

JAHOO

ジャッホー

11

2024(令和6年)

Vol.297



第24回フォトコンテスト入賞作品「晩秋の牧場」 山口 光子さん（小諸市）

特集 旬の冬野菜でヘルス&ビューティー

- 笑味ちゃんのエコープマーク品活用術
さばバーグ
トマトパッツァ
- スマイルJA女性会 食農教育「出前授業」
- 家庭菜園便利帖 家庭菜園の土づくり



＼胃もたれ防止／ ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

主な栄養と効果

- 消化酵素
アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に
- イソチオシアネート
胃液の分泌を促す

お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



冬野菜には、健康や美容に役立つ栄養がたっぷり！
寒い季節をおいしく
元気に乗り切りましょう

栄養士・吉田理江
イラスト・服部新那

＼感染症を予防／ 長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

主な栄養と効果

- アリシン
免疫細胞の活性化
- ビタミンC
免疫機能を正常に働かせる

お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



＼風邪予防／ ミカン

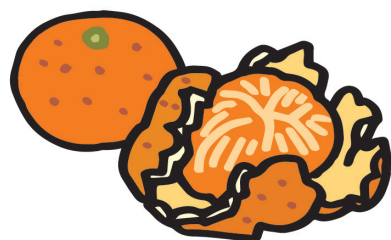
風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！ 白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

主な栄養と効果

- ビタミンC
免疫機能を正常に維持する
- ペクチン
便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



＼貧血予防／ ホウレンソウ

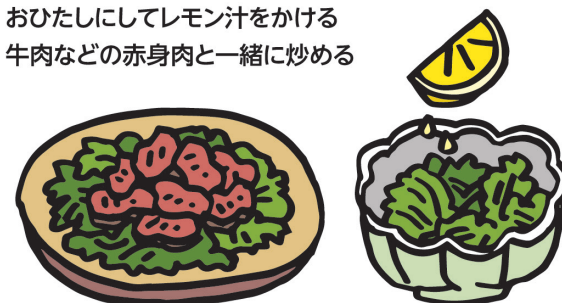
鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

主な栄養と効果

- 鉄(非ヘム鉄)
貧血予防

お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



＼アンチエイジング／ シュンギク

ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

主な栄養と効果

- ベータカロテン
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA
皮膚、目などの健康を保つ

お薦めの食べ方

バターや油で炒める



特集

旬の冬野菜で
ヘルス＆
ビューティー



＼むくみ防止／ ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

主な栄養と効果

- カリウム
むくみ予防
- ビタミンC
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。
美肌づくり

お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理



＼腸内環境を整える／ リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

主な栄養と効果

- ペクチン
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、
腸内の善玉菌を増やす
- セルロース
不溶性食物繊維。便の量を増やす

お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



＼美しい肌を保つ／ ブロッコリー

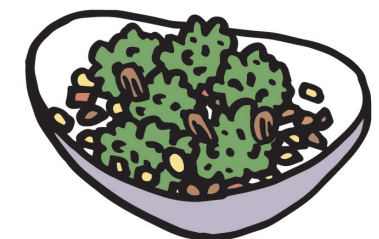
私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまう。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

主な栄養と効果

- スルフォラファン
アンチエイジングや美肌づくり

お薦めの食べ方

ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる





ちゃぐりんみなみ教室

地域の食と農業を学ぼう

食農教育

当ＪＡでは各地区ごとに食農教育活動に取り組んでいます。１０月５日、ちゃぐりんみなみ教室と御代田地区食農教育、１２日はちゃぐりんしらかば教室、２６日にはちゃぐりんさく教室を開催しました。各会場では春先に植えたサツマイモの収穫やサツマイモを使ったピザづくり、サツマイモケーキや茎のキンピラを試食しました。今後も各地区ごとにイベントなどを開催し、食や農業への関心を高めるとともに理解促進を図ります。



ちゃぐりんしらかば教室



御代田地区食農教育



ちゃぐりんさく教室



出荷規格を確認する生産者ら

Sakuasama Topics

シナノパール適期収穫を

適期収穫講習会・目揃え会

佐久農業農村支援センターと当ＪＡは９月１８日、さく総合集荷所でスモモ「シナノパール」の適期収穫講習会と目揃え会を開催し、生産者やＪＡ関係者ら２１人が参加しました。同センターの内田飛鳥技師が適期収穫について果実の品質や収穫の目安を説明。目揃え会では規格や荷造り方法を確認。ＪＡ担当者は「産地のイメージを良くするために糖度や重量、熟度がしっかりしたものを収穫してほしい」と呼び掛けました。



管内農産物をＰＲ

イベントに参加

当ＪＡは９月から１０月にかけて市や町などが主催するイベントに参加しました。来場者に農産物などの消費拡大を図るため、レタスやキャベツ、リンゴ、望月高原ヨーグルトを販売。また、ＪＡオリジナル肥料の「もちづき有機」と「望ちゃん」をＰＲしました。１０月５・６日に開催したぞっこん！さく市では、シャインマスカットとクイーンルージュ®の食べ比べセットや望月高原ヨーグルトを販売し好評でした。



