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

10th Anniversary

公式キャラクター
「じぇえ～ながまる®」



2026.11
vol.123

各地で食農教育 りんご品評会開催

今月の表紙

第34回ビビッド写真コンテスト優秀賞
「晩秋の山道」久保田　真一さん　撮影場所：飯山市

CONTENTS

食農教育特集…… 2
りんご品評会 …… 3
地域の話題／おらほの民話 ……4～7
女性部活動／レシピ …… 8
営農情報…… 9
生産者紹介……10
おらほのお元気さん ……11
ここらでいっぷく／病院だより……12
文壇……13
お便りコーナー／クロスワード ……14
今月のお知らせ …… 15～20

採用公式
インスタグラム
はじめました！

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

JAながの公式
インスタグラム
JA_NAGANO

JAながのが進める食農教育活動報告

子どもたちと「食と農」を学ぶ体験



長野市立朝陽小学校の児童



山ノ内町立南小学校の児童



JAながのでは食農教育の一環で
管内の小学校で米作りのサポートを行っています



今春に田植えを一緒に行ったお米の稲刈りの時期がやってまいりました。
９月中旬、山ノ内町立南小学校。10月上旬に小布施町立栗ケ丘小学校、長野市立朝陽小学校で、それぞれ５年生が稲刈り、はぜかけを行いました。
稲刈りを初めて体験する児童がほとんどで、「鎌を使うのは力が必要で大変だったが、慣れると楽しかった」と丁寧に稲を掴んで刈っていました。



稲刈りの様子



りんご【 秋映 】【 シナノスイート 】品評会開催

JA ながのでは10月2日に【秋映】、10月14日に【シナノスイート】の品評会を開催しました。

秋　映



出品数… 34点
競　り… 東京青果株式会社

秋 映 受 賞 者（敬称略）

最優秀賞	山戸	敬太（志賀高原ブロック）
優 秀 賞	鈴木	駿介（志賀高原ブロック）
優 良 賞	櫻井	真史（志賀高原ブロック）
努 力 賞	小坂	雅人（志賀高原ブロック）
	中村	基良（ながのブロック）
	野堀	健治（須高ブロック）

シナノスイート



出品数… 25点
競　り… 大果大阪青果株式会社

シナノスイート受賞者（敬称略）

最優秀賞	櫻井	真史（志賀高原ブロック）
優 秀 賞	山戸	敬太（志賀高原ブロック）
優 良 賞	山浦	正明（ながのブロック）
JAながの賞	津神	達行（須高ブロック）
JA全農長野賞	鈴木	駿介（志賀高原ブロック）
大果大阪青果賞	渡辺	幸一（志賀高原ブロック）



トップセールスの様子



大阪市場で PR をする小林営農部長



秋映優秀賞作品　秋映最優秀賞作品　秋映優良賞作品







シナノスイート優秀賞作品　シナノスイート最優秀賞作品　シナノスイート優良賞作品

生産資材高騰対策を管内11市町村へ要請

9月4日から24日にかけて、管内11市町村を訪問し、生産資材価格の高騰に対する支援を要請しました。肥料や農薬、農業用フィルム、段ボール、燃油、配合飼料など幅広い資材の価格が上昇し、生産者の自助努力だけでは営農の継続が困難な状況です。JAは本年度、出荷用段ボールと飼料への助成約4,600万円を決定し、共販農産物の販売や菌茸用フィルム、飼料、素牛導入に約5,400万円を追加支援します。支援総額は約1億円規模です。一方、管内の影響額は全品目で5億円を超えると試算。各自治体に重点支援地方交付金を活用した早期の対策を求めました。



飯山市へ要請する齊藤専務と山崎みゆき地区筆頭理事

7か国の研修員がJAながのを視察

一般財団法人アジア農業協同組合振興機関（JADECA）が実施する研修の一環で、アジア・大洋州・アフリカ7カ国の研修員7人が9月30日、JAながのを訪れました。研修員は本所でJAの組織概要や事業内容、営農指導、生産部会の役割について説明を受け、組合員組織の運営や農産物販売の仕組みについて活発に意見を交わしました。その後、須高営農経済センターや須坂共選所、管内のリンゴ園を視察。果樹の生産・販売、品質管理、共同出荷、産地づくりの取り組みを学び、リンゴ「秋映」も試食しました。研修員からは「組合員とのつながりを自国でも生かしたい」「大きくておいしいリンゴに驚いた」との声が聞かれました。一行は、JAの事業活動と果樹産地への理解を深め、帰国後の農業振興や農民組織の発展に役立てます。



果樹畑を視察見学する研修員ら

品質競う14点を審査 ぶどう品評会でブランド力向上へ

JAながの志賀高原ぶどう部会と山ノ内町、同町農業再生協議会は10月1日、山ノ内町文化センターで「やまのうちフルーツの里ブラッシュアップ品評会（ぶどうの部）」を開催しました。地域ブランド「やまのうち」の品質向上と認知度向上を目的に、町内の生産者から出品されたシャインマスカット14点を審査しました。

審査員は、徳竹栄一副組合長、平澤岳町長、市場関係者、地元旅館の女将の会代表者、同ぶどう部会長の月岡徳一さんらが務めました。糖度や重量、外観、食味などを総合的に評価しました。

審査の結果、最優秀賞に岡田進さん、優秀賞に巻口哲さん、優良賞に櫻井洋平さん、審査員賞に山戸敬太さんが選ばれました。新人賞は該当者なしとなりました。

徳竹副組合長は「長雨で品質に影響が出るなか、素晴らしい出来の物が集まりました」と講評しました。出品されたシャインマスカットは、審査後にR&C長野青果へ出荷され、産地のPRと販売促進につなげました。



審査をする徳竹副組合長（写真左）

牡羊座（3/21～4/19）
【全体運】実りの季節を楽しみましょう。気になることはあっても思う以上にあなたに良いように進んでいきます。外出が吉
【健康運】かなりの無理も可能です。休憩も取ってより快適に　【幸運の食べ物】サツマイモ

