土づくり・マルチ張り講習会	各ブロック圃場
5月頃	定植講習会	各ブロック圃場
6月頃	栽培管理講習会・摘果・結実確保授粉対策・目揃え会	各ブロック圃場・共撰所
7月頃	収穫出荷講習会・2季作目に向けた育苗管理について	各ブロック圃場
9月頃	閉講式「次年度更なる収量アップに向けた栽培管理について」	JAながの管内会議室



農業のために 地域のために 明日のために
JA共済の
地域貢献活動

【問い合わせ先】JAながの営農部指導企画課

品目別担当…●りんご:大川 ●花:宮坂 ●ピーマン・ズッキーニ:大塚

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



もったいない
を
ありがとうに

フード❤︎ドライブ

運動で広がる支援の輪

JAでのフードドライブ活動が10年目を迎え、今年度も多くの食料を、必要とする方々に届けることができ地域の絆を深めるとともに、食糧支援の重要性を広く認識していただくことができました。

次年度も継続的に取り組んで参りますので、引き続きご協力いただきますようお願い申し上げます。



寄贈先：千曲市社会福祉協議会様
坂城町社会福祉協議会様



ちくまブロック
(ちくま増生支所)

寄贈先：山ノ内町社会福祉協議会様



志賀高原ブロック
(山ノ内町社会福祉協議会)

寄贈先：須坂市社会福祉協議会様



須高ブロック
(須高会館アグリホール)



寄贈先：長野市社会福祉協議会様



ながの中部ブロック
(広域フードパントリーむすびや)

寄贈先：豊野地区住民自治協議会様



ながの北部ブロック
(豊野地区住民自治協議会)



寄贈先：飯山市社会福祉協議会様
中野市社会福祉協議会様
木島平村社会福祉協議会様



みゆきブロック
(有尾事務所)

イトルガ-

寄贈先：フードバンク信州様



ながの西部ブロック
(フードバンク信州)

りんごの剪定講習会各地で始まる

ながの北部営農経済センターは1月21日・22日、飯網町管内各会場にて園芸指導部主催の冬季りんご剪定講習会を開催しました。

近年は地球温暖化・気象変動に伴い、極端な乾燥続きや集中豪雨となる日が年々増加傾向となっている他、凍害や凍霜害、日焼けや着色不良(遅延)、肥大不足を始めとした果実品質への影響も顕著になりつつあり、問題視されています。

また、病害虫防除に使用される農薬についても再評価制度あるいはメーカーの経済的事情等のなかで次々と淘汰されており、安定生産の基盤確保も難しくなってきています。



技術員による指導の様子

剪定講習会では健全な樹づくりを目指し、「日光が当たること」「防除薬剤がしっかりとかかること」「作業がしやすいこと」を基本にしつつ、剪定だけでなく、着果管理を含めて適切な時期に行い、樹体を衰弱させないことも大切との説明が技術員からありました。

トルコギキョウの魅力を取 りこみセミナー開催



セミナーの様子

12月9日屋代支所で、JAながのと長野農業農村支援センター・JAグリーン長野共催のトルコギキョウプレゼミナーを開催しました。

3月から開講される栽培、出荷を目指したい方を対象にした体験型セミナーに向けての事前セミナーで、トルコギキョウの魅力を知ってもらい栽培に関心を持つ人が増えてほしいと、JAや市の広報誌、食料品店など広い範囲で参加を募集し20人が参加しました。セミナーでは、トルコギキョウの基礎知識や年間の作業内容などを説明したほか、栽培するメリットとしてブライダルや葬儀、フラワーアレンジなど、日持ちが良く消費者に支持される花で1本あたりの単価が高く安定しており、小規模の栽培面積でも所得を得やすいと話し、栽培への挑戦を呼びかけました。

園児へりんごの贈り物

志賀高原ブロッコは12月18日、山ノ内町内5つの公立保育園にりんご100キロ(約400玉)を贈呈しました。同支部会の黒岩修

一部会長らが、すぐかわ保育園を訪れ園児にりんごを手渡しました。この取り組みは、子どもに地元産りんごを味わってもらおうと、1999年から毎年行っています。園児は赤く熟したりんごを大切そうに受け取り、お礼に素敵な歌のプレゼントをいただきました。



贈呈の様子



園児の皆さんと

山ノ内町ブランド米 「雪白舞」認定式

12月下旬、山ノ内米研究会と山ノ内町が主催する同町の独自ブランド米「雪白舞」の認定式が山ノ内町役場にて開催されました。

山ノ内町立東小学校・南小学校・西小学校の3校の5年生は沓野・佐野・須賀川の各地区において、山ノ内米研究会やJAながの女性部と協力して田植えから収穫・脱穀まで米作りの農作業を行いました。収穫された米は厳しい気象条件のなか、「雪白舞」の認定基準を満たしたため認定書が授与されました。「雪白舞」は農産物検査(米穀)で1等級の評価且つ、食味値が85点以上であることなどの条件をクリアして認定されます。

また、12月上旬に茨城県で行われた「第27回米・食味分析鑑定コンクール国際大会」では全国の小学校43校から47点の出品があり、こちらでも厳しい審査をクリアしていき東小



認定式の様子

学校が金賞(4年連続) 西小学校が金賞(3年連続)、南小学校が特別優秀賞(2年連続)を受賞する快挙を成し遂げました。

みゆき米部会学習会 ブランド品質を守るために



熱心に話を聞く参加者

JAながのみゆき米部会は、12月下旬に有尾事務所にて「コシヒカリの高温対策・節水型乾田直播」をテーマに勉強会を開催しました。テーマを毎年変えて開催していま

すが、近年のお米への関心の高まりを受け、今回は過去最多の86人の参加となりました。同JAみゆきブロックの「コシヒカリは「幻の米」としてブランド化されています。しかし近年の高温暖境下では品質面での課題が発生しています。そこでJAでは高温対策に関する実地実験を行い、特報や指導会を通じて情報発信を続けてきました。その結果、生産者の皆様の努力により、同ブロックの令和7年産米はここ数年で最も良い等級比率を達成することができました。勉強会では、今後も続く予想される高温暖境に備え、コシヒカリの品質維持・確保のため、長野県農業技術課・北信農業農村支援センター・同JA営農技術員がそれぞれの立場から講習を行いました。今後も「幻の米」の名にふさわしい品質を守り、さらに高めるため、引き続き地域一丸となって努力していきます。

「りんごサಂತア」が 園児にりんごをお届け

長野県果樹研究会上山田支会は12月19日、地元で栽培された美味しいりんごを食べてもらおうと、千曲市立上山田保育園にりんごをお届けしました。

同支会は毎年クリスマス前の時期にりんごをプレゼントしていることから「りんごサントア」として親しまれ、園児も来場を楽しみにしています。

支会長の鹿田次郎さんとJAながの技術員が、支会員から提供されたサンふじとシナノゴールドをコンテナで13ケース届けました。園児らは大きな声で「おいしいりんごをありがとうございます」と感謝を伝えました。

鹿田次郎さんは「今年も美味しいりんごをお届けできてよかった。たくさん食べて、



もらったりんごで「はい、チーズ」

子ども達がりんごを大好きになっ てくれれば嬉しい」と話しました。プレゼントトされたりんごは給食やおやつで提供される予定です。

J A間交流 上越市でりんご即売会開催

J Aながの青年部連絡協議会は1月17日18日、上越市のあるるん村でりんごの店頭即売会を行いました。須高地区湯野澤宏健副部長とながの地区青木正実副部長が参加し、サンふじの1個売りと袋売りを用意。午前中には完売する盛況ぶりでした。湯野澤副部長は「両日とも来ていただいた方や、昨