ぞっこん！さく市（１０月５・６日）



好評だったシナノスイートフェア



浜松でリンゴをＰＲ

佐久浅間シナノスイートフェア

当ＪＡは１０月１２日、静岡県ＪＡとぴあ浜松ファーマーズマーケットの３店舗で「佐久浅間産シナノスイートフェア」を開催しました。ＪＡとぴあ浜松とは平成１７年から青果物や加工品などのＪＡ間取引を行い、シナノスイートフェアを開催してきました。当日は特設売り場を設置し、シナノスイートの試食販売をしました。来店客は「毎年楽しみにしているイベント。佐久浅間のシナノスイートはとてもおいしい。来年も楽しみにしている」と話していました。



軽井沢病院祭（９月２９日）



第３回みよた商工フェスティバル（１０月５日）



佐久地域観光プロモーション in 軽井沢（１０月２６日）

楽しく元気に

年金友の会ゲートボール大会

当ＪＡ年金友の会は９月３０日、浅科御牧ゲートボール場で第２５回佐久浅間年金友の会ゲートボール大会を開きました。会員の交流と健康維持・増進が目的。１１チーム５９人が参加し、２ブロックに分かれ順位を競いました。競技の結果、望月支部の高呂チームが優勝しました。また、出場者で９０歳以上の１２人が特別賞を受賞しました。
優勝＝高呂チーム（望月）
準優勝＝南部チーム（北御牧）
３位＝桐の花チーム（望月）



熱戦を繰り広げた大会

横断幕でＰＲ

国消国産月間

当ＪＡは「国消国産」ＪＡグループ統一運動の一環で、横断幕を製作しました。１０月１６日の「国消国産の日」や１０・１１月の国消国産運動重点月間に合わせ、役職員は国消国産の笑味ちゃんピンバッジを着用し、本所１階のロビーで乃木坂４６の動画を流すなど理解促進につなげています。横断幕のデザインはＪＡ長野中央会が製作したデザインに高柳組合長の顔写真を入れることで、ＪＡオリジナルに仕上げました。



佐久岩村田支所に掲げた横断幕

みんなの広場

共通のテーマで皆さんの声をお届けします

今月のテーマ
「私の健康法」

楽しいことをする

小諸市
丸山 朔弥さん（7歳）



けんこうほうは、よくわからないけど楽しいことをすると元気になる。ゲームをしたり、虫さがしをしたり、きれいな石をさがしたりするのが楽しいです。それと、ふゆになるとスキーにいけるのも楽しいです。うんどうはにがてけど、お父さんに教えてもらってすべれるようになりました。

もっとじょうずになりたいので、たくさんすべりに行きたいです。

自分と向きあう

小諸市御影新田
堀内 宝文さん（43歳）



健康診断の結果や日々の生活を振り返ってみると、わりと健康だと思っていました。最近、某イベントにて体力測定を試しにやってみたところ、実年齢より上という結果が！ 振り返ると風邪をひくと長引くようになったり、筋肉痛も2日目にくるようになったりと、年齢のせい！ にしていたものの測定結果で運動不足を痛感することに。元気盛りの子供たち（5才、2才）と遊んでいれば補えているだろうと思っていたら甘かった。

スポーツ選手のルーティンではないですが、定点観測して自分と正直に向き合いつつ、スポーツの秋を実践します！

食農教育「出前授業」



ピザづくり
（中佐都小学校）



米粉のクレープづくり
（軽井沢西部小学校）



食の安心・安全学習や紙芝居
（岩村田小学校）

スマイル
JA女性会

女性会では管内の小・中学校で食の出前授業をしています。

各学校の希望により内容はさまざまですが、伝統食や地域の食を意識した料理を子供たちと一緒につくります。「おはぎ」「味噌汁」「ブロッコリー料理」「学校菜園野菜のピザ」「米粉クレープ」「フライビーンズ」「お団子」「おやき」など会員がそれぞれの地域の先生となり、手は出しすぎず口を出して子供たちへ伝統食や地域の食をつなげるお手伝いをしています。

料理の他にも、食の安心・安全学習や食の紙芝居、国産国産の学習も取り入れ、女性会らしい内容で活動していきます。

女性会に参加したい、もう少し詳しく内容を知りたい方は
企画総務部ふれあい広報課
TEL 0267-68-1112・業務携帯 070-4808-7931まで



えみ
笑味ちゃんの
エコープマーク品
活用術

エコープマーク品は「安全で健康を守る」をコンセプトに利用者の意見を反映し、JAの特色を生かしたプライベートブランドです。



生魚を使わず簡単！

さばバーグ

●材料（2人分）

- | | |
|--------------------|--------------|
| ・エコープさば水煮……2缶 | ・タマネギ………1/2個 |
| ・大葉………6枚 | ・卵………1個 |
| ・パン粉………1/2カップ | ・塩・こしょう……適量 |
| ・片栗粉………適量 | ・サラダ油………大さじ1 |
| ・料理酒………100cc | |
| ④・麵つゆ（2倍濃縮）……100cc | |
| ・砂糖………大さじ1 | |
| ・水………100cc | |
| ・片栗粉………小さじ1 | |