園児がえのきたけ収穫体験「ひくシオたすベジ」で食育

長野県では、信州ACEプロジェクトの一環として管内各機関・関係団体等が野菜・果実の摂取量増加と減塩に取り組む「ひくシオたすベジ北信州」キャンペーンに取り組んでいます。その一環として、9月29日に山ノ内町とJAながの志賀高原えのきたけ部会は、かえで保育園の年長児20人を対象に、えのきたけの収穫体験を行いました。はじめに同部会の坂口部会長があいさつし、地元で生産されるえのきたけの魅力をPRしました。

園児たちは、ビンから育った立派なえのきを楽しそうに収穫し、普段食べているえのきたけがどのように育つのかを学びました。

収穫体験の後には、園児たちからお礼として「キノコの歌」が披露され、会場は和やかな雰囲気に包まれました。


手助けを受けながら収穫する園児

ぶどうを知って、もっと好きに

10月22日、須坂市立日野小学校で5年生49人を対象に、須坂市産ぶどうの食育授業が行われました。市の果樹振興の一環で、ぶどうを「生きた教材」として農業への理解を深めてもらうことが目的です。JAながのは、開花から出荷までの流れや、摘粒で1房30～35粒を目安に仕上げることなどを説明。須坂産ぶどうが海外にも届けられていると紹介すると、驚きの声が上がりました。児童は種なし巨峰、ナガノパープル、クイーンルージュ®、シャインマスカットの4品種を食べ比べ、色や形、味の違いを観察。「もともとぶどうは好きだったけど、今日でもっと好きになった」との感想が寄せられました。給食にもシャインマスカットが登場し、地元ぶどうの魅力を味わいました。


児童の質問に対して答える生産者の藤沢さん

上越で農産物をPR 青年部が交流深める

青年部連絡協議会は10月3日、新潟県上越市の「上越あるるん村」で開かれた収穫感謝祭に合わせ、店頭即売会を開催しました。ちくま・須高地区の青年部員5人が参加し、ぶどう223点、りんご90点、トルコギキョウ60束などを販売。来場者との会話を楽しみながら、JAながの産農産物のおいしさと魅力をPRしました。人気のりんご「秋映」は午前10時に完売。ぶどうを使ったじゃんけん企画も会場を盛り上げ、用意した農産物は午後3時までにすべて完売しました。参加者は地区を越えた情報交換を通じて交流を深めました。今後も販売活動を通じ、認知度向上と消費拡大を目指します。


販売する青年部員

こんにゃく芋と歩んで50年

信州新町山穂刈に住む松下正好さん(82)は、15アールの畑でこんにゃく芋を栽培しています。栽培を始めて今年で50年。長年培ってきた経験を生かしながら、毎年丹精込めて育てています。

今年は猛暑による水不足に加え、長雨による腐敗病にも悩まされるなど、苦労の多い年となりました。それでも約1トンを収穫。自宅の軒先には乾燥させるためのこんにゃく芋がずらりと並び、今年も収穫期ならではの風景が広がりました。


ずらりと並ぶこんにゃく芋


生産者の松下さん

牡牛座（4/20～5/20）
【全体運】予定外のことが多いのですが、そこから得るものもあります。人の話をよく聞いて。状況打開のヒントあり
【健康運】胃に優しい食事を心がけて。刃物の扱いは慎重に　【幸運の食べ物】リンゴ

ソラナムパンプキンの魅力競う

10月8日、花きセミナー受講生によるソラナムパンプキン品評会を開きました。ルーキー24点、プロ12点の計36点が並び、参加者全員が色づきや実付き、枝ぶりなどを見比べて投票。栽培技術や管理方法について意見を交わしました。ルーキー部門では古川恵美子さん、清水千里さん、坂田耕助さん、プロ部門では大島フサ子さん、塚田裕子さん、岩月快斗さんが受賞しました。作品は品評会後、長野市のヌボー生花店で展示・販売。受講生は栽培から販売までを経験し、学びの成果を確かめるとともに、生産者同士の交流と技術向上につなげました。


品評会の審査の様子

JAファームみゆき店が全国大会で受賞「ラウンドアップ賞　ULV5部門」に輝く

10月9日、JA全農主催の「JA資材店舗CS甲子園2026」表彰大会が開かれ、JAファームみゆき店が「ラウンドアップ賞 ULV5部門」を受賞しました。同大会は、利用者満足度(CS)の向上や資材販売の実績拡大を目的に、全国のJA資材店舗が商品の陳列やポップ、情報発信などを競うものです。今年は全国43府県から122JA、508店舗が参加しました。みゆき店では、手書きポップの文字バランスにこだわるとともに、棚ごとに描いたイラストと商品を組み合わせ、目を引く売場を展開。利用者が立ち止まり、「見やすく、買いやすく、選びやすい」売場づくりに取り組んだことが評価されました。同店は昨年の「JA資材店舗CS甲子園2025」で大型陳列部門の全国優勝に輝いており、2年続けて全国大会で高い評価を受けました。今回の受賞を励みに、今後も利用者対応の向上に努め、地域の皆さまに愛される「地域一番店」を目指します。受賞作品は11月末まで店内に展示しています。ぜひご覧ください。



売り場の様子

スマホを活用して防災力を高める

志賀高原地区女性部は9月16日、志賀高原支所で防災学習会を開きました。参加者はスマートフォンでQRコードを読み取り、ハザードマップで自宅周辺の危険箇所や避難所を確認。気象情報や避難情報の調べ方も学びました。続いて、缶詰や乾物、レトルト食品を耐熱用ポリ袋に入れて湯煎する防災食作りに挑戦し、ごはんやカレーなど6品を調理しました。参加者からは「家族と避難所の場所を確認したい」との声が聞かれ、日頃から備える大切さを改めて共有しました。


スマホでハザードマップを確認する女性部員

年金受給者会がゲートボール大会

年金受給者会高山支所は9月29日、YOU遊ランドで令和8年度ゲートボール大会を開きました。高山村の年金受給者ら35人、6チームが参加し、健康増進と交流を目的に熱戦を繰り広げました。各コートで総当たり戦を行った後、チームを交えた交流試合を実施。優勝した久保Bチームの主将・勝山まき子さんは「チーム一丸となって優勝でき、うれしく思います。皆さんと交流しながら楽しく競技できました」と話しました。