綺麗に並べられたりんご



販売の様子

年も購入していただいた方もおり、確実に同J Aのりんごのファンが増えてきている。」と話し、青木副部長は「今後も長野のりんごの普及を是非続けていきたい」と話しました。今後同部は栽培技術の向上や販売だけでなく、農業の未来や同J Aの担い手として活動していきます。

J A兵庫六甲へ 対面販売を 行い管内の農産物をPR

12月19日、20日とJ A間交流の一環で、兵庫県のJ A兵庫六甲管内の農産物直売所で行われた、「パスカルさんだ大感謝祭」に出店しました。J Aながの管内の飯綱町産のサンふじを販売したほか、果汁100%のりんごジュースやりんごチップスなどJ Aオリジナル商品も並び、大好評となりました。お買い求めになつたお客様は試食を手に取り「蜜がはいって美味」「是非来年もきてほしい」などと話しました。対面販売は同産地のPRや消費拡大を目的に行っており、J Aとして今後も積極的に取り組んでまいります。



販売の様子

年頭式 職員一人ひとりの 飛躍を祈願



だるまの目入れの様子

1月5日、長野市中御所の本所で常勤役員と本所職員が出席し、仕事始め式を行いました。昨年の管内農業は、夏の高温による野菜の収量減や果樹の着色不良、日焼けなど品質低下が多く発生しました。今年は午年にちなんで飛躍の年となるよう祈願し、だるまに魂を吹き込みました。宮澤清志組合長は農協農業・農村にとつて厳しい環境が続くことが予想されるとした上で「職員一人ひとりが自覚を持って、何をすれば農家・組合員のためになるか考えて行動してほしい」と激励し、職員らは決意を新たにしました。



牡羊座 (3/21~4/19)

【全体運】気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜かれます
【健康運】血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎ 【幸運の食べ物】カリフラワー

野沢温泉村 道祖神祭り

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



燃え上がる社殿

春は上高田南向塚公園へ



人文字で「上高田」

園内には長野市指定史跡「南向塚古墳」と「芋井神社」があることや、昔の裾花川の痕跡である「段差」もあることから、「歴史にいだかれた三世代交流の場」をテーマとして市が造成した近隣公園です。子ども達が楽しめる遊具や大人も使える健康遊具、広い多目的広場もあり、小さな子どもからお年寄りまで幅広く利用できます。春には園路が桜並木として楽しむことができます。親子でのんびり過ごすのにぴったりの上高田南向塚公園。休日のお出かけ先にいかがでしょうか？

国道18号線沿いの長野市上高田に「上高田南向塚公園」があります。面積は2.1ヘクタールと広く、憩いの広場・歴史の広場・あそびの広場・多目的広場・イベント

木島小学校育てたお米を販売

12月25日、道の駅花の駅千曲川で飯山市立木島小学校5年生25人が、管内の田んぼで育てたお米の販売会を行いました。田植え、稲刈りなど授業の中で米作りの作業を地域の方やPTAの方の協力を借りて行い、今回の販売を行いました。自分たちで作ったお米を、少しでも多くの方に、また県外の方にも食べてもらいたいという思いから、多くのお客様が訪れる「道の駅花の駅千曲川」での販売となりました。自分たちで袋詰めもを行い、1kg袋500円、2kg袋1000円で計300kgを用意。さらに、購入していただいた方はおみくじが引け、子どもたち手作りのステッカーとお米の説明が書かれたおみくじがもらえました。大きな声で呼び込みを行い、売り場は大盛況となりました。販売をした児童は「販売を行うのは難しかったが、いっぱい買ってもらうって嬉しかった。」「米作りの作業は稲刈りが一番大変だった」と話し、お米を通じて地産地消と食の大切さを学びました。



PRをしながらの販売



牡牛座 (4/20~5/20)

【全体運】無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ
【健康運】冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に付けて 【幸運の食べ物】ゴボウ

活気

元気

女性部活動



ながの北部地区長野平支部 郷土食の継承 やしろうま作り

長野平支部は12月上旬、やしろうま作り講習会を開催し、女性部員2人を講師に梅柄のやしろうまを作りました。米粉をこね上げて蒸した生地の色付けし、梅の模様になるように重ねて巻きました。色付けに着色料は使わず、赤色は「ビーツ」のしぼり汁、黄色はかぼちゃを裏ごしして練ったものを使用しました。参加者は「天然の着色料を使って体にもやさしいやしろうまの作り方を教えてもらえた。着色すること一つとっても、先人の知恵ってすごい」と話しました。色合いも模様もそれぞれ個性のあるやしろうまが出来ました。



▲きれいな模様になりますように



▲完成したやしろうま



志賀高原地区 JA役職員と女性部との懇談会

志賀高原地区は1月15日、JA役職員と女性部との懇談会を開催しました。JAからは、地区担当理事、監事、統括支所長、金融・営農経済の各センター長が、女性部からは地区本部役員をはじめ11人が出席しました。女性部からは精米機等の施設や設備の改修や改善、購買代金のJAカード決済について、またビッド祭の開催時期や内容について要望が出されました。JAからはその都度回答をいただき、女性部としてもJA事業をもっと知るために学習をしなければならぬ部分が見えた有意義な懇談会になりました。



▲懇談会の様子



須高地区 フラワーアレンジ教室

須高地区は12月下旬、冬期カルチャー教室としてフラワーアレンジ教室を開催しました。この教室は毎年人気で今回は54人が参加しました。はじめに今回のアレンジのポイントとなる大王松をオアシスに挿し入れ、手本を参考に講師のアドバイスを聞きながら制作する人、自身のイメージで制作する人、と個性豊かな54個の作品が出来上がりました。参加者は「クリスマスからお正月にかけて、10種以上の花材を使ったフラワーアレンジは家の中を彩ってくれそうです。」と笑顔で話しました。制作後は、お互いの作品鑑賞や写真撮影をして交流しました。



▲教わりながら制作する参加者



ながの中部地区 食育豆腐作り

吉田支部は1月20日、加茂小学校2年生の豆腐作りをサポートする食育活動を行いました。児童38人が6班に分かれ、部員が1人ずつ入って豆腐の作り方を教えました。豆腐を作る時に出るおからも余すことなく女性部員がおから餅にして、試食の時間には手作りおから餅を味わいました。「おいしい!」「おかわりしたい」と児童から嬉しい歓声があり、女性部員も終始笑顔で楽しい豆腐作りができました。豆腐作りを通して食の大切さを伝える食育活動を今後も続けていきたいです。



▲おから餅っておいしい!

SDGsとは...



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

女性部レシピ

須高地区料理グループより

参考：家の光 2025 年 12 月号

鶏肉とポテトの ごちそうケチャップ焼き



材料(3~4人分)

- 鶏もも肉 小2枚(500g)
- ジャガイモ 中2個(300g)
- ブロッコリー 大1/5株(60g)
- A
 - タマネギ(みじん切り) 1/4個(50g)
 - トマトケチャップ 大さじ3
 - しょうゆ・オリーブオイル 各大さじ1/2
- 塩・コショウ 適量

作り方

- ジャガイモは皮付きのままサランラップに包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し、厚さ1cmの半月切りにする。ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでする。
- 鶏肉は2~3cm角に切り、塩・コショウ少々をふる。耐熱容器に①のジャガイモと鶏肉を交互に並べ、混ぜ合わせたAをかける。
- ②を250℃に予熱しておいたオーブン(またはオーブントースター)で15分焼き、①のブロッコリーを飾る。



歴史発見!