さば水煮
国産のさばを天日塩で丁寧に煮込みました。

●作り方

- ①エコープさば水煮は水気を切り軽くほぐし、タマネギと大葉はみじん切りにしてボウルに入れる。
- ②①に卵、パン粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、4つに分け丸める（水分が多ければ、パン粉、片栗粉で調整する）。
- ③フライパンにサラダ油をひき中火にか

- け、②を入れ焦げ目がつくまで両面を焼き、料理酒を加え蓋をして煮る。
- ④水気がとんだら、蓋を開け強火にし、サラダ油（分量外）をたし、カリッとさせ器に盛り付ける。
- ⑤フライパンを軽くふき、混ぜておいた④を弱火で加熱し、タレをつくりハンバーグにかける。

フライパンひとつで手軽に

トマトパッツァ

●材料（2人分）

- | | |
|----------------|------------------|
| ・エコープさば水煮………2缶 | ・パプリカ（黄色）………1/2個 |
| ・タマネギ………1/2個 | ・ミニトマト………6個 |
| ・キャベツ………1/6個 | ・黒オリーブ（輪切り）…適量 |
| ・ホールトマト缶…1缶 | ・オリーブオイル………大さじ3 |
| ・コンソメ（キューブ）…1個 | ・塩・こしょう………適量 |
| ・砂糖………大さじ1 | |
| ・ニンニクペースト…小さじ1 | |

●作り方

- ①パプリカはスライス、タマネギはくし型、ミニトマトは半分、キャベツは一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクとタマネギを香りが出るまで炒めたらホールトマトをつぶしながら加え、コンソメ、砂糖を入れる。
- ③②にエコープさば水煮を並べ、缶汁、キャベツ、ミニトマト、パプリカ、黒オリーブを加え、蓋をして中火で10分煮る。
- ④塩、こしょうで味を調え、器に盛り付ける。



パッツァ（アクアパッツァ）は、イタリアのナポリ地方の郷土料理です。オリーブオイルで炒めて旨みを引き出した魚介類を、水やトマト、白ワインなどで煮込む料理です。



©みんなのよい食プロジェクト

エコープマーク品は、JAファーム佐久店でお買い求めいただけます。

商品に関するお問い合わせ JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300





家庭菜園の土づくり

土づくりの基本的な考え方は、土が野菜づくりに理想的な団粒構造となるように有機物を混ぜながら耕し、野菜が嫌う酸性土を石灰などで中和させ、前作の残渣を残さず除去し土を若返らせることが主な目的です。収穫の良しあしを決める大切な要素であり、しっかりとした土づくりが良い結果を生むことになります。

土づくりの時期

野菜の収穫後、定期的には晩秋の初霜が降りるころ、畑に残った野菜の根や茎葉を取り除いたうえで石灰肥料・堆肥等を撒き、深さ30cmくらいまで耕して固まりを砕いておきます。こうすることで発生した病害虫や雑草の繁殖を防ぐことができます。

土づくりの手順

①深耕する

畑を深く耕すことによって根群域を多くして、水分や養分の保持力の拡大、排水性の良好化等を図ることが出来ます。一般的にトラクターによる耕耘の他に、フラウや深耕ロータリー、サブソイラー等で心土破碎を行うと良いです。よく耕すことによって土の細かい粒子が集まって小さな塊をつけた「団粒構造」がつくり上げられていきます。

②有機物を施用する

野菜をつくり続けていると、土の中の養分はだんだん失われ、土壌微生物が減少し団粒構造も崩れ、土が疲弊します。そこで畑に有機物を投入して、土壌微生物を増やすことが必要になります。

堆肥は有機物（落ち葉、雑草、生ごみ、米ぬか、油粕、畜ふんなど）を微生物（落ち葉、雑草、生ごみ、米ぬか、油粕、畜ふんなど）が長持ちします。肥料成分はありますが、肥料分を保持する力があるので、土の保肥力が高まります。どんな畑でも施用可能で大量に投入することができ、砂質土・粘質土などの土壌改良に威力を発揮します。

改良効果に優れています。どんな畑でも施用でき、肥料成分を気にせず大量に投入することができ、砂質土・粘質土などの土壌改良に威力を発揮します。

豚ふん堆肥

水分調整のために、おがくずや稲ワラ等の副資材を混ぜたものが一般的です。肥料成分は牛ふん堆肥よりも多く、鶏ふん堆肥より少ないです。土壌改良効果は低いので、土づくりができていない畑に向いています。肥料過多を防ぐため、基肥の施用量を調整します。