競技の様子

地元のまつり

伝統の炎に歓声 奈良澤神社秋季例大祭


大天狗の舞

9月19日と20日、飯山市で奈良澤神社秋季例大祭が行われました。

奈良澤神社は建御名方命(たけみなかたのみこと)を祀る神社で、この祭は天和2年から300年以上受け継がれている神事です。毎年9月に執り行われ、県内外から多くの観光客が訪れます。薙刀や小天狗、剣舞などには小学生から大人まで幅広い世代が参加し、地域一体となって伝統を守っています。見どころの大天狗の舞では、2.5メートルの松明に火を付けて振り回し、火柱が上がると会場に歓声が響きました。松明の火の粉を浴びると幸運が訪れるとも伝えられています。迫力ある炎の熱気から、祭りに込められた人々の願いや地域の絆の深さが感じられます。

神楽行列が地域を巡る


神楽行列の様子

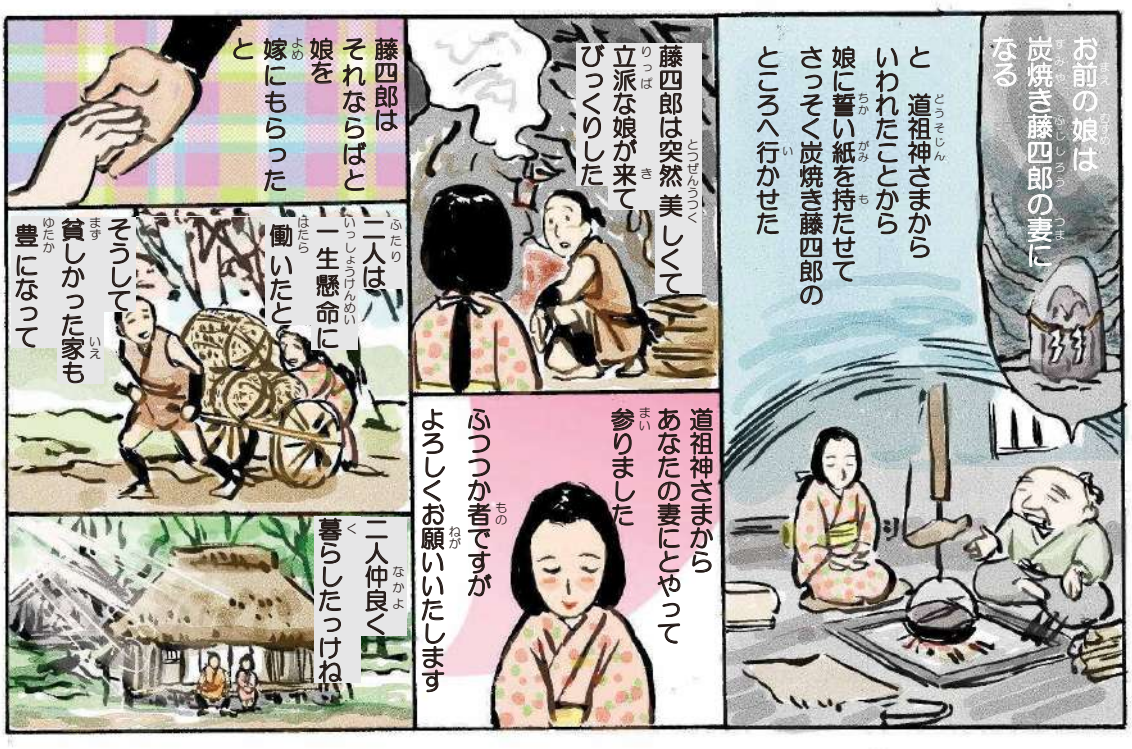
長野市北長池の池生神社で、10月3日(土)、秋の祭礼に合わせて獅子舞と神楽行列が行われました。にぎやかな神楽行列が地域を練り歩き、長野平南支所にも立ち寄りました。支所内では迫力ある獅子舞が披露され、賑やかな笛と太鼓の音色が響き渡りました。

地域に受け継がれる伝統文化を身近に感じるとともに、地域の皆さまとのつながりを改めて感じる機会となりました。

歴史発見!

おらほの民話

「炭焼き長者②」発祥地域：鬼無里村



(第38話)

こばやし ひろみち

蟹座 (6/22~7/22)
【全体運】好調運。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと
【健康運】喉の痛み、鼻炎は甘く見ず早めに対処を 【幸運の食べ物】クワイ

活気 元気 女性部活動

みゆき地区 白鳥のあじさい、今年3回目の整備

栄支部は10月1日、国道のあじさいの整備を行いました。この活動は、2011年3月に発生した長野県北部地震の際に県内外からいただいた支援への感謝を込め、国道沿いにあじさいを植え、訪れる人に楽しんでもらおうと始まった「あじさいプロジェクト」の一環です。女性部員が年3回手入れをしており、今回は枝やつるの除去、投げ捨てられたごみの回収などを行いました。



▲協力して作業する部員

ながの中部ブロック ほん和かセミナー

吉田支部は9月8日、浅川配送センターでほん和かセミナーを開催し、13人が参加しました。北信総合病院の保健師・市村さんを講師に迎え、「体を動かして、もっと元気に！～筋力アップ編～」と題し、椅子を使ってできる筋力トレーニングや肩こりの解消法など、手軽に取り組めるセルフケアを学びました。



▲体操する部員

ながの北部ブロック 支部旅行開催

長野平支部は9月14日、新潟県三条市への支部旅行を開催し部員27人が参加しました。長岡市の「朝日酒造㈱」で酒造の歴史や酒造りなどの話しを聞き、三条市で金属加工品の買い物を楽しみました。午後はJAえちご中越農産物直売所「ただいまーと」を視察。参加者は「親睦が深められて、楽しかった」と話しました。



▲参加者で記念撮影

ながの西部ブロック ぼかし肥料作り

信州新町支部は9月2日、今年度2回目のきらめき講座を開催し、ぼかし肥料作りに取り組みました。ぼかし肥料は、もみ殻と糠に糖蜜とEM菌を混ぜ、発酵させた有機肥料です。完成した肥料は、Vivid祭の女性部ブースで販売する予定です。参加した部員は「ぼかし肥料を使うと、畑の野菜がおいしくなるんですよ」と話し、販売に意欲を見せました。



