PR

おはようございます

JA長野八ヶ岳野辺山支所営農センター
課長代理 伊東（いとう） 秀樹（ひでき）

入組25年目。昨年、二十余年ぶりに戻ってきた野辺山支所営農センターで野菜販売担当を務めています。いろんなことが変わっていて理解するのに必死でした。新年度は、もう一歩先のことを考えていきたいと思います。生産者一人一人に寄り添うことができるのはJA長野八ヶ岳の良さであり強さでもあります。その良さを一人でも多くの方々に伝え、理解を深めてもらえるよう頑張りたい。

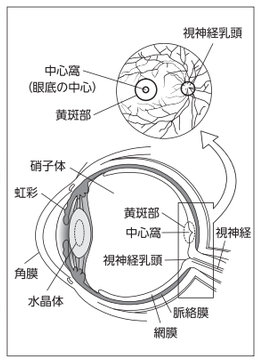
健康Q&A

進行予防の対策に自覚症状なくても通院を

加齢黄斑変性症の前駆症状とは

Q **人間ドックで加齢黄斑変性症の疑いがあると指摘され、眼科を受診しました。前駆症状が認められると言われ、定期検査をすすめられました。前駆症状というものが何か分からず、見えにくさなどの自覚症状がないため通院することが必要なのか、よく分かりません。（56歳、男性）**

A 加齢黄斑変性症は、眼底の中心にある黄斑という場所に脈絡膜新生血管が形成される疾患です。新生血管が出血すると視力低下や歪視（わいし）の原因となります。50歳以上で認められるもので、加齢変化によって必ず発症するというものではありません。



自覚症状がなく前駆症状のみということは、黄斑部という場所にドルーゼンという黄白色で粒状の沈着物が多数認められる状態と考えられます。ドルーゼンは加齢黄斑変性症の前段階で認められるものです。そのような状態で通院することは、抵抗があるかもしれませんが、進行予防などの対策を取ることができるため、眼科通院は必要と考えられています。食生活の改善やサプリメントの摂取、紫外線予防や適度な運動などを心掛けることで、加齢黄斑変性症の発症を遅らせることができます。

また万が一発症した場合には、早急に治療することができます。歪視や視力低下などは、場合によっては「疲労がたまったせいかな」と解釈され治療が遅れるケースも見かけます。早期発見・早期治療を行うことで視力の維持ができますので、通院をおすすめします。

（JA長野厚生連長野松代総合病院
眼科部長　長田ひろみ）

お知らせボード

★農業バイトの参考動画

JA長野県農業労働力支援センターは、「1日農業バイトdaywork」に参加を考えている働き手らに向け、実際の農作業手順や安全対策を解説した動画を作成、Youtube上で公開しました（下のQRコードから）。市田柿、ネギ、レタスの収穫などの作業、脚立・刈り払い機使用の留意点、熱中症対策などを取り上げています。参考にしてください。㊐JA長野中央会営農農政部内の同センター☎026・236・2019

国消国産 こくしょうこくさん

私たちの国で消費するたべものはできるだけこの国で生産する
国消国産にJAグループは取り組んでいます

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
11 住み続けられるまちづくりを
16 平和と公正をすべての人に

農の道へようこそ

新規就農者へエール

春の訪れとともに農作業の準備が進んでいます。新たに農業への道を踏み出す人や近い将来に就農を考えている人もいることでしょう。若手農業者や女性組織の代表者から経験を踏まえたエールを送ってもらいました。

生まれも育ちも真田町（現・上田市）の私が今、JA全国女性協会長として個性あふれる都道府県代表の方々とやりとりし、楽しい日々を過ごせるのも、農業と関わりを持つようになったからこそ。今年で就農して22年になります。

夫と死別してわずかに残された農地が始まりでした。農地といっても、夫も別に仕事を持ちながら耕していた土地です。「荒らしておくのも（周りの）迷惑だろう」というくらいの気持ちでJAに相談に行きました。紹介されたのが花の技術員で、現在に続く花き栽培になりました。