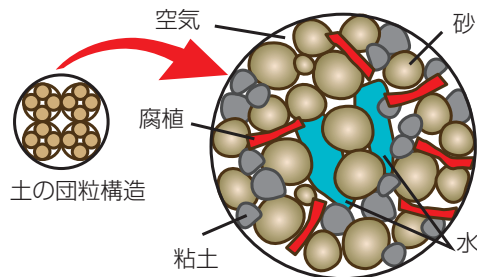
鶏ふん堆肥

鶏は濃厚飼料で飼育されているため、肥料成分が多い反面、繊維分はほとんど含まれていません。肥料成分が高く、化成肥料並みの肥料効果があります。一般に流通している鶏ふんは、カルシウムの含有量が多い傾向にあります。有機物なので多少の土壌改良効果はありますが、土づくりができていない畑の肥料的資材と考えると、過ぎに注意します。腐熟が不十分でアンモニア臭がするものは、施用後2〜3週間ほど経過してから作付けします。

バーク堆肥

広葉樹や針葉樹の樹皮に鶏ふんや尿素などを加え、長期間、堆積・発酵させたもので、土壌改良効果が高く、ゆっくり分解されるので

土の団粒構造



ど）を微生物の働きで発酵・分解させてつくったものです。土に入れることで、堆肥内の微生物が土に供給され、有機物が土壌微生物の餌となることで、土壌微生物が豊かになります。微生物の働きにより、病害虫の発生が少なくなり、土の団粒構造が発達して、フカフカの土になります。

【団粒構造とは】

土は雨が降るたびに土粒間の隙間がなくなり、固まってきます。すると「団粒構造」から「単粒構造」に変化し、水や空気の通りが悪くなるので、根が伸びにくくなり、病気を引き起こす原因にもなります。団粒構造とは、土壌粒子が陽イオンや粘土鉱物、有機物「腐植」などの働きによって結合し、小粒の集合体となったものです。これに対して、土壌粒子がばらばらの状態にあるものを単粒構造

効果が長持ちします。肥料成分はありますが、肥料分を保持する力があるので、土の保肥力が高まります。どんな畑でも施用可能で大量に投入することができ、砂質土・粘質土などの土壌改良に威力を発揮します。

③土壌改良資材を投入する

土壌の種類によって、水持ち、水はけ、保肥力、酸性度（pH）などが異なります。これを改善するため、土壌改良資材を投入します。土壌改良の目的により、次のようなものがあります。

・肥料分が流亡しやすく水持ちが悪い砂質の畑→ゼオライト、粘土・粘質で水はけの悪い畑→砂、パーライト、バーミキュライト、ピートモス、もみ殻
・酸性の畑→力キ殻、粉炭、薫炭・アルカリ性の畑→硫酸粉末
なお、土壌改良資材を多用すると土壌理化学性が急激に変化し、野菜の生育が悪くなったり、微生物が急激に変化して病害虫の発生原因となる場合もあるので、一度に多量の施用は避けましょう。

土壌の酸性度

土壌の種類によって、酸性度などが異なり、野菜づくりにとって重要になります。酸性が強い土壌は根が傷みやすく、リン酸を吸収しにくくなるなど、野菜にとって良い条件ではありません。一方で、アルカリ性に傾くと、マグネシウムや鉄などのミネラルの吸収が妨げられ、野菜の育ちが悪くなり、病気も発生しやすくなります。

土壌が酸性になるのは、日本の土壌の性質もありますが、雨が多いため土中のアルカリ分（石灰分）が流されていること、雨そのものが酸性という理由からです。

酸性度を調整するには

酸性土壌をアルカリ性にするには、力キ殻や貝化石などが原料の「石灰」や「草木灰」などのアルカリ性資材を土に入れます。石灰を撒くことで一時的に中和されますが、化成肥料の施肥や雨などにより酸性に傾いてくるので、都度PH調整は必要になります。

石灰の過剰投入や雨の当たらないハウス栽培では、アルカリ土壌になり易い環境です。アルカリ土壌を酸性にするには「硫酸」「塩安」「硫化」などの肥料を撒いたり、トウモロコシやソルゴーなど「クリーニングクロップ」と呼ばれる作物を栽培してアルカリ分を除去します。これらイネ科植物は土壌中の栄養分をたくさん吸収してくれるため、アルカリ性に傾いた土壌をリセットしてくれます。酸性をアルカリ性に戻すのは簡単ですが、アルカリ性を酸性にするのは難しいため、土壌検査で畑の状態を知り、石灰質肥料の撒き過ぎには注意してください。

造といえます。

団粒構造が発達した土は、団粒内部に微細な団粒内間隙（毛管孔隙）ができ、団粒外部には団粒間隙（非毛管孔隙）ができるため、保水性と同時に通気性や通水性にも優れ、作物の生育に好適な状態になります。

表は堆肥の種類による肥料成分量と炭素率です。有機物の施用による土づくり効果を目的で見ると、炭素率の高いものが有効です。

有機物・有機質肥料の平均成分

種類	成分含量（現物中%）			炭素率（%）
	窒素	りん酸	カリ	
稲ワラ堆肥	0.4	0.2	0.4	19.0
鶏糞	3.0	4.5	3.0	13.0
牛ふん堆肥	0.5	1.0	0.4	17.0
豚ふん堆肥	1.1	1.7	1.0	13.0
オガクツ牛糞	1.7	0.6	0.7	25.0
オガクツ豚糞	1.0	1.3	0.8	19.0
オガクツ鶏糞	1.0	2.0	1.1	20.0
パーク堆肥	0.3	0.1	0.0	36.0
稲ワラ	0.5	0.3	1.0	70.0
米ぬか	2.4	5.8	2.0	15.0