▲ぼかし肥料作りをする部員たち

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

女性部中部ブロックより

サバとカボチャの揚げ焼き ～ネギあんからめ～



材料（2人分）

- サバ……2切れ
- カボチャ……150g
- 長ネギ……1/2本
- B
  - 片栗粉……小さじ1
  - 水……大さじ1
- A
  - ショウガ（みじん切り）1/4
  - 水……1/2カップ弱
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2
- 塩　コショウ　サラダ油　片栗粉

作り方

❶カボチャは5mmの厚さに切る。サバは一口大のそぎ切りにして、塩小さじ1/4弱とコショウを少々ふる。
❷フライパンにサラダ油を小さじ1入れて、カボチャを並べ中火にかける。フライパンが熱くなったら弱火にし、両面をじっくり焼いて取り出す。
❸水けを拭いたサバに片栗粉を薄くまぶし、フライパンにサラダ油小さじ2を足して並べ入れ、弱めの中火で両面を焼いて取り出す。
❹フライパンに合わせておいたAを入れてひと煮立ちさせたら、混ぜ合わせておいたBを回し入れてとろみをつけ、❷のカボチャと❸のサバを戻し入れて長ネギを加え煮からめたら完成。

獅子座（7/23～8/22）
【全体運】大げさな表現に気を付けて。お金や契約に関することは冷静に内容を確認しましょう。下旬は味方が現れます
【健康運】アイマスクや蒸しタオルで目をしっかり休ませて　【幸運の食べ物】ダイコン

営農情報
Agri Information

農薬を正しく使いましょう
～安全・安心な農産物づくりのために～



みゆき営農経済センター
髙橋　徹也

今年の農作業を振り返る時期となりました。農薬を正しく使用し、安全・安心な農産物づくりに取り組めたでしょうか。使用記録や在庫を確認して良かった点と改善点を整理し、次年度の農薬予約や防除計画に生かしましょう。

① ラベルを確認して使用しましたか？

容器や包装のラベルを読み、使用できる作物、使用量・希釈倍数、使用時期・使用回数・使用方法を毎回確認しましたか。似た作物名でも登録上の区分が異なり、以前は登録があった農薬でも、登録内容の変更や失効などにより使用できなくなることがあります。「以前も使ったから」と思い込まず、必ずラベルを確認しましょう。また、有効成分が同じでも、剤型（フロアブル剤、顆粒水和剤など）によって登録内容が異なる場合があります。

農薬は有効期限を確認し、ラベルに記載された登録内容と使用方法を守って適正に使用してください。

② 収穫前の使用時期を守りましたか？

「収穫○日前まで」などの使用時期を確認し、散布日と収穫予定日を適切に管理できましたか。収穫が近い時期に使用した農薬がないか、記録と照らし合わせて確認しましょう。

③ 農薬の使用履歴を記録しましたか？

農薬を使用した日、農作物・ほ場、農薬名、希釈倍数・使用量、使用方法を記録しましたか。記入漏れがないか、今年の記録を見直しましょう。散布履歴は、ドリフトなどの問題が発生した際に、適正使用を確認するための重要な記録となります。

使用年月日　／　使用した農作物・ほ場　／　農薬名　／　希釈倍数・使用量　／　使用方法

④ 周辺への飛散（ドリフト）を防ぎましたか？



散布前に風向きや風の強さを確認し、周辺の農作物や住宅への飛散を防ぐことができましたか。強風時を避け、散布方向を工夫するとともに、通勤・通学時間帯など、人や車の往来が多い時間帯を避けて散布しましょう。

また、散布前には隣接する農園の農業者などへ、散布日時を事前に周知しましょう。

⑤ 散布時の安全対策をしましたか？

農薬の調製・散布時に、ラベルに従った服装や保護具を着用しましたか。作業中の飲食や喫煙を避け、作業後には手や顔、使用した器具を適切に洗浄できたか確認しましょう。

⑥ 農薬を正しく保管・処理しましたか？



使い残した農薬は、食品や飼料と区別し、鍵のかかる冷暗所など、子どもが触れない場所に保管しましたか。別の容器へ移し替えず、不要な農薬や空容器は決められた回収日等に処理できたか確認しましょう。

⑦ 今年度の防除を次年度に生かしましょう

JA・部会などが開催する栽培反省会や講習会に積極的に参加し、今年の病害虫の発生状況、防除効果などの情報を共有しましょう。農薬の登録内容も随時変更されるため、地域の事例と最新の農薬登録情報を確認し、JAの防除基準を参照して、次年度の適切で効果的な防除計画に生かしましょう。

一人ひとりの振り返りと適正な農薬使用が、
安全な農産物づくりと産地の信頼につながります。



乙女座（8/23~9/22）
【全体運】効率良く進められます。すっきりいかないときは情報収集から。有益な知恵を得られます。下旬は家族を中心に
【健康運】食生活の乱れに気を付けて。肌のケアは入念に　【幸運の食べ物】カボチャ

次代を担う！輝く若手生産者



虫は苦手でも、野菜作りには一生懸命。
おいしい野菜を届けるため、今日も畑で汗を流しています。



長野市

田中（たなか） 晴栄（はるえ）さん

4年前まで靴下工場で働いていた田中さん。農業経験はほとんどなく、虫も苦手だったため、それまでは農業と縁のない生活を送っていました。しかし、父が体調を崩したことをきっかけに、農業の道へ進みました。

生産物

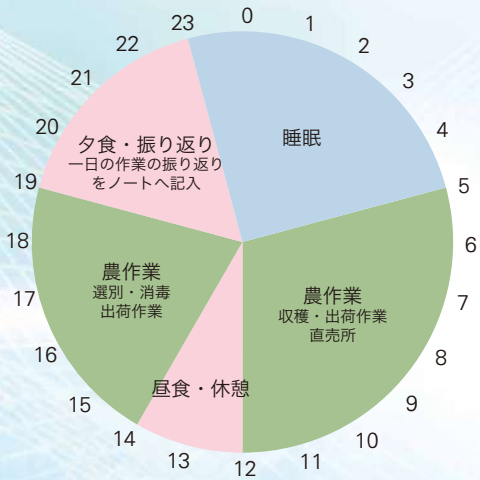
キャベツ、ピーマン、モロッコ、白菜、花豆、とうもろこし

就農のきっかけ

父の体調が優れなかったため、会社を辞めて農作業を手伝うことにしました。その3か月後に父が亡くなり、農業を引き継いで本格的に取り組むようになりました。

力を入れていること

キャベツを虫の食害から守り、きれいに育てることに力を入れています。また、今年はうまく育てられなかったピーマンをきれいに収穫できるよう、栽培技術を高めたいと考えています。何よりも、「おいしい」と喜んでもらえる野菜を作ることが一番の目標です。