最初に「目的は趣味なのか、収入なのか」と問われました。夫が残してくれた年金があったものの、多少の収入は欲しいでしょう？　そう答えて始めたのが、当時、JAで推奨していた、花の大きさが500円玉ぐらいのミニヒマワリの栽培。兼業とはいえ実家も農家でしたから、栽培品目が違うものの、農作業自体に違和感はありませんでした。もっとも、予想以上に手が掛かったというのが正直なところですが…。

それ以上に衝撃だったのは、初めての出荷を終えて手にした収入の少なさ。掛かった資材費や手数料を引くと、ほとんど手元に残りませんでした。

その段階で諦めてパートに出るとか、ほかに進む道もあったのでしょう。しかし、私も欲かきなんですね。意地もありました。何より一人になって外に向かう気持ちが薄れていた当時、花の栽培に向き合っていると、これなら自分のペースでずっとうちにいられるんじゃないか、と思えました。今でも、畑に行くと落ち着きます。特別な作業がなくても、ほっとするんですね。農家の方なら分かってくれると思います。

心落ち着く時間を楽しむ

JA全国女性組織協議会会長　久保 町子さん

苗（スターチス）の植え付けを前にハウスで畝の準備をする久保さん

【くぼ・まちこ】
1958年、旧真田町（現上田市）生まれ、在住。JA信州うえだ女性部部長（17年～）、JA長野県女性協議会会長（18年～）、JA関東甲信越地区女性組織連絡協議会会長（21年～）を務めながら23年5月からJA全国女性組織協議会会長。

勤めに出れば、体力的には楽かもしれませんが、一定の時間は拘束されるでしょう？　農業だって忙しい時は本当に目が回るようですが、いつもではありません。ちっちゃい農家だからって笑われるかもしれませんが、時間は自分でつくれるんです。

女性部とのつながりも、そこからです。料理教室や手芸教室、何より1年に1回はある仲間との旅行。旅行に行きたいからと女性部に入るメンバーもいたくらい。遊休農地を利用してジャガイモやフキ、ダイコンといった野菜を一緒に栽培したこともありました。農家でないメンバーもいましたからね。現在では（非農家の女性部員は）もっと増えています。

40代半ばくらいまでの年齢層の女性をJAではフレッシュミズと呼んでいますが、今、ほとんどの方は勤めに出ていて農業をしていません。女性部では食育に力を入れていますが、食の安全・安心を訴えても、何が安全・安心なのか、子どもたちに教えられない人が増えています。栽培現場を知らないのです。

一口に農業といっても取り組み方はさまざま。大型機械を導入して人も雇い、大規模に展開する方から、一人でコツコツとやる人まで、在り方は多様です。非農家で、耕す農地から手配するとなればさらにハードルは上がるでしょう。最初はプランター程度でいいと思います。私も自分で食べる野菜はプランターです。自分で育てた作物が食卓に上ると思えば、いとおしさもひとしおでしょう。食育はそこからです。

ひところ話題になった「半農半X（エックス）」という、収入を得る仕事を別に持ちつつ農業を営むライフスタイルも、はじめはその辺りから手を付けたらいかがでしょう。自分の生活に合った農業です。楽しいかどうかは経験してみないことには分かりませんからね。

私の役職も5月には任期終了。一時縮小していた農業も元に戻す予定で、ワクワクしています。農業を始めた方、農業に興味がある方、ぜひハウスに遊びに来てください。

仲間と語り世界を広げる

JA長野県青年部協議会副会長　鶴見 亮太さん

雪が残る園地でリンゴのせん定作業に当たる鶴見さん

地元の工業高校を経て、都内の工学系の専門学校に進みました。しかし、思うような就職先は見つかりませんでした。そんな時に声をかけてくれたのが農家の伯父でした。近くに住んでいたので、子どもの頃からリンゴの収穫を手伝うなど身近な存在でしたから。「後継者に」という伯父の誘いに応えることに抵抗はありませんでした。