※ J A 全農肥料ガイドブックより

堆肥の種類

牛ふんを堆積・発酵させたもので、水分調整のために、おがくずや稲ワラ等の副資材を混ぜたものが一般的です。牛は粗飼料を中心に飼育しているので、肥料成分は少なめで繊維分を多く含み、土壌

おすすめ商品

もちづき有機

病気に強くおいしい野菜を栽培するには

堆肥がとっても大事です。堆肥の力で収穫量もUP！是非ご利用ください。

長年、皆様にご愛顧いただいている

「もちづき有機402」



店頭価格 430 円 (税込)

撒きやすい・臭いが少ない・1.5倍以上に膨らむなどとても使いやすい、昨年より発売した

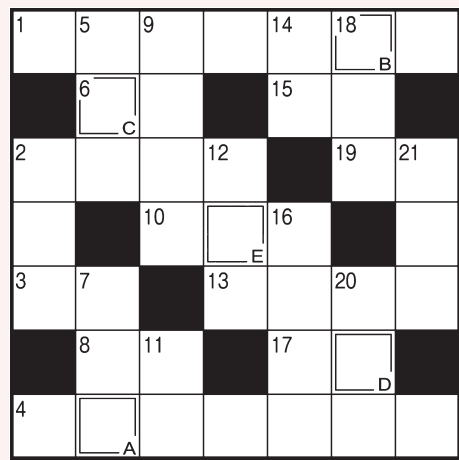
「もちづき有機ペレット15kg」



店頭価格 980 円 (税込)

商品のご購入・お問い合わせはお近くのJA営農センターまたは資材店舗へ





二重マスの文字を順に並べてできる言葉は何でしょうか？

答えを下記のあて先までお送りください。

◆◆ヨコのカギ◆◆

- ① 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- ② 甘いお菓子のことです
- ③ ○○の授業で、冬の星座について学んだ
- ④ 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ⑤ ギャンブルです
- ⑥ どてらに詰められているもの
- ⑦ 安心したときにホッともらします
- ⑧ 忘年会で部長が○○○○の音頭を取った
- ⑨ サンタクロースの乗り物
- ⑩ 彼は○○ともに認める本の虫だ
- ⑪ ○○○、乙、丙、丁

◆◆タテのカギ◆◆

- ① 墨をするときに使います
- ② 英国の文化について学び、○○○を深めた
- ③ 外為の「為」を略さずにいうと
- ④ 氷の張った湖で楽しむ人もあるスポーツ
- ⑤ 令和6年の干支は○○、令和7年は巳です
- ⑥ 残ったおでんに具を○○○して煮直した
- ⑦ ズボンを買ったあとで上げることも
- ⑧ 使ってはいけない技のこと
- ⑨ だしを取るのに使う小魚の干物
- ⑩ ゴルフクラブの一種です
- ⑪ 風邪の予防に、ガラガラガラ



先月号の答えは
『ホシガキ』
でした。

応募総数 68 通

- 「JAHOO クイズ」当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご了承ください。



K.ばあば (御代田町)

こ3〜4年奈良漬はつくりませんでしたが、マクワウリがたくさんとれてしまったのでもらってとの事で頂いた。忙しかったが久しぶりに漬けたらとてもおいしくできて娘をはじめ奈良漬けをつくらなかった方にあげたらとてもおいしい！とのこと。来年もはりきってつくりたいと思いました。

アッコ (佐久市)



プルーン (御代田町)

今年のは柿が霜にもあわなくてたくさん実りました。でも昼間暖かいためかわらなくなつて落ちてしまします。干し柿にしたいので何とか少しは残ってほしいと願っています。

しいちゃん (東御市)

ユリリン (佐久市)

今年も出来た！(秋が一段落した時の気持ち) 高齢になると農業は大変です(もちろん息子に手を借りています)。

今年は大丈夫か・・・。そんな気持ちで春先の農作業が始まります。さて、来年はどうかな？

えりちゃん (佐久市)

先日、満月の日が夜勤でしつた。月ののぼりから5時過ぎ西の空へしずんでいくまで天体ショーをたのしみしました。いい夜勤日でした。

るうたろう (小諸市)

小ブナの記事を見て大学時代、桜井の小ブナを田んぼに放ち子供達と育てブナの甘露煮を食べたのを思い出しました。

カズ (佐久市)

毎年干し柿をつくりますが、今年の柿は陽気のせい、もう色付き柔らかくなったものやまだまだ固いものなど色々で、柿の取り頃を思案しているこの頃です。

森のひつじ (小諸市)

最初は中学時代の友達数人で温泉に行ったりキャンプに行ったりと楽しく遊んでいました。ところが、その仲間が脊椎や目の病気等で治療が始まりました。気がつけばそんな年頃です。しっかりと治して、また、楽しくやりましょう。