おらほの民話

「こっけな化け物①」発祥地域…栄村

(第29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



双子座 (5/21~6/21)

【全体運】流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的にかなったものを選択して開運
【健康運】ウィンタースポーツを楽しんで。筋トレも吉 【幸運の食べ物】フキのとう

新政権の農政

～「コメ騒動」の教訓は生かされるか～

東京大学大学院 特任教授 鈴木宣弘

高市早苗政権の下で鈴木憲和農林水産大臣が誕生し、期待と懸念が交錯している感がある。端的に言うと、生産サイドの視点からの期待と消費サイドの視点からの懸念だ。増産の方向性が「朝令暮改」的に転換されたことに対して、米価下落を懸念していた生産サイドからは評価の声があり、逆に消費サイドからは不安が生じている。

■ 積極財政への期待

高市早苗新総理は以前から「食料自給率100%を目指す」と宣言していた。すぐに達成できるかと言えば実現性の乏しい目標ではあるが、その方向性と意欲は賛同できる。また、「積極財政」を掲げていることも評価される。緊縮財政の下、米国からの要請に対応した多大な支出を埋め合わせる歳出削減の標的にされてきた農業予算だ。今度こそ、「農業にこそ積極財政」を実現できるか。自民党の「責任ある積極財政を推進する議員連盟」のリーダーの城内実先生が引き続き入閣されているのも期待したいところだ。

■ 植物工場で自給率向上？

しかし、具体的にどうやって食料自給率を上げていくのかについて問われると、総理からは植物工場が第一に挙がってくる。これでは、現場の実態をよく把握されているとは言い難い。植物工場は初期投資もランニングコスト(特にエネルギーコスト)も高く、採算ベースに乗っているものはベビーリーフ(草丈10～15cm程度で収穫した幼葉の総称)のかなり少ない事例だと関係者は口を揃えている。土壌からの微量栄養素に欠けるという問題はさておいても、植物工場で食料自給率が大幅に向上できるという発想は現実離れしている。しかも、外国のお客様に響くのは自国の自慢料理が当然なのに、訪日したトランプ大統領に米国産米と米国産牛肉を出すのはおもてなしではない。日本の国産米と和牛のレベルの高さを実感してもらうのが自給率向上の観点からも当然ではないか。

■ 朝令暮改の増産から減産へ

また、コメ政策については、石破茂政権では増産の方向性が示されたのが、あっという間に覆されて、来年は減産の方向性が示された。「需要に応じた生産」というが、コメ騒動の原因を顧みてほしい。文春新書『令和の米騒動』、講談社新書『もうコメは食えなくなるのか』で詳述したように、需給調整を減反でギリギリに行おうとして消費の変化と猛暑の影響に対応できずにコメ騒動が起きた。消費の変化はトレンドで単純に予測するのは困難なことも判明した。不確かな需要予測に合わせて生産を絞り込もうと「農村再生協議会」ルートで全国に指示すると、生産現場の疲弊と猛暑の影響で生産が減りすぎてしまう。



■ 元の木阿弥ではコメ騒動は収束できない

この反省なしに、また生産を絞り込んだら元の木阿弥である。コメ騒動が再燃しかねない。今、必要なのは、農家が安心して増産できるセーフティネット策を明確にしたうえで、需給にゆとりができるように生産を確保することではないだろうか。生産者のコストに見合う価格を市場価格が下回ったら、その差額を直接支払する政策を導入すれば、消費者は安く買えて、農家は所得が確保できる。「価格にコミット(関与)しない」政策というのは、まさに、こういう政策だ。しかし、この直接支払いには、少なくとも見積もっても5,000億円以上の予算が必要になる。農業予算を絞り込もうとしている財政当局がウンと言うわけがない。これでは、従来の緊縮財政そのものだ。

■ 「価格に関与しない」という価格関与

増産で価格を引き下げると消費者を助けると生産者への直接支払いが必要になり、それは財政制約で不可能である。そこで、生産を抑制して価格はできるだけ下がらないようにして、消費者には「おこめ券」という愚策が登場した。そもそも、「価格に関与しない」と言いながら、生産を抑制したら、それは、まさに価格に関与しているのだということが理解されていないようである。価格が下がらないことに対して消費者にも配慮したということを示す必要があるから、おこめ券を配布するという付け焼刃の対策が出された。仕組みにもよるが、このほうが財政負担は少なくなるかもしれない。しかし、これが需給と価格の安定につながる根本的解決策では到底ないことは明らかだ。おこめ券は、それによりコメ購入が増えれば、むしろ、コメ価格自体を上昇させる効果があると思われる。

■ コメ騒動の教訓から学べ

豊凶変動が大きい農業で、生産で調整しようとしても限界がある。猛暑の影響も強まる中ではなおさらだ。これまで農家も農協もよく頑張ったが、これからは生産調整でなく出口で調整する仕組みの強化が不可欠だ。1つは備蓄用や国内外の援助用の政府買上げ制度を構築する。買上げと放出のルールを明確にして需給の調整弁とする。さらに、輸入小麦のパンや麺をコメで代替し、飼料用の輸入トウモロコシもコメで代替し、コメ油で輸入の油脂類も代替するといった需要創出に財政出動することだ。しかし、備蓄についても、100万トン程度の政府備蓄は、コメ消費の1.5か月分でしかなく、いざというときにどれだけの期間、子どもたちの命を守れるかと考えたら少なすぎる。これを増やすのは安全保障のコストとして負担されるべきと考えられるのに、逆に、かける予算を減らしたいから、政府備蓄を減らす方向での検討に入っている。さらに、今後の備蓄米の放出について「量が足りないときはしっかりと出す。量が足りていけば出さない」と話し、価格高騰を理由にした放出は今後しない考えを示しているが、不足しているときは価格高騰期とほぼ同義であり、足りないときにいざ価格が抑制されることが理解されていない。

■ 「財政の壁を乗り越える」有言実行に期待

「朝令暮改」と逆行政策では、コメ騒動は解決できない。しかも、高価格が続くと、輸入米がさらに増加して市場を圧迫し、稲作農家の廃業を加速してしまいかねない。「あと5年以内にここでコメを作る人はなくなる。この集落は人が住めなくなってくる」との懸念が全国各地で聞かれる現実を直視してほしい。ピントのずれた植物工場やおこめ券でなく、安心して増産できるセーフティネットと備蓄を含む政府在庫の買入・放出ルールを明確化した運用で需給・価格を安定化させ、農家と消費者の双方を守る政策が待たれる。鈴木憲和農林水産大臣は、職員への訓示で、「財務の壁を乗り越えよう。全責任は私が負います」と発言した。ぜひ、有言実行に期待したいところである。



蟹座 (6/22～7/22)

【全体運】外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇
【健康運】無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉 【幸運の食べ物】レンコン



凍霜害対策について



ちくまブロック
アグリサポート八幡
北村 和最

地球温暖化の影響か近年、凍霜害の被害が見られます。昨年も4月下旬に3回程度遅霜に遭遇しました。暖くなる3月下旬から5月が最も凍霜害に遭遇しやすい時期です。テレビ・ラジオ・インターネット・アプリ等の気象情報に十分注意し、対策を講じるのはもちろんですが、いざという時、速やかに防霜資材が物置や納屋から出せるよう2月から凍霜害対策の準備を始めましょう。

1. 事前対策

- ① 春先の土壌乾燥は凍霜害を助長するため、気温が高い日中にかん水を行い、土壌乾燥を防ぐ。
 - ② 果樹園など草生栽培を行っている場合は、草を短く刈り込み冷気が溜まらないようにする。
- また、敷きわらやマルチを行う場合は凍霜害の恐れがある時期は避け、暖かくなってから行う。