とはいえ、当時の知識はリンゴのつがるとふじのどちらが先に取れるのか、おぼつかないくらいのレベル。県農業大学校に入り直し、須坂市にある県果樹試験場で2年間研修した上で、22歳で就農しました。年齢的には大学を経て就農したのと同じですね。

実際に取り組んでみて、子どもの頃の収穫体験は、一年間を通した農作業のごく一部だった、ということに改めて気づかされました。リンゴのほか田んぼもあり米なども栽培していましたから、年間を通して仕事はあるんですね。短期集中でとても忙しい時もありますし…。

それでも、就農後しばらくして伯父と入れ替わりで地区の青壮年部に加わり、技術を磨こうと果樹研究会にも入りました。JA以外でも地元の消防団員になるなど、地域の集まりに積極的に出て、見聞を広げました。農業をしているだけだと付き合う人も限られてしまいますからね。普段は伯父夫婦と父を加え、私を含め4人で作業しています。

特に印象に残っているのは、地元の観光協会に協力してリンゴの木のオーナー制度に関わっていた時のことです。（リンゴの）花が咲く5月の週末に1回、木を見に来て、11月に（ふじの）収穫に来るのがパターンでした。収穫時には採れたてのリンゴをジュースにしてサービスするなど、迎えるこちらも力が入りました。目の前で「おいしい」って言ってくれるんですからね。消費者の声を直接聞くことができ、やりがいを感じました。

【つるみ・りょうた】
1989年生まれ。安曇野市在住。2014年にJAあづみ青壮年部温支部に加わり、17年まで同支部長。2022～24年、同青壮年部長。地域農業を支えるリーダーシップが評価され24年に同JAの「後継者大賞」を受賞。24年から現職。

その後、栽培面積が増えるなど、対応に人が割けなくなり、交流は途絶えてしまいました。残念です。代わりに現在は県青年部協議会メンバーとして、都内などでイベントに参加する機会などを利用してアピールしています。

同じ農家でも栽培品目が違えば実情は大きく違います。それでもイベントや飲み会で話をすれば、通じるものはたくさんあります。就農したら顔を出してください。最近は女性でも本格的に取り組む人が出てきています。青年部のメンバーはこれまで男性が中心でしたが、門戸は女性にも開いています。ぜひ声をかけてもらいたいと思います。JAはもちろんですが、困った時に頼りになるのは身近な仲間たちです。大いに農業の未来も語りましょう。

就農して13年。スタート時に4㌃だったリンゴは6㌃に。米は4㌃から8㌃になりました。小麦も2㌃栽培しています。遊休地の耕作など積極的に受け入れた結果です。ほかに地区の水田保全で受託している作業も15㌃ほどあります。

リンゴの新わい化栽培など新しい技術を取り入れ、収穫には昇降機を使うなど機械化もいっそう進めたいと思います。幸い伯父も機械好きで、理解があるので助かっています。当然ながら伯父たちはいつまでも作業ができるわけではありません。将来的には特別な技術がなくても仕事ができる環境を整え、法人化してある程度人に任せることができる態勢に持っていきたいと考えています。

個人的には早くパートナーを見つけたい、というのが現在の本音です。本来なら20代のうちに動いていた方がよかったのでしょうが、受け継ぐ農業を軌道に乗せるのに忙しく、手が回りませんでした。その意味でも私が抜けても回せる農園づくりは喫緊の課題ですね。

食と農で地域に笑顔をつくります

～組合員・地域とともに食と農を支える協同の力の発揮

JA長野県
JA長野中央会　営農農政部
〒380-0826　長野市北石堂町1177-3
TEL.026-236-2030　FAX.026-236-2008

いいJAん！信州
https://www.iijan.or.jp/

長野県のおいしい食べ方
公式X（旧Twitter）