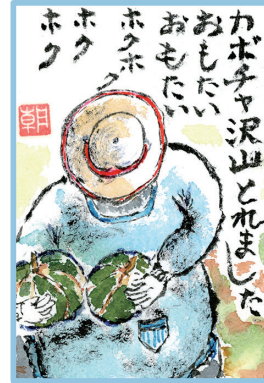
ホシガラス (佐久市)

家庭園規模なのでなるべく無農薬で栽培していますが今年はトマトやピーマンに虫が入り込みわずかししか食べられませんでした。無農薬は難しいです。

初心者 (佐久市)

今年はなかなか紅葉になりません。もう少し寒くなれば良いですね。畑仕事はやり易いです。玉ねぎを植えました。

芋ちゃんばあば (小諸市)



朝 (佐久市)

急に暑い残暑から秋が短く冬になりそう。体がついていない。

コーちゃん (東御市)

2年程前に右肩が痛く、五十肩の診断。やつと治ったと思つたら今度は左肩が痛くなりました。ストレッチをしてなるべくほぐすようにしています。

とまびよん (佐久市)



サザエ (佐久市)

秋になり休日は各地でいろいろなイベントが盛りだくさん。そこに出かけるのが大好きな私はスケジュールを組んでいます。でも土日に畑などの仕事もあり遊んでばかりいられずやりくりが大変です。

のんのん (立科町)



カイト (佐久市)

先日訳あって2014年からの我が家の米の収穫量を過去の伝票等で計上してみました。すると今年の収量は過去で2番目に少ないことがわかりました。猛暑であったのかと原因として思いましたが、これも「地球温暖化」かと懸念されます。

N・Y (佐久市)



ピー子ちゃんのママ (佐久市)

私の一句
たわねにも実った柿の小さきよ
M子 (東御市)

日の出前田圃の落ち穂拾いけり
花木種 (佐久市)

秋空を見上げて散歩猫背翁
ねこ (佐久市)

蚯蚓鳴く庭の植木のあのあたり？
F・F (軽井沢町)

新米の匂いと艶の塩むすび
T子 (佐久市)

雨の中コンペに出でし御褒美が
仏の雅 (佐久市)

秋空に菊の開花を待ちわびる
スズラン (東御市)

秋蝶やフワリユラリと地を舞いし
綾 (小諸市)

行く秋の刈藁の火や風曝す
竹 (東御市)

いちご苗植えて喜ぶ秋の蝶
かほ (佐久市)

街道の秋風うけしコスモスが
デブジ (佐久市)

一声がひときは哀し秋の暮
夕陽落ちゆく西山の峯
爾楽庵 (佐久市)

刈り取りの終わりし田んぼ 稽出て
青々として秋耕を持つ
H・S (佐久穂町)

私の一句、一首、クイズの答え
お便り、イラスト・写真など

85 〒385-8585
佐久市猿久保八八二
JA佐久浅間
JAHOO
「遊YOUポスト」
係あて

- 記載された個人情報、広報誌の編集およびプレゼント発送等を目的とし、それ以外には一切利用いたしません。
- 1人1枚を有効とします。
- お送りいただいたハガキ・イラスト・写真等は返却いたしません。

こちらのQRコード
からも応募
できます



★クイズ正解者の中から
抽選で5名の方に
「長野県産 生切り餅2kg
(1kg×2袋入)」
を差し上げます。



●締切11月27日(水) (消印有効)



第6回 一番うまい米コンテスト

今年、一番「うまい米」はこれだ！

コンテストに行ったらうまい米を当てよう！！

最終審査のお米を試食して上位3名をズバリ当てた方にはJAオリジナル商品をプレゼントします。※ 先着50名様、参加無料

●開催日：11月30日(土) 午前10時30分～12時30分

参加受付 10時30分～
お米の試食 11時～
結果発表 11時30分～
閉会 12時30分

●場 所：御代田町 エコールみよた「あつもりホール」(北佐久郡御代田町馬瀬口 1901-1)

●入場料：無料

※ また、望月高原のむヨーグルト、佐久市産りんご、長者原産ながいもの即売会を行います。
(販売時間：9時30分から13時まで)

主催：JA 佐久浅間 JA 佐久浅間米穀専門委員会 御代田町

後援：佐久市 小諸市 東御市 立科町 佐久穂町 軽井沢町 佐久農業農村支援センター JA 全農長野

■お問い合わせ 営農経済部営農企画課 TEL 0267-68-1117



御代田町観光キャラクター
みよたん

理事会 10月25日開催

決議事項

- 第1号議案 ディスクロージャー(半期開示)について
第2号議案 職制規程の改正について
第3号議案 土づくりセンター指定管理の更新について

主な報告事項

- ①9月末部門別損益計算書について
②訴訟等事案について
③遊休資産の対処について
④有価証券の購入について
⑤生産資材高騰対策について

⑥JA 営農経済事業の成長効率化プログラムの進捗について

⑦ブロッコリーの施設再編について

⑧東給油所の営業終了について

⑨内部監査実施状況について

⑩令和6年度8月末期中決算監事監査結果報告書について

監事会 10月25日開催 / 報告事項

- ①子会社監査役からの諸報告について
②常勤監事からの諸報告について
③9月内部監査実施状況報告について
④令和6年度期中決算監事監査処理顛末について

各種相談会のご案内

年金相談

- 相談日(12月)
10日(火) 北大井店
12日(木) 佐久野沢支所
■相談役 JA 長野信連 社会保険労務士 湯本 久美
■お申し込み JA 金融窓口または金融部金融企画課
TEL 0267-67-0610