2. 作物別対策

～果樹～

燃焼法…デュラフレーム(固形燃料)やペール缶とキッチンペーパー等の燃焼資材を用いて、園地の温度を直接上げる最も一般的な方法。

●デュラフレーム(固形燃料)を用いる場合

10a当たり40～50個程度を園地全体に配置し、燃焼時間は3～4時間程度。

煙が少なく、着火・運搬が容易で使いやすいが、購入から数年経過したものは着火に時間がかかる可能性あり。一回使い切り。

●ペール缶とキッチンペーパーを用いて燃焼させる場合

ペール缶とキッチンペーパー、灯油を準備し、ペール缶に半分に切ったキッチンペーパーと灯油を入れ燃焼させる。

灯油1.5ℓで4時間程度の燃焼が可能で、10a当たり50個程度園地に配置する。

いずれも『火』を取り扱う作業ですので火傷に十分に気を付けてください。

※重油は絶対に使用しない。

※灯油でも多少の黒煙が発生するため、住宅地付近での使用は控えるか、地元行政等に事前に相談の上実施する。

※予め消防署に連絡を入れておく。

※衣類への引火の恐れがあるため、灯油の追加は基本的に行わない。

送風法…防霜ファンを用いた送風法で、温度センサーにより稼働が自動化されているため省力的。防霜ファンで送風することで空気を拡散し、植物と気温の差を少なくして凍霜害を防ぐ。防霜ファン設置にあたっては、気流の流れや地形等事前に調査を行い、台数や設置方向を決める。専門的な知識が必要なため、JA職員やメーカーと相談して進める。

～野菜～

育苗管理	<ul style="list-style-type: none"> ① トンネルは、単にビニール被覆だけでなく、その上に保温シートやコモ等で覆う。 ② ハウス内は二重カーテンとともに暖房機器があれば使用。 ③ 降霜危険日には午後3時頃までにハウスを閉め、一時的に温度を上げて保温に努める。
本畑処置	<ul style="list-style-type: none"> ① 播種または定植後は保温キャップ・あんどん等で覆い、トンネル保温マット、べた掛け資材をあらかじめ準備し降霜が想定される場合は被覆して苗を保護する。 ② 露地アスパラガスはトンネル被覆して被害を最小限に抑える。 ③ 馬鈴薯は幼芽が隠れる程度に土寄せする。

～水稲(苗代)～

苗代の畦畔は高くし、深水(深水4cm)にかん水できるようにしておく。播種はできるだけ薄まきとし、健全な苗に育てる。降霜危険日には苗代へ午後3時頃までに入水し、苗が水没するまで深水にして翌日排水する。ビニールトンネル苗代では保温シートやコモ等をかけて保温に努める。また降霜日は晴天になることが多く、日中は被覆内が高温になるため朝から換気を行い、苗の焼けやムレを防止する。

3. 凍霜害発生警戒温度

植物体の細胞が氷結破壊されて凍霜害が発生する警戒温度(目安)は次のとおりです。



時刻	午後6時	午後8時	午後10時	午前0時
温度	6℃	3℃	2℃	0℃

果樹の凍霜害危険温度

	種類	生育段階		
		色づいた蕾	開花期	小さい効果
30分間(℃)	りんご	-2.0	-1.5	-1.7
	もも	-2.3	-2.3	-1.1
	日本なし	-2.5	-2.5	-1.3
	さくらんぼ	-2.2	-2.2	-1.1
	ぶどう	-1.1	-1.1	-0.5
	すもも・ブルーベリー	-3.3	-3.3	-1.1

(令和3年度長野県農作物等災害対策指針より)
※実際にはもう少し高い温度でも被害が発生する場合がありますので、早めに対策を行ってください。



獅子座 (7/23～8/22)

【全体運】自分一人でやらなければと思わないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子見を
【健康運】適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方 【幸運の食べ物】ダイコン

木炭(バイオ炭)の上手な使い方

今回は、土壌改良資材としての「炭」についてのお話です。通常、「炭」といえば木材を原料とした「木炭」が一般的ですが、最近では「バイオ炭」という言葉も聞きます。「炭」と「バイオ炭」とは違うものなのでしょうか？

◆バイオ炭とは？…木炭もバイオ炭のうち

「バイオ炭」には国際的な定義があるのですが、大まかにいうと、生物由来の原料を(燃焼させずに350℃以上の温度で)炭化した資材のことをいいます。「木炭」は樹木を炭化したものですし、「竹炭」は竹が原料です。「くんたん」は稲のみがらを炭化したものです。これらはいずれも生物由来の原料を使った炭なので、「バイオ炭」に相当します。果樹剪定枝の炭化物(消し炭)も「バイオ炭」です。

◆炭の施用効果は？…透水性の改善効果が大きい

一般的に炭の用途としては、調理や暖房用の燃料がすぐに思い浮かびますが、農業分野では、「木炭」については、畑の透水性を改善する効果のある土壌改良資材として国が認めています。このほかにも、「木炭」を含む「バイオ炭」には、様々な効果があります。

地下水位は高くないのに粘土質で排水不良の畑や、乾くとカチカチになるような性質の畑では、「木炭」の土壌混和は特に有効です。ただし、あまり細かいものや粉状のものは、土の隙間を増やすには不向きです。また、炭は全体にアルカリ性ですので、土壌が酸性気味で、それを弱めたい場合にも有効です(強い酸性土壌には、生石灰や消石灰が好適)。このほか、特別な用途になりますが、炭に特徴的な効果として、土壌中の有害物質を吸着するという性質もあります。堆肥製造時や散布時の消臭用資材としても利用できます。この場合に使う炭は、なるべく細かい粒子や粉状のものが適します。吸着・消臭効果は活性炭がベストですが高価なので、緊急時や植穴等へ局所的に使用するのが現実的です。生物性の改善については、まだ作用機作の不明な点も多くありますが、土壌中の多様な微生物の生活場所や隠れ家となる働きが期待できます。また、微生物の活動が活発になることで、土壌の団粒形成も促進されます。作土の団粒が発達すると、透排水性や通気性の改善にもつながります。

さらに近年注目されている効果として、温暖化対策としての土壌への「炭素貯留」効果があります。炭の原料となる木材などは、燃やしてしまうと二酸化炭素となって大気中に放出されますが、炭化して土壌に混和すれば、非常に長い年月にわたって徐々に分解されるので、その分の二酸化炭素が大気中から隔離できます。個々の農地ではわずかな量ですが、地域全体でまとまれば相当な量の二酸化炭素となり、これに金銭価値をつけて取り引きする制度もあります(Jクレジット)。

◆炭の施用効果は？…透水性の改善効果が大きい

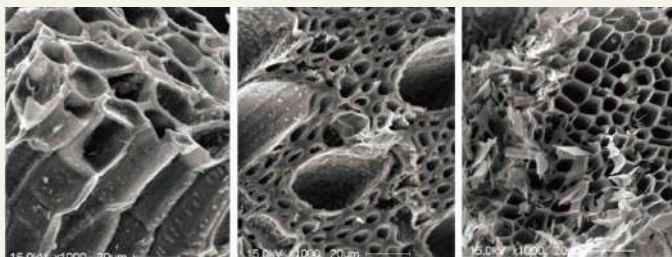
「木炭」を含む「バイオ炭」の大まかな施用量の目安は、通常、10aあたり200~600% (50~200kg)、1㎡あたり0.2~0.6% (50~200g)程度ですが、目的や土壌pHによって加減します。また、「バイオ炭」には家畜ふんを原料としたものもあり、そうした資材はカリを多く含むので、カリ過剰のほ場には向きません。なお、バイオ炭の自家製造は、状況によっては違法な野焼きとみなされる場合があるほか、煙や臭いによるトラブルに加え火災や火傷の危険もあるので十分注意してください。また、建築廃材を原料としたものは有害物質の含有についてご留意ください。