趣味や楽しみ

冬の旅行を楽しみに、日々の農作業に励んでいます。

これから挑戦したいこと

現在はマルチを使ってキャベツを栽培していますが、今後は露地栽培にも挑戦したいです。また、雑草に負けない畑づくりを目指し、除草剤についても学んでいきたいと考えています。



天秤座（9/23～10/23）
【全体運】五感を刺激するレジャーがお勧めです。おいしい物を食べたりコンサートに行ったり。買い物は下調べが大事
【健康運】適度な運動と小まめな水分補給で血行を改善　【幸運の食べ物】ゴボウ

おらほのお元気さん



●趣味 / 生きがいは何ですか？

宮坂流銭太鼓
グループの皆さんと一緒に銭太鼓を練習・発表すること

炭アート作り
松や杉の木を焼いた黒炭に草花を植え付け、作品を作ること

●元気の秘訣はありますか？

グループの皆さんと一緒に踊ったり、発表したりすることが楽しく、元気の源になっています。人にも食べ物にも好き嫌いはなく、何事もバランスを大切にして過ごしています。

●今後の目標 / やりたいことはありますか？

現在は13名の銭太鼓会員で活動しており、今後は子ども達にも習っていただき広めていきたいと思っています。



長野市
石井（いしい） 晴美（はるみ） さん





「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 / 生きがいは何ですか？



趣味は釣りです。川や湖、海など場所を問わず楽しんでいます。地元の千曲川でブラックバス釣りをしたことがきっかけで釣りにはまりました。以前仕事で茨城に住んでいたときには海釣りも経験しました。
また、小型家電やスマートフォンの周辺機器など、便利なガジェットを集めることも好きです。

●元気の秘訣はありますか？

怒らないように、いつも穏やかでいることを心掛けています。それから、野菜をしっかり食べることも元気の秘訣です。

●今後の目標 / やりたいことはありますか？

ぶどう農家を営んでいます。これからは出来るだけ少ない労力で利益を最大化出来るような経営を目指していきたいです。また「農業って儲かるんだな」と思ってもらい、農業のイメージを少しでも良くしていけたらと思っています。



山ノ内町
櫻井（さくらい） 洋平（ようへい） さん



蠍座（10/24~11/22）
【全体運】注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると開運
【健康運】ストレッチやつぼ押しで腰痛、関節痛を予防して　【幸運の食べ物】カリン

ここらでいっぷく

ピーマンが開いてくれた新しい世界



ちくまブロック理事
宮坂　久美子

38年勤めた学校を退職して、週3日勤務のゆったりとした日々を送っていた4年前、空いている畑で自分にもできることがあれば、とぼんやり考えていました。すると、地元のJAから「ピーマンを育ててみませんか」というチラシが届き、これならできるかもと思い、研修に参加しました。

ピーマンなら重くないし、植えておけば育ちそうだし、学校で子どもたちと一人一鉢ずつ育てたこともある。さらに、収穫は週2～3回ということで、今の勤務にぴったりだと思い、令和5年からピーマン栽培を始めました。

栽培については技術員さんが丁寧に教えてくださり、教わった通りにやってみると、家庭菜園では採れなかったような大きなピーマンが収穫できて驚きました。ピーマン栽培も今年で4年目です。実際には力仕事もあるし、ただ植えておくだけでは駄目で、水や肥料の管理、枝の手入れ、防除など、やることはたくさんあります。それでも、大きなピーマンがたくさん収穫できると充実感があります。

学校の世界しか知らなかった私ですが、ピーマンを通してJAや県の方々、そして我が家のほ場を会場に開かれるセミナーに参加する地元の組合員の方々などと知り合い、忙しくも楽しく栽培を続けています。

ピーマンが開いてくれた新しい世界。これからも、他の組合員さんのお役に立てるよう取り組んでいきたいと思います。



病院だより

冬の感染予防と抗菌薬使用について

JA長野厚生連
南長野医療センター新町病院
感染管理認定看護師
三好　幸三

病院ホームページはこちらから

冬は気温低下と乾燥により風邪やインフルエンザが広がりやすく、農作業や外仕事の方は体調を崩しやすいため予防が重要です。基本は手洗いで、土や道具に触れた後や人の集まる場所に行った後は石けんと流水で丁寧に洗いましょう。手荒れがある場合は保湿剤を併用します。室内は1～2時間ごとに短時間の換気を行い、湿度40～60％を保つことで感染予防につながります。

受診時に知っておきたいのが抗菌薬の正しい使い方です。抗菌薬は細菌に効く薬で、風邪やインフルエンザなどウイルス性の病気には効果がありません。不要な使用は薬が効きにくい菌を増やす原因になります。処方された際は回数と日数を守り、途中でやめたり家族の薬を使うことは避けましょう。十分な睡眠、食事、運動も免疫力維持に役立ち、地域全体での取り組みが冬を元気に過ごすことにつながります。



射手座（11/23～12/21）
【全体運】上昇運です。願い事がかなうときですから、いつもより大胆な選択をしてOK。おけいこ事や旅行もツキあり
【健康運】活動的なほど元気でいられます。スポーツを　【幸運の食べ物】シュンギク

川柳の部　小宮山正雄　選

○特選
八十路坂プラス志向で生きる今　宮坂　昭子　千曲市

選評…八十を過ぎると身体のあちこちに支障が出てくると思います。でも前向きプラス志向で

○佳作
人の道はずれた詐欺師余生なし　竹井　克美　野沢温泉村
食卓の花一輪と摂る夕餉　飛田　一子　千曲市
ふるさとの切干大根母を恋う　坂口　美智子　千曲市
秋の暮れ遠い灯りの物悲し　稲玉　弘　千曲市
休日を稲の野郎に奪われる　柄沢　満則　坂城町