営農・就農相談

- 相談日 11月27日(水) 午後1時30分～午後5時
場 所 本所2階201
■お申し込み 農家経営支援対策チーム
TEL 0267-68-1114 FAX 0267-68-1928
お申し込み締め切り 11月20日(水)

※開催日、場所等が変更になる場合があります

休日・夜間緊急連絡先

営業時間外の連絡時にご利用ください

■キャッシュカード・貯金通帳・印鑑の紛失

☎ 0120-02-4040

※受付：月曜～金曜 17時～翌朝8時 土日祝日 24時間

■自動車事故(JA 自動車共済)

☎ 0120-258-931

※受付：24時間365日

相談・苦情受付ダイヤル

当JA各事業に関する相談・苦情を受付します

☎ 0120-677-882

※時間：9～17時 土日祝日を除く

あなたもブドウを栽培してみませんか？

ブドウ新規栽培者説明会を開催します。ブドウ栽培を検討されている方や果樹農家で改植を考えている方などお気軽にご参加ください。

※ 事前申し込みは不要です。ご都合の良い会場にお越しください。

●さく地区 令和6年12月5日(木) 午前10時～
本所4階402会議室

●みなみ地区 令和6年12月6日(金) 午後2時～
みなみ北部営農センター会議室

●あさま地区 令和7年1月15日(水) 午後2時～
ベルウィンこもろ3階 虹のホール

●しらかば地区 令和7年1月16日(木) 午後2時～
佐久望月支所2階会議室

■お問い合わせ

営農経済部
花卉果樹振興センター
(担当 柳澤・森田)
TEL 0267-68-1115



ヘルテラ感謝祭を開催します

一年のご愛顧に感謝し、ヘルテラ感謝祭を開催いたします。青果物、越冬野菜の特売、野菜の詰め放題など盛りだくさんで企画しています。

詳細はホームページまたはFacebookへ

●開催日 12月7日(土)・8日(日)

●時 間 午前9時～(商品が終わり次第終了)

■お問い合わせ

道の駅ヘルシーテラス佐久南 TEL 0267-78-3383
営業時間 午前9時～午後6時

講演会のお知らせ

持続可能な農業＝有機農業なのか？

～みどりの食料システム戦略と有機農業の課題～

●日時 12月18日(水) (受付1時30分～)
午後2時～3時30分

●場所 JA 長野厚生連佐久総合病院
農村保健教育ホール(佐久市臼田 197)

●講師 吉田 典生氏
(Farm めぐる株式会社 代表取締役)

●申込締切 12月13日(金)

■お申込み・お問い合わせ

(一財) 農村保健研修センター
TEL 0267-82-5800



お申込用QRコード

だるま貯金キャンペーン

スーパー定期貯金で「開運福だるま」を進呈

令和7年1月末まで「だるま貯金キャンペーン」を実施しています。新規で50万円以上お預けいただいた方を対象に開運福だるまを進呈いたします。



●キャンペーン期間

令和7年1月31日(金)まで

●対象金融商品

スーパー定期貯金、大口定期貯金

※ 他の金融商品、キャンペーン商品との併用はできません。JAネットバンク・ATMからの預け入れはできません。当JAにお預けいただいている定期貯金からの預け替えはできません。原則として中途解約はできません。

■詳しくはお近くのJA金融窓口へ

JA 佐久浅間 家の光大会参加者募集

●日 時 12月9日(月) 午後1時～4時

●場 所 佐久平交流センター 大ホール

●内 容 ①永年愛読者表彰
②記念講演「菌ちゃん農法」(仮)
～土で変わった！これぞ究極の元気野菜、食で変わった！究極の元気っ子たち～

●講 師 家の光図書：図解でよくわかる

「菌ちゃん農法」著者 吉田 俊道氏

●持ち物 水分、資料を入れる袋

『家の光』『ちゃぐりん』『地上』
いずれかの年間購読者及び家族を
ご招待



■お申し込み・お問い合わせ

JA各支所・店または
企画総務部ふれあい広報課 TEL 0267-68-1112

お申込用QRコード

フォトコンテスト応募締切迫る

第25回JA 佐久浅間フォトコンテストの応募締切が間近となりました。みなさまの力作をご応募ください。

●テーマ 「魅力ある佐久浅間の自然・農業・暮らし」

●募集締切 11月29日(金)