さまざまなバイオ炭



(出典:バイオ炭の農業利用事例とその活用ガイドブック 2025)

果樹剪定枝のバイオ炭の電子顕微鏡写真(1,000倍)



ナシ リンゴ クリ

(出典:バイオ炭の農業利用事例とその活用ガイドブック 2025)

木炭(バイオ炭)の農地への施用効果

期待される効果(利用目的)	効果の内容	留意点
物理性の改善	◎透水性改善効果が大きい ○保水性、通気性改善効果も	粉状(粒径1ミシ未満)では効果が低い
酸性の矯正	炭資材のpHは9~10程度のアルカリ性のものが多い	製造温度が高いほど高pH(低温品は酸性のものも)
肥肥力の向上	水に溶けた肥料養分を炭の微細な隙間に吸着して保持	炭のCEC(保肥力の指標)は3~20程度と低い
有害物質の除去	土壌中の有害なガスや化学物質を吸着除去(消臭効果も)	粒径が細かいほど効果的(活性炭が最も有効)
微量元素の補給	原料生物由来の各種微量元素(鉄、亜鉛、銅など)を含む	家畜ふん系原料で植物系より多い傾向
生物性の改善	微小な隙間が土壌中の微生物の住みかとなり団粒発達にも貢献	菌根菌などを除き、作用機作の不明な点も多い
融雪促進	雪上散布で春先の融雪を促進	住宅近接地では風の弱い日を選んで散布
炭素貯留	主要な温室効果ガスの二酸化炭素を土壌に閉じ込める効果	要件に適合すればJクレジット®認証で取引が可能



乙女座 (8/23~9/22)

【全体運】コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉
【健康運】腸活を心がけて。納豆やぬか漬けて元気回復 【幸運の食べ物】プロッコリー

次代を担う！ 若手生産者

品質と収量の安定を目標に
気象条件に強い栽培を目指して

ぶどうの選定作業をする青木さん

これから挑戦したいこと
この数年は温暖化の影響で、りんごもぶどうも着色不足や玉肥大が悪く品質が安定しなくなってきたので、気象条件に強い栽培を目指したいと思います。また、就農してから大きくは栽培品種を変えてきませんでした。今後は栽培環境や将来性を考え、新品種を導入して経営を広げていきたいと思っています。

力を入れていること
りんごとぶどう、どちらも品質と収量の安定を目標に、それぞれの作業が遅れて品質低下をおこさないように努力しています。特に巨峰については全国的に栽培面積が減っているので、希少性を見据えて今後も継続して栽培していきたいと考えています。

子どもの頃からお手伝い
りんごの摘果や葉摘み、玉回し、収穫など、子どもの頃から手伝いをよくしていたので、農作業には慣れていて就農することに迷いはありませんでした。

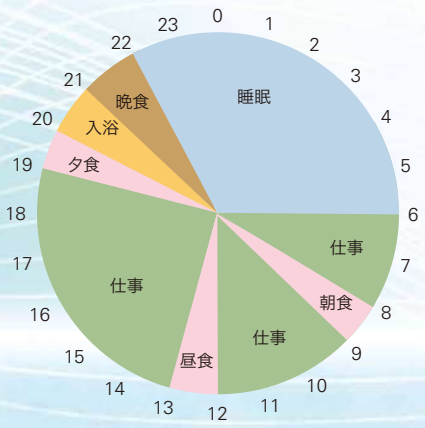
サンふじ100a

●主な生産物

ぶどう(シャインマスカット、種なし巨峰、クイーンルージュ®65a、りんご(シナノスイート、ぐんま名月、サンふじ100a)



山ノ内町夜間瀬
あおき たかひろ
青木 貴広さん (45)



出荷されるシャインマスカット



趣味や楽しみ
仕事をしている時間がほとんどですが、時間が出来れば登山に行くことです。



天秤座 (9/23~10/23)

【全体運】好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります
【健康運】ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め 【幸運の食べ物】ホウレンソウ



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。



庭の盆栽と植木の手入れ、土作り、米作りです。米作りは今でも田起こし、代掻き、田植え、水の管理、稲刈り、稲架掛け、脱穀、すべて家族総出で行っています。それから野菜作り。種をまき、成長した野菜が満足以できて、子供たちにおすそ分けできた時に喜びや生きがいを感じ、来年もまた頑張ろうと思えます。



●元気の秘訣はありますか？

スポーツが大好きで、野球(巨人ファン!)サッカー(松本山雅サポーター!)の試合観戦。音楽も好きなので好きなアーティストのコンサートにもよく出かけます。気持ちが充電でき、元気をもらっています。

●今後の目標・やりたいことは何ですか？

健康に気を付けて、家族に喜ばれる米と野菜を作り続けたい。毎年家族旅行に行っていますが、今年も楽しみにしています。



千曲市
ながと まさふみ
長門 正文さん



「おらほのお元気さん」に出ただけの方を募集します!

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。



毎日筆を持つことで、心が落ち着きます。思えば60年も趣味で「書」をやっていますが、最近はJA共済の書道コンクールなどがあり、追われているのかもしれませんが。体がなまならないように野菜作りにも力点を置いています。



●元気の秘訣はありますか？

朝から新鮮な気持ちを保つために、散歩や体操をしていつも爽やかな心でいられるように心がけています。

●今後の目標・やりたいことは何ですか？

世の中変わりつつありますが、地域文化の向上のために微力ながら貢献していきたいと思っています。



野沢温泉村
えじり ふみお
江尻 文夫さん



蠍座 (10/24~11/22)

【全体運】ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦労が報われます。外出は慎重に
【健康運】寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切 【幸運の食べ物】ワラビ

ここらでいっぷく

「光陰、矢の如し」である。J A合併は、国内外の政治・経済情勢、地域や農業を取り巻く環境変化に対する危機感を共有した各J A組合長らの決断と役員の研究により、「高度な機能発揮により地域の核となりえるJ Aづくりには、合併が最善の方策」との結論に至り、節目では組合員皆様の理解を得ながら準備を進めた。

新J Aで目指したものは、「営農指導の強化」・「販売事業の強化」・「資材コストの抑制」による組合員の営農力の向上と、事業を通じた「安心して暮らせる地域社会づくり」を掲げ、これを「3プラス

1」の取り組みと称し新J A運営の根幹とした。この思想は不変であり現在の中期計画にも受け継がれている。結果、合併時に比べ収益力は向上し純資産は約1.4倍、自己資本比率も22・95%と順調に増加し、財務基盤の確立は当初掲げた目標に近づいたものの、事業運営面ではまだまだ課題を残している。

自己資本「もとで」といえば、昔の人はよく云ったもので、「もとで」以上の事業を行えば「風呂敷の広げすぎ」と云い、「もとで」以下の事業を見れば「もとでを活かしていない」と云う。10年の節目にあたり、J Aなのは真にこの「もとで」を活かした事業展開をしてゆかねばならない。農作業に農業機械が欠かれないように、J Aながのという機械が、地域の中で今よりもっと欠かすことのできない存在として稼働するべく、今このチャンス未来を支えるJ Aへのチェンジの時と捉え、農業協同組合の原点を忘れず更なる進化が必要と考えている。