○軸吟　分別で地球への愛込めている

（敬称略）

俳句の部　丸山晶子　選

○特選
長き夜や路線図なぞり旅をする　松本　慧一　長野市

選評…観光パンフレットなどではなく、路線図であるところに惹かれます。夜長に楽しむ空想旅行、まだ行ったことのない土地や駅への自由な憧れを作者と共有したいと思います。

○佳作
秋茄子のつやもひとしほうまさます　田中　重実　長野市
秋雨の憂さはねのけてスクワット　飛田　一子　千曲市
落穂拾ひ入れる前掛けほつれ糸　松本　宏要　長野市
秋雨やあの家この家仄かな灯　柄沢　満則　坂城町
まだ出番ありて東司の秋団扇　田中　延子　長野市

窓と言ふ窓に日当たる草の絮　晶子

（敬称略）

短歌の部　高野　等　選

○特選
秋の虫ら鎮守の森でお囃子に調子を合わせリーンリンコロ　幸野　隆一　木島平村

選評…秋祭りに誘はれて、秋の虫もうきうき歌ひ出す。

○佳作
線状の降水帯の居座ればお天道さまの顔見たくなり　柄沢　満則　坂城町
朝露にしとどに濡れし靴の先もみじ葉踏みて深き秋知る　久保田　貞夫　飯山市
おちついてペースに合った行動を齢い自覚し笑顔でいたい　林　和子　坂城町
赤トンボ苅田の水に尾を付けてちょこちょこちょこと産卵したり　柳澤　隆　千曲市
台風の勢力落とす取りくみしドライアイスを撒く飛行機や　丸山　康男　須坂市

久々に畑へ行くと一面に草ぼふぼふと二時間の草取り　選者

（敬称略）

文壇大募集

◉募集作品
川柳・俳句・短歌 ： お題「自由題」

◉締め切り **11月20日(金)必着**
※選考作品は2027年1月号にて発表します。

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

お願い

川柳：1人2句以上3句以内(厳守)　**短歌：**1人2首(厳守)
俳句：1人2句(厳守)
●未発表に限ります。
●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。

文壇コーナーについてのお知らせ　いつも文壇コーナーへご投稿いただき、ありがとうございます。令和9年度から文壇コーナーは、広報誌の**4月号・7月号・10月号・1月号**の年4回掲載となります。また、募集方法も変更し、これまでの締切を設けず、年間を通じて随時作品を受け付けます。お寄せいただいた作品は、掲載時期ごとにまとめて選句し、掲載させていただきます。季節の移ろいや日々の出来事を詠んだ作品など、皆さまからの投稿をお待ちしております。今後も文壇コーナーへのご協力をよろしくお願いいたします。

山羊座（12/22~1/19）
【全体運】少しずつ整ってきますから油断せず進めて。焦らなければうまくいきます。友人との交流は吉。皆で出かけましょう
【健康運】下半身を冷やさないように。持病に要注意　【幸運の食べ物】ナガイモ

お便りコーナー　みなさまのお便りをお待ちしております。

今年は台風がたくさん発生し被害を心配していましたが、無事に稲刈りが出来て、昨年と同量のお米がとれました。収穫はとてもうれしいものです。
（飯山市　平井さん）



今年は松茸が豊作ということ。知り合いから頂いて焼いて食べました。おいしかった～
（千曲市　柿崎さん）



初めての子を出産してから4か月になりました。日々の成長を楽しみに過ごす毎日です。
（長野市　宮坂さん）



我が家の柿の木は、渋柿だったり甘と渋の半々だったりと味が安定せず、おすそ分けすることが出来ませんでした。今年は夏は猛暑、秋は長雨でしたが、何が幸いしたのか9割が甘柿になり、お世話になった方におすそ分けが出来ました。
（飯山市　佐藤さん）



「国消国産」を心がけています。安心・安全な食事はやっぱり大切です。これからの日本の子どもたちが健康で、子孫繁栄することを願っています。
（小布施町　佐藤さん）



今年は雨天続きでいつ稲刈りが出来るだろう？と思案していましたが、無事稲刈りが終わり稲架掛けをしています。
（信濃町　北村さん）



籾の収穫が終わり、束ねたワラを軽トラで自宅に運びました。コンバインで束ねた大ぶりな稲束を縛るのはワラ縄が一番で麻縄では上手くいきません。
先人の知恵は大したものです。
（千曲市　稲玉さん）



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　11月20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。

12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カ	6キC		11ヒ	14ツ	18コ	22シ
2ラ	ク	8ダ		15マ	ス	イB
シ		9イ	12シ		19モ	ン
	7キ	ヤ	ンD	16バ	ス	
3サ	バ		13カ	ナ		23ロ
4ハA	セ	10イ		17ナ	20フ	ダ
5ラ	ン	カ	ン		21グE	ン

解答　A B C D E
ハイキング

応募締め切り
11月20日（金）必着
正解者には抽選で5名様に
JAオリジナルきのこご飯の素、
きのこちらしの素セットをプレゼント!

※当選発表は発送をもってお知らせいたします

Vivid「クロス」

出題：ニコリ

毎月出されるクロスワードを解いてステキなプレゼントをゲット!!

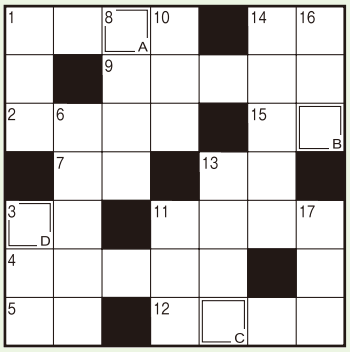
タテのカギ

1　仏教の開祖です
3　「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
6　千歳飴がつきものです
8　指先でパチンパチンと切る道具
10　固定――の住宅ローンを借りた
11　メーカー――小売価格は9800円です
13　とってもタフです
14　ストレス――にカラオケへ行った
16　漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
17　人の長所や美点のこと

ヨコのカギ

1　旧暦11月の異称
2　他のグループの客は入りません
3　俳句に入れて、季節を表現
4　もう9時?!　寝過ごした!
5　アウトの反対語
7　積もれば山となります
9　博多名物の辛子――
11　ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
12　赤ちゃんが誕生時にあげる声
13　割り算。加減乗――
14　ネコが前足で洗う場所
15　アイロンでのばします