●応募は当JA管内にお住まいの方に限ります。銀塩プリントで四つ切りサイズで応募してください。必要事項を記入し、作品裏面に貼付して提出してください。応募用紙はホームページから印刷が可能です。詳しくは応募用紙をご確認ください。

JA 佐久浅間フォトコンテスト 検索

■お問い合わせ

企画総務部ふれあい広報課 TEL 0267-68-1112



特別セール開催！！

のそみ

望ちゃん

もちづき有機を原料に
使用した、環境にやさしい
資源循環型の肥料です！
地域の持続可能な農業に
望を込めて開発しました！



チッソ	リンサン	カ リ	マグネシウム	マンガン	ホウ素
12.0	3.4	6.0	1.3	0.40	0.20

堆肥使用割合
約30%
乾物換算値



店頭渡し価格
2,266 円
配達価格 2,321 円

アグリフラッシュ 特別セール開催！！



チッソ リンサン カリ
14 14 14

施肥基準量 (10アール当たり)	
作物	施肥基準量(元肥)
野菜・果樹類	60kg～100kg
麦類、水稻	30kg～ 50kg
飼料作物	40kg～100kg



三要素と微量要素の組み合わせでよいよい作物を！

店頭渡し価格
2,272 円
配達価格 2,327 円

施肥基準	元 肥
葉菜類	80kg～120kg
果菜類	60kg～100kg
根菜類	60kg～100kg
果 樹	60kg～120kg

店頭渡し価格
2,451 円
配達価格 2,506 円

期間限定！ 特別セールのご案内

令和6年 11月1日から令和7年 1月10日まで

特別価格での対応となるため、特価期間を過ぎてのご注文は一切お受けできません。お早めにご注文下さい。
※ご予約の場合は、下記注文書をご記入の上、お近くの資材店舗・営農センターへご提出下さい。
(望ちゃんを購入予定のお客様は、別途配布しました令和7年度春肥注文書での注文をお願いします。
未配布の方は下記注文書にて注文をお願いします。)
※ご記入頂いた個人情報は受注・配送・代金決済にのみ使用し慎重に管理します。
※購入額が10,000円未満(税込)の場合、配送料が550円かかります。
※この商品は特別価格のため、JAファーム利用者カードの特典はご利用できません。
また、さくっとカートでの割引はありません。

「アグリフラッシュ / 望ちゃん」予約注文書

◎お 名 前 _____ 様 (Tel _____)
◎ご注文数量 アグリフラッシュ 444 袋 / アグリフラッシュ 403 袋 / 望ちゃん 袋
◎受渡方法 店 頭 / 配 達 (○で囲んで下さい)
◎代金決済 現 金 / 口座引落 (○で囲んで下さい)

■ご注文・お問い合わせは、お近くのJA営農センター、資材店舗へ

始まっています/みんながトクする

JAでんき

おトク・簡単・安心！

特典1

おトクなプラン 乗り換え簡単 使って安心

従量電灯Bや
低圧電力などおトクな
プランをご用意！

現在のご契約内容をも
とに担当者が電気料金
を試算します

申込書を記入するだけ
で手続き完了です！

現在の電力会社へ解約
の連絡は原則不要です

電気を供給する
仕組みは従来と
変わりません

JAでんきのお客様のみ
停電することは
ありません

特典2

JAでんき+JA-LPガス

R7.2.28まで！

セットでお得！



・LPガス料金が年間**3,480円**(税込) お得！

※同一名称かつ同一場所でご利用中の契約用途が「一般家庭用」のお客様。
ガス1契約に対しJAでんき1契約が対象です。
※割引が適用にならない契約もございますので、詳しくはお問い合わせください。

特典3

おトクなキャンペーン開催中！

JAでんき新規お申込みで電気料金から

3か月間毎月**1,000円**(税込)引き ➡ 合計**3,000円**(税込)引き

※詳しい条件は別途お渡しする「電気料金メニュー付帯定義書(低圧)」をご覧ください。

※JAでんきの小売電気事業者は全農エネルギー株式会社です

お問い合わせ (株)オートパル佐久浅間 ホームエネルギーセンター
電話番号 0267-78-3990 担当：行田・関

兄弟で経営し、規模を広げたい

小諸市塩野 雪田 典宏さん (28) ※写真右

英孝さん (21)

就農8年目の雪田典宏さんは乗瀬の2haの圃場でカリフラワーの栽培に取り組んでいます。

小さい頃から農業に興味があり、箱づくりや運び出しを手伝っていました。小学生の頃、栽培した野菜を友人におすそ分けし「おいしいね」と言われた事が嬉しく、将来は農家になろうと決めました。弟の英孝さんは昨年、怪我をした典宏さんに変わり、作業をしているうちに農業に興味を持ち一緒に取り組んでいます。花蕾に光があたると変色して等級が落ちてしまうので、縛葉作業に気を使い上等品の栽培を追求しています。

典宏さんは「ロスの減少と品質向上を目指している。また、弟と共同で経営し規模を広げていきたい」と話しています。



わたしたちJAグループは、

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に賛同し、

その達成に向けて、事業・活動に取り組みます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