企画管理担当常務理事
中村 稔光

もとで

病院だより

在宅での危険予防

南長野医療センター新町病院
リハビリテーション科
理学療法士

星沢 あずさ

病院ホームページ
はこちらから



今回は自宅で健康・安全・快適にお過ごしいただくための情報です。事故は「家の外」だけでなく「家の中」でも起きることが知られています。特に高齢の方は屋内でのつまずきや滑りによる転倒のリスクが高くなります。転倒を予防するための運動と環境の工夫をご紹介します。

転倒予防するための運動

サイドステップ運動 10回繰り返す

腕を広げながら足を真横に踏み出します。不安な場合は椅子などにつかまりながら行いましょう。

片足立ち運動 10回繰り返す

しっかりした物につかまり、手を出来るだけ上に伸ばしながら同側の足を出来るだけ高く上げましょう。

タオルつかみ運動 10回繰り返す

安定した椅子に座り、かかとを床につけたまま足の指を使ってタオルを手前にたぐりよせましょう。

室内での転倒予防の工夫

居室・廊下

カーペットのめくれ防止に吸着性のテープが便利です。

フローリングで滑る場合にはスリッパに滑りにくい靴下も便利です。

玄関

靴の着脱用に椅子を用意すると安心です。

※公益財団法人日本理学療法協会理学療法ハンドブックより引用

また、ヒヤッとした動作を家族などで共有しておくのも大切です。皆さんの安全な生活の実現にお役立てください。



射手座 (11/23~12/21)

【全体運】吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉
【健康運】体操教室など、皆と一緒に取り組む運動がお勧め 【幸運の食べ物】カラシナ

川柳の部

小宮山正雄 選

○特選

ぎこちなく鋏振る孫と冬囲い

飛田 一子 千曲市上山田

選評…ぎこちなく振る鋏、ケガをするなよと内心見ている冬囲いの情景が浮かぶ様です。

○佳作

感謝して一日一善心がけ

名取 あけみ 長野市安茂里

古い散歩心静まる村神社

花岡 則行 長野市若槻

平凡な暮らしに感謝人の道

宮坂 昭子 千曲市寂蒔

跡継ぎなく空き家点在田畑荒れ

竹井 克美 野沢温泉村

獣道くくり罫かけシシ五頭

久田 肇 小川村高府

○軸吟 地を鎮め悪魔を払う春神楽

俳句の部

丸山晶子 選

○特選

膝掛や金平糖の角数ふ

柄沢 満則 坂城町網掛

選評…とりどりの金平糖の中から作者は何色を選んだのだろうか。少し所在ない夜、金平糖の角の数を数えるのは永久に終わらないかもしれない。

○佳作

婆出番越冬野菜貯蔵する

藤沢 志磨子 飯綱町赤塩

新蕎麦の香る山寺読経聞く

大沼 瑞紀 飯山市蓮

長き夜を長く使って何もせず

松本 宏要 長野市伊勢宮

秋空や飛行機雲が東北へ

日台 一夫 木島平村穂高

雪降るや薬缶の水の滾る音

田中 重実 長野市屋敷田

寒肥を散らす葉の分花の分

晶子

短歌の部

高野 等 選

○特選

友を呼び野沢菜漬出し久しぶり炬燵を囲み四方山話

幸野 隆一 木島平村住郷

選評…野沢菜漬に炬燵、信州の冬。

○佳作

ブドウの木わらで防寒五分刈に三月までの休眠に入り

柳澤 隆 千曲市稲荷山

五年余も実らずに来た柚子の木にようやく生りし柚子で柚子風呂

柄沢 満則 坂城町網掛

リクライニングの椅子に預けて安らかに寝入れば面はじき義母に似し

飛田 一子 千曲市上山田

りんご取り済みたる畑を眺めつつ苦労忘れて安堵と感謝

藤沢 志摩子 飯綱町赤塩

使用期限六年過ぎた洗濯機物言わずして我が家去り行く

久田 肇 小川村高府

丙午元旦晴れる祝盃す長男六十・年男なり

選者

文壇大募集

●募集作品

川柳・俳句・短歌：お題「自由題」

●締め切り **2月18日(水)必着**

※選考作品は4月号にて発表します。

●応募先

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

お願い

川柳：1人2句以上3句以内(厳守) 短歌：1人2首(厳守)

俳句：1人2句(厳守)

●未発表に限りです。

●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】美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます
【健康運】健康は食事から。バランスの良いメニューを 【幸運の食べ物】クワイ



お便りコーナー

みなさまのお便りをお待ちしております。

昨

年は渋柿をたくさんいただいたので、皮をむいて干し柿を作りました。天気も良かったので美味しくできました。毎日食べて太ってしまいそうです。今年は半年。年女です。元気に過ごしたいですね。

(長野市 西沢さん)



文

壇の川柳、俳句、短歌「楽しく読ませていただきます。そして毎日美味しい木島平のお米を感謝いっばいでいただいております。お米農家さんありがとう!!」

(木島平村 入江さん)



収

穫されない柿を見てはもったいないなと毎年思っていました。柿の木に登るクマをニュースで見る度に怖いなと思いつつ、柿の木切ったんだよと話す人に会い何だか複雑な気持ちです。

(長野市 峯村さん)



び

つくりしませんでした。1シーズンにインフルエンザに3回もかかる人がいるとか。それだけウィルスのほうが強いのか。自分もかかったことがありますが1回でもとてもつらかったのを思い出します。今年にはウィルスに勝てる様頑張りたいです。

(須坂市 堀内さん)



今

冬最強の寒波が予想されましたが、25cm程の雪ですみましました。翌日は晴れて片付けもスムーズにいきました。ガソリン価格の問題がありましたが、「JAながの」のスタンドは色々な値引きをしていただき助かります。

(飯山市 関さん)



女

性別レシピに掲載されたおとうじ(おにかけ)は具だくさんの栄養満点なレシピ。さっそく作ってみました。

(小布施町 鶴田さん)



何

時もVivid「クロ」スワード」を脳の活性化にと楽しみにしています。おらほのお元気さん、女性部レシピなど参考にいつまでも元気でいたいと思う今日この頃です。

(信濃町 池田さん)



今

年は傘寿を迎えました。体に気を付けながら一日一日を楽しみたいと思っています。雪が消え春になって畑に出れることを待ちわびている毎日です。

(長野市 飯島さん)



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

●宛先 〒380-0936 長野市大字中御所字岡田131-14

[JAながのVividお便りコーナー]係まで

●締切 2月18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。

3月号に掲載された方の中から抽選で2名様に「幻の米(パックご飯)」をプレゼント!

※当選者の発表は発送をもってお知らせいたします

①住所 ②氏名・年齢 ③電話番号 ④お便りを お寄せください	85	380-0936 長野市大字中御所字岡田131-14 JAながのVivid 「お便りコーナー」係
--	----	---

A 先月号の答え

1	6	9	14	18	21
ゾ	ウ	ニ	ム	カ	デ
7	11	19			
ド	ク	ハ	サ	ン	
2		12	15		
ア	ン	ミ	オ	ク	リ
		10	ガ	イ	ユ
3	8	テ	マ	キ	コ
ダ	テ	マ	キ	コ	ウ
4		13	ク	ブ	タ
テ	ン	ク	ブ	タ	
5	キ	キ	テ	チ	エ
キ	キ	テ	チ	エ	ア

解答 A B C D E
サンガニチ

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

- 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- はたぎで払うもの
- い草などで編んだ敷物
- 天井や空がある方向
- 長さの単位のひとつ。記号はft
- 眠くなると下がってきます
- 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 鬼は外、——は内
- 日本刀の手で握る部分
- すべては忘却の——だ
- チョコレートケーキの——をスマホで調べた

ヨコのカギ

- 節分にまるかぶりします
- 働き者のイメージがある昆虫
- 羽根つきに使う道具
- 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 張り上げたりひそめたり
- 強い風に雪が舞います
- 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 金太郎が担いでいるもの
- ドアをコン、コン
- 魚へんに付と書く魚
- 寒いとこりやすくなる人もいます

Q 二重マスの文字をA~Dの順に並べて出来る言葉は何でしょうか?