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？



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

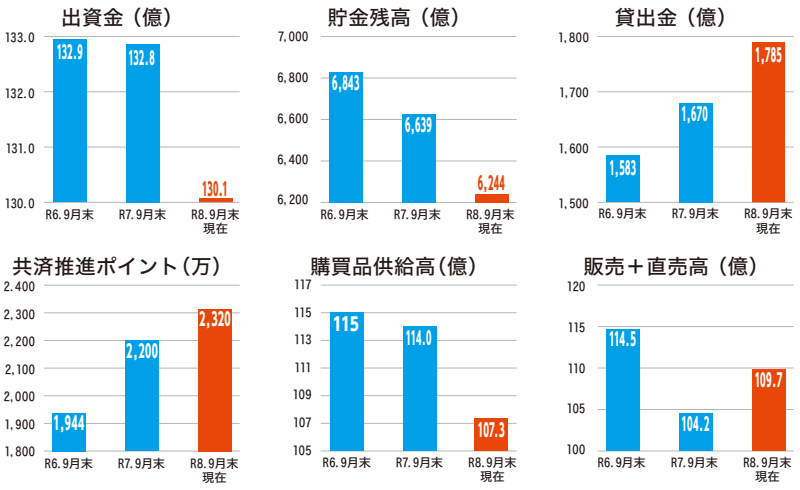
85
380-0936
長野市大字中御所字岡田131-14
JAながの
「Vividクイズ」係

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】刺激的な運気。イレギュラーが多いので想定外のことにも対処が必要に。ただうれしい驚きもありそうです
【健康運】トイレは小まめに。水分補給は少し多めで　【幸運の食べ物】ブロッコリー

私たちのJA（令和8年9月末現在）

組合員数	64,312人
（正組合員）	26,961人
（准組合員）	37,351人
出資金	130億1,592万円
貯金	6,244億4,865万円
貸出金	1,785億8,270万円
共済推進ポイント	23,204,279
購買品供給高	107億3,282万円
販売品販売高	96億3,159万円
直売事業高	13億4,700万円



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　令和8年
11月11日（水）　常盤支所
11月12日（木）　信濃町支所
11月17日（火）　高山支所
11月18日（水）　木島平支所
11月19日（木）　裾花支所
12月　8日（火）　志賀高原支所

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5回理事会で次の事項が検討されました。

日時　令和8年9月28日（月）

協議事項　(1)令和8年度8月末「期中決算」事業実績について
(2)令和8年度上期事業総括及び中期計画中間総括について

決議事項
第1号議案　JAながのリスク評価書の改定に関する件について

報告事項
①令和8年度第2四半期内部監査報告について
②令和8年度上期コンプライアンスプログラム実践報告について
③令和8年度第2四半期苦情等対応報告について
④不祥事再発防止策の取組状況について
⑤ブロック総代懇談会について
⑥令和8年度8月末組合員の状況について
⑦令和8年度第2四半期余裕金運用報告、並びに第3四半期余裕金運用計画について
⑧令和8年産米の概算金について
⑨子会社の期中決算状況について
⑩ながのブロック　朝陽給油所の閉店について
⑪その他

魚座（2/19～3/20）
【全体運】良好運。細かい点は気にせず成り行きに任せてOK。夢をかなえるために動きましょう。目標は高く行動は一から
【健康運】サプリの取り過ぎは逆効果です。適度に活用を　【幸運の食べ物】野沢菜



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　JA共済事故受付センター　-フリーダイヤル-　0120-258-931

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共済サポートセンター　-フリーダイヤル-　0120-063-931



農業経営の不安に備えませんか？

収入保険がサポートします！

農家さん必見！！

平年収入の9割を下回ったら補償！





- **青色申告**を行っている農業者が対象です。
  R8年から青色申告を始めた方も加入できます！
- 様々な収入減少の要因に備える幅広い補償が魅力です。

注目！

R7年度はひょう害などで
加入者の**約5人に1人**保険金等をお支払いしています。

R7年度加入経営体数＝1,473経営体

安心のネットワーク
NOSAI長野
長野県農業共済組合 北信支所

ご相談などお気軽に
お問い合わせください！
☎026-219-2893

LINEでの問い合わせはこちらから

休日・夜間の連絡先

- ■ キャッシュカードや通帳等の紛失・盗難　ATM集中監視センター フリーダイヤル **0120-024-040**　受付時間:24時間(年中無休)
- ■ JAカード(クレジットカード)の紛失・盗難　NICOS盗難紛失受付センター フリーダイヤル **0120-159-674**　受付時間:24時間(年中無休)

クビアカツヤカミキリ対策の園地自主点検について（依頼）

９月18日に北信地域にてクビアカツヤカミキリの成虫が発見されました。**クビアカツヤカミキリの幼虫は、モモ・プラム・ウメ・サクラなどの樹幹内部を食害し、樹を衰弱・枯死させます。地域に侵入・まん延した場合、産地に深刻な被害を及ぼすことが懸念されます。**

このため、県、市町村、JAにより地域対策チームを設置し、JAへの出荷の有無にかかわらず対象品目を栽培されている皆様に園地の**自主点検をお願いすることとなりました。**

幼虫の活動時期が４月～10月であることから11月末までに点検を実施しQRコード様式で報告をお願いします。尚、各部会からの点検を実施しましたが、未提出の方は早急に提出をお願いします。被害の早期発見、拡大防止のため、ご協力をお願い致します。