1	5	8	12	17
		B		
6			13	15
2			11	
				C
		9		
3	7			16
	A			
4			14	
		10		D

FAX 026-224-2212

ハガキの場合

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

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

内容を「お便りコーナー」に掲載させていただく場合があります



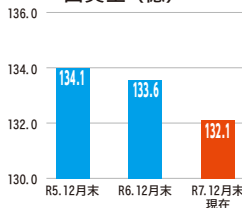
水瓶座 (1/20~2/18)

【全体運】勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに
【健康運】元気いっぱいにごさしますが、安全対策は念入りに 【幸運の食べ物】ハッサク

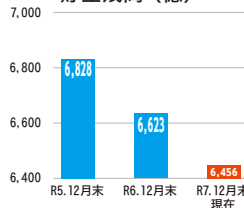
私たちのJA(令和7年12月末現在)

組合員数	64,001人
(正組合員)	27,552人
(准組合員)	36,449人
出資金	132億831万円
貯金	6,456億1,106万円
貸出金	1,696億242万円
共済推進ポイント	31,067,320
購買品供給高	159億5,623万円
販売品販売高	219億2,381万円
直売事業高	21億8,128万円

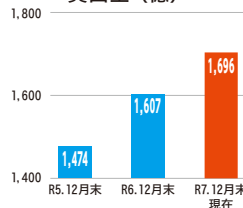
出資金(億)



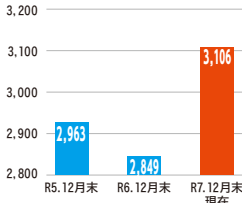
貯金残高(億)



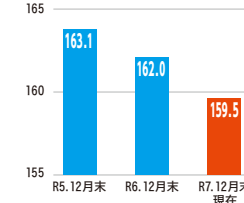
貸出金(億)



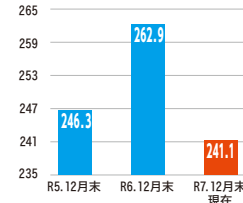
共済推進ポイント(万)



購買品供給高(億)



販売+直売高(億)



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 令和8年

- 2月12日(木) 飯綱支所
- 2月18日(水) ちくま埴生支所
- 3月4日(水) 飯山支所
- 3月10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8回理事会で次の事項が検討されました。

日時 令和7年12月26日(金)

協議事項

- (1)令和7年度11月末「四半期決算」事業実績について

決議事項

- 第1号議案 令和7年度決算見込み及び令和8年度事業計画(素案)に関する件について
- 第2号議案 不祥事再発防止策に関する件について
- 第3号議案 令和8年度役員報酬審議会の委員委嘱に関する件について
- 第4号議案 役員推薦会議運営要領の一部変更に関する件について
- 第5号議案 役員選考に関する内規の一部変更に関する件について

報告事項

- ①令和7年度第3四半期内部監査報告について
- ②令和7年度第3四半期苦情等対応報告について
- ③理事会推薦役員候補者選出委員会要領の一部変更について
- ④組合員懇談会の日程について
- ⑤子会社の第3四半期事業状況について
- ⑥令和7年度第3四半期余裕金運用報告、並びに第4四半期余裕金運用計画について
- ⑦令和7年度 JA 共済コンプライアンス点検結果について
- ⑧その他

組合員懇談会の日程について

令和8年 組合員懇談会日程は以下の通りです。

ブロック	開催期間
ちくまブロック	2月17日(火)~2月24日(火)
須高ブロック	2月16日(月)~2月20日(金)
志賀高原ブロック	2月16日(月)~2月18日(水)
ながの北部ブロック	2月14日(土)~2月20日(金)
ながの中部ブロック	2月18日(水)~2月21日(土)
ながの西部ブロック	2月16日(月)~2月20日(金)
みゆきブロック	2月13日(金)~3月8日(日)

開催日時や会場の詳細につきましては、別途ご案内させていただきます。



魚座(2/19~3/20)

【全体運】上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて
【健康運】歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に 【幸運の食べ物】キャベツ

ジュース用 トマト生産者 を募集しています!

新しく農業に
チャレンジ
してみたい!

農業経営を
安定
させたい!

出荷制限が
ないので
生産しただけ
収入に
繋がります!

作付面積の
拡大を
ご検討の方は
工夫した
収穫方法での
栽培も!

少しでも興味があればご連絡ください!

ジュース用トマトの栽培メリット

適切な管理によって
収穫量UPで収入UP!

※農業が初めての人でも農協の栽培講習会などで栽培ポイントを教えてもらえます。

選別は簡単です。
規格に合えば、**全量出荷**できます。

※8月～9月の収穫最盛期以外はポイント管理なので、他の品目との組み合わせが可能。

価格が決まっているので、
安定収入が見込めます。

運賃や出荷コンテナ代などの
出荷経費が掛かりません。

■令和8年度基本価格

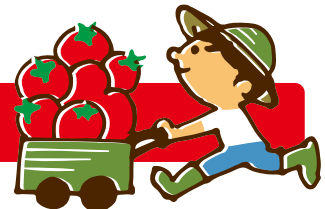
出荷時期	1等	2等
	一般品種 機械収穫用品種	共通
出荷始め ～9/15	62円/kg	29円/kg

※栽培時期：7月中～9月中

※課税事業者は基本価格+1円/kg

10aで6t収穫できた場合は、約37万円の売上げに!

※37万円の売上げを保証するものではありません。※天候等により収量実績は変動します。



栽培希望の方は、お近くのJAまたはJA全農長野野菜きのご課 TEL.026(236)2250 まで



光と風と水のハーモニー

JA全農長野・JA全農長野野菜専門委員会ジュース用トマト部会

JA自動車共済ご加入のみなさまへ

万一の事故時の連絡先

レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合の連絡先

JA共済事故受付センター

JA共済サポートセンター

フリーダイヤル 0120-258-931

フリーダイヤル 0120-063-931



春の農業機械展示会開催のお知らせ



ちくまブロック

3月13日(金) 9:00~16:00

3月14日(土) 9:00~15:00

開催場所 ちくま中部農業機械センター
ちくま南部農業機械センター

志賀高原ブロック

3月27日(金)・28日(土)

9:00~15:00

開催場所 JA志賀高原プラムプルー共選所

ながのブロック

2月26日(木) 9:00~15:00

2月27日(金) 9:00~14:00

開催場所 ながのフルーツセンター

3月20日(金) 9:00~15:00

開催場所 さいがわ農業機械センター

みゆきブロック

4月10日(金) 10:00~16:00

4月11日(土) 10:00~15:00

開催場所 みゆき農業機械センター

お取引目的等の定期的な確認に関するご協力 のお願い(金融関係に関するお知らせ)

当組合では、社会問題化している金融詐欺犯罪の防止に向けて、金融庁「マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策に関するガイドライン」に基づき、お客さまのお取引の状況等に応じて、お客さまに関する情報やお取引目的等を、郵送により(※1)、定期的にご確認させていただき取り組みを行っております。

つきましては、「お届け内容のご確認のお願い」または、「事業内容・お取引目的等のご確認のお願い」を受け取ったお客さまにおかれましては、恐れ入りますが、記載の質問事項にご回答いただき(所要時間は約5分)、往復ハガキまたは封書にて、ご返送(※2)くださいますよう、ご協力をお願いいたします。

※1) 差出人は、農林中央金庫(JAの全国本部であり本取り組みの事務委託先)となっています。

※2) ご返送用ハガキの宛先が、日本郵便株式会社 八幡郵便局私書箱1号 大日本印刷株式会社 内農林中央金庫 となっていますが、これは、取りまとめ業務を大日本印刷株式会社に委託しているためです。個人情報の取り扱いに関しましては、法令に基づいた適切な措置を講じています。

【ご注意ください】

JAバンクを装った詐欺メールにご注意ください。詐欺メールによってリンク先から偽サイトに誘導し、お客さまの重要な情報(ID・パスワード・暗証番号等)を盗み取り、不正に送金を行う詐欺犯罪につながっています。本取り組みに関して電子メールによるお問い合わせ、お客さまに関する本人確認は行っておりません。このような電子メールは詐欺である可能性が高いため、開封せずに削除することを推奨します。

【ご参考】(以下を検索すると、金融庁・JAバンクのご案内ページをご覧ください。)

<https://www.fsa.go.jp/news/30/20180427/20180427.html> (金融庁)

<https://www.jabank.org/attention/teikikakunin/> (JAバンク)

~ 令和8年2月2日(月)から ~

Smile Navi (金融窓口タブレット) がより便利になります!

キャッシュカード1枚で
その他の口座のお取引も入力が簡単に!



普通貯金も!
定期貯金も!
入力が簡単



※キャッシュカード認証を行うと、お持ちの口座内容が表示されます。

※キャッシュカードは本人様が利用するために発行しているもので、JAではご家族に貸与していることについての責任は負いません。

(ICカード規定17条より)

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)

乃木坂46のメンバーが好きな食材で!

こく しょう こく さん
国消国産
×レシピ



前菜編 **メイン編** スイーツ編

乃木坂46メンバーのオススメ国産食材「お肉」「お米」を使ったオムライスのレシピをご紹介します。オムライスは五百城さんがチャレンジしたかった料理! 見た目が可愛く、お弁当にピッタリです!

ロールオムライス

■材料(2人分)

鶏もも肉(一口大に切る)	60g
【A】塩	小さじ1/4
【A】コショウ	適量
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
ピーマン(みじん切り)	1/2個
国産スイートコーン	30g
ご飯	120g
トマトケチャップ	大さじ2
卵	2個
バター	5g



詳しい調理の
ショート動画は
こちらから



見た目も色鮮やかで
おいしそう!



動画では私が
チャレンジしました!
おいしかったので
みんなも作ってみてね!



【作り方】

- 1 フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、【A】をもみ込んだ鶏もも肉を入れて焼く。火が通ったらみじん切りにした玉ねぎと、ピーマン、国産スイートコーンを加えて炒める。
- 2 しんなりしたら、ご飯、トマトケチャップを加えて炒め合わせ、粗熱を取る。
- 3 卵焼き器にラップを敷き、2をのせて丸く成形する。
- 4 卵焼き器にバターを引いて中火で熱し、溶いた卵を流し入れる。
- 5 手前に3をのせ、奥に向かってくるくる巻く。
- 6 切り分けたら、完成! ※お好みでミニトマト、ブロッコリーを添えてお召し上がりください。

賀喜遥香

五百城茉央

JA直売所に行こう!
地域のおいしい農畜産物を見つけよう!

いつもとれたての農畜産物が並ぶJA直売所が今とても人気。毎日にぎわっています。その地域ならではの旬の野菜や果物、魅力的な加工品に、きっと出会えます。ぜひお出かけください。



とれたて新鮮
地元の特産
旬のおいしさ

魅力的な加工品
生産者と出会う
家族で楽しめる



JA直売所をさがしてみよう!



お近くのJA直売所をはじめ、全国約1,400店舗のJA直売所は上の二次元コードから探せます。

皆さんの地元や
旅先にある直売所を
訪れてみてください!

遠藤さくら



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中!
ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域のmiraい。

46
乃木坂

葬儀・法事の
相談は

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

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

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

■JAホールいづな
飯綱町大字普光寺937
☎0120-210-983



青色申告！令和8年からはじめよう



◆ 青色申告制度について

「青色申告」で、税制面の優遇（特典）を受けましょう。

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

◆ 青色申告は税制面で様々な特典があります

特典① 「青色申告特別控除」が受けられます。
⇒要件により、「最高55万円」又は「最高65万円※I」の所得控除が受けられます。

※I：e-Taxによる申告又は電子帳簿保存を行っている方（税務署への申請が必要）

特典② 「青色事業専従者給与の必要経費算入」ができます。

特典③ 「純損失の繰越し・繰戻し」ができます。

⇒事業から生じた純損失の金額を翌年以降3年間にわたって順次各年分の所得金額から差し引くことができます。また、
⇒前年も青色申告をしている方は、前年分の所得税額の還付が受けられます。

◆ 青色申告をはじめするにはどうするの？

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



「ソリマチWEB農業簿記システム」で青色申告をはじめましょう。

- ☆ JAを利用した取引が自動仕分けされるので、面倒な入力の手間が省けます。
- ☆ インターネット回線に接続したパソコンがあればどこでも使えます。
- ☆ 電子帳簿保存法に対応し、青申控除65万円を受けることができます。（税務署への申請が必要です）
- ☆ システム利用料は、年間6,000円（税込）です。



詳しくは、お近くの営農経済センター又は技術員にご相談ください。

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・メゾネット・戸建	所在	間取	家賃 (万円)	共益費		敷金 礼金	おすすめポイント
				駐車場	その他		
若宮1	1DK アパート	3.0	3.0	込み	2ヶ月	なし	2階の角部屋
				1台1,000円			
若槻	3DK アパート	4.5	4.5	込み	2ヶ月	なし	60㎡以上の 広めの間取り
				込み			
風間	3DK 戸建	5.0	5.0	込み	2ヶ月	なし	閑静な住宅街に ある物件
				込み			
吉田2	3DK アパート	6.0	6.0	込み	2ヶ月	なし	広めのDK 都市ガス仕様
				込み			
徳間	3DK マンション	6.2	6.2	2,000円	2ヶ月	なし	買い物に 便利な立地
				1台3,000円			
平林1	5LDK マンション	8.0	8.0	込み	2ヶ月	なし	4階(最上階)で 眺望よし
				1台2,500円			
中越2	3LDK メゾネット	8.8	8.8	込み	2ヶ月	なし	北長野駅まで 徒歩約7分
				込み			
檀田2	3LDK 戸建	10.25	10.25	込み	1ヶ月	なし	人気エリアの戸建
				込み			

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)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/



管内の農産物直売所にてd払い(コード決済)で

2,000円(税込)以上のお支払いをすると

dポイント(期間・用途限定)最大

10,000
ポイント

当たる

要エントリー



対象店舗

農産物直売所アグリながめま	(長野市大字穂保274-1)	☎026-295-1093
うえまつ農産物直売所	(長野市上松3-1-2)	☎026-234-2427
あもり農産物直売所	(長野市大字安茂里3573-2)	☎026-226-4786
農産物直売所旬彩工房Vivid	(長野市南千歳1丁目27-2沢屋ビル1階)	☎026-262-1666
お百SHOPおぶせ	(小布施町大字大島字松川尻611-1 小布施道の駅 オアシスおぶせ内)	☎026-247-7710
農産物直売所「千曲川」	(飯山市大字常盤7425)	☎0269-62-1815

詳しくは各店舗までお問い合わせください。

キャンペーン期間

2026年2月1日(日)~2026年2月28日(土)