記

1　依頼事項

対象園地のフラス有無を調査し、QRコード様式より報告願います。

2　対象園地

JA出荷の有無にかかわらず、管内で対象品目を栽培している園地

3　対象品目

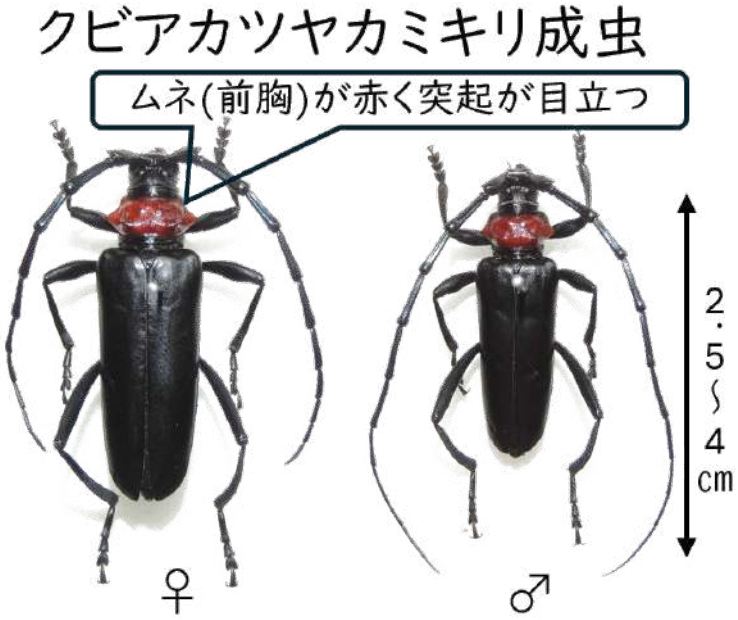
もも・ネクタリン・日本すもも・プルーン・あんず・うめ・おうとう・花木用サクラ・ベニスモモ（栽培のある地域）

4　提出期限

令和8年11月30日（月）まで

報告用QRコード
（スマートフォンの
カメラで読み取り報告）





提供：埼玉県環境科学国際センター

クビアカツヤカミキリについて、御不明点・御心配な点がある場合は、
長野農業農村支援センターまでご連絡ください。（**TEL：026-234-9536　FAX：026-234-8393**）
クビアカツヤカミキリ長野地域対策チーム
（事務局：長野地域振興局　長野農業農村支援センター技術経営普及課）

葬儀・法事の相談は
■JA虹のホールちくま　千曲市大字鋳物師屋200　☎0120-735-482
■JA虹のホールさかき　坂城町大字坂城6199-1　☎0120-735-482
■JAホールしなの　信濃町大字柏原2566-15　☎0120-005-577
■JAホールいいづな　飯綱町大字普光寺937　☎0120-210-983

安心・真心・JA葬祭

JAながの

組合員・地域の皆様へ

2026

人形供養祭

ずっと大切にしてきたおにんぎょうに
「ありがとう」の想いを込めて…



供養料
何体でも
1,000円

ご来場の方には
粗品プレゼント
（一組様１個）



令和8年 12月12日(土)

会場　JA虹のホールまめじま

受付　午前 9時30分～11時

法要　午前 11時15分～

陶器製人形及びガラスケースなどの不燃物・ダンボール箱でのお持ち込みはお断りしております。

※ビニール袋などに入れてお持ち込みください。ご持参の袋、ケース類はお持ち帰りいただきます。

同時開催

やすらぎの会「虹会員」加入受付

時間：9：30～随時受付
お得な会員特典多数ございます。
この機会にぜひご相談ください。

当日ご入会の方に
特別記念品を贈呈

葬儀等事前相談会

無料
事前予約制

会場：2階通夜室
時間：9：30～11：00



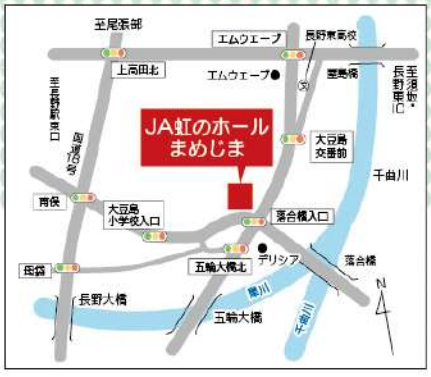
当日施設見学実施



※当日ご覧になれない場所もございます。

先着200杯
きのこ汁ふるまい
会場：会食会場（小）
時間：9:30～





安心・真心・JA葬祭

JA虹のホールまめじま
長野市大豆島5202番地
TEL.026-267-0747

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
長野市大字中御所字岡田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

JAながの合併10周年記念事業

笑って知って家族のこれから。

相続×漫才ショー

参加無料

笑いをきっかけに、相続をもっと身近に。



長野県 千曲市 出身

出演 鬼越トマホーク

お笑いを楽しむ

出演者による
お笑いライブ

＋

相続税専門の税理士が解説

芸人のネタに登場する相続や遺言などのテーマを、税理士が分かりやすく解説

「誰に、いくら残す？」「死亡共済金（保険金）って、相続財産になるの？」「受取人は、今のままで大丈夫？」相続が起きてからでは、できない準備もあります。芸人のネタに登場する相続テーマを、専門家が分かりやすく解説。笑いをきっかけに、ご家族のこれからについて考えてみませんか。

長野県ゆかりの吉本芸人も登場予定！

2027年1月11日（月・祝）

開演 13:30（開場13:00）（終演15:00予定）

定員 合計500名様
組合員枠：350名／一般枠：150名

会場 **若里市民文化ホール**

〒380-0928 長野県長野市若里3丁目22-2



※応募締切後、厳正な抽選の上、当選者を決定します。※当選された方には、後日、封書で当選通知をお送りします。
※ご来場の際は、当選通知をご持参ください。※座席は全席指定です。座席については当選通知にてご案内します。
※同業者の方・企業としての参加はご遠慮ください。個人の方が対象です。
※駐車場に限りがあります。できる限り公共交通機関をご利用ください。

『一般募集に先がけて組合員のみなさまへ先行ご案内』

応募締切 2026年12月20日（日）

応募方法 右記QRコードからお申し込みください。

※1回のお申し込みで2名様まで応募できます。
※応募多数の場合は抽選となり、応募時期による当選上の優遇はありません。
※お申し込みは、JA各支所共済窓口でも受付しています。

組合員専用申込フォーム

お問い合わせ ご不明な点は、お近くのJA支所にお問い合わせください。

応募に関するお問い合わせ 026-227-3000 NBS長野放送
その他のお問い合わせ 026-219-2505（JAながの共済部）

主催 JAながの 共催 NBS長野放送

■ Vivid Vol.123　発行人＝小林武郎　令和8年11月10日発行
編集＝ながの農業協同組合　〒380-0936 長野県長野市大字中御所字岡田131番地14　☎026-224-0550
印刷＝PO印刷（株）

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
私たちは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。