

# JAHOOO

ジャツホー

# 7

2024(令和6年)

Vol.293



第24回フォトコンテスト入賞作品「舞姫が走る」 今村 舜匡さん(軽井沢町)

## 特集 体に良いこと今日から始める！牛乳習慣

- 笑味ちゃんのエコープマーク品活用術  
ズッキーニキムチ  
麻婆茄子
- スマイルJA女性会 みなみサポーターの会
- 家庭菜園便利帖 ニンジン



©みんなのよい食プロジェクト



体に良いこと今日から始める!

# 牛乳 習慣

日本人に不足がちなカルシウムや良質なタンパク質を豊富に含む牛乳・乳製品は、あらゆる世代の健康づくりに役立ちます。あなたの健康習慣にも取り入れてみませんか。



イラスト：藤部新一郎

## 頼もしいカルシウム源

牛乳・乳製品は、日本人に不足がちなカルシウムの頼もしい供給源です。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことが分かっています。従って、1食で食べられる量、さらに摂取したカルシウムが小腸から体内に入る吸収率まで併せて考えると、数ある食品の中でも牛乳は特にカルシウムの補給に適していることが分かります。

カルシウムの摂取は、成長期の子どもの最大骨量を高め、若年女性や子育て、働き盛り世代の骨量の維持、閉経後の女性の急速な骨量減少の抑制、さらに加齢による骨量減少の抑制など、骨の健康を一生サポートします。



## 良質なタンパク質源

牛乳・乳製品のタンパク質「乳タンパク質」は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化・利用効率も高い良質なタンパク質です。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」(最大値100)では、牛乳やヨーグルト、チーズは、どれもスコアが100点です。さらに発酵食品のヨーグルトやチーズの場合は、タンパク質の一部がすでに分解されているため、体の中でより消化・吸収されやすいのです。

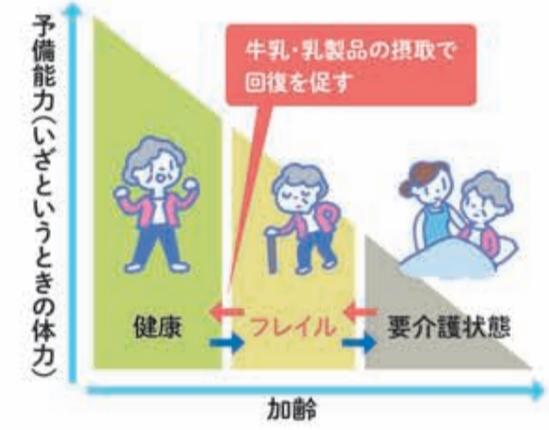
## 健康的なダイエットと生活習慣病リスク低減に

肥満者や若年女性で注意したいのが、摂取エネルギーを減らしてタンパク質不足に陥る、不適切なダイエットです。筋肉量が減って基礎代謝が低下すると、逆に太りやすい体質になってしまいます。

牛乳・乳製品なら、より少ないエネルギー量で豊富な栄養と良質なタンパク質を提供し、健康的な減量に役立ちます。

## お年寄りや低活動の人ほどお勧め

タンパク質は、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないと利用効率が低下し、逆に必要量が増すことが知られています。従って、お年寄りや、若くても身体活動量が少ない人ほど、タンパク質摂取量を増やす必要があります。加齢に伴い心身の活力が低下する状態をフレイルといいます。牛乳・乳製品がこのフレイルからの回復を促すことは、さまざまな研究結果から期待されています。



## ビタミンDも一緒に取ろう!

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、牛乳・乳製品とぜひ一緒に取りたい栄養素です。牛乳にも含まれ、また他のビタミンDが含まれる食品(魚類、キノコ類など)と組み合わせた料理で取ることもお勧めです。外で30分程度日光を浴び、適度な紫外線を皮膚に触れさせることで体内でも生成されます。



## 牛乳・乳製品で健康長寿

牛乳と、その特徴を最大限に生かして作られる幅広い乳製品は、豊かな栄養とさまざまな機能性、そして入手のしやすさや摂取の手軽さを併せ持つ優れた食品群です。

痩せやフレイルなどの栄養不足を補い、肥満やメタボリック症候群などには健康的な体重管理を助けて生活習慣病リスクを低減します。

牛乳・乳製品は、子どもから大人、高齢者まで、それぞれの世代に必要な体づくり、健康づくりをサポートするだけでなく、危惧されている若年女性の痩せや低出生体重児、肥満や生活習慣病、高齢者のフレイルなどの予防・改善に貢献します。

## ●望月高原ヨーグルト おすすめセット



デラックスセット 4,020円 (税込)  
 ■しらかばアイス・ヨーグルト工場  
 TEL 0267-54-2075

## 1日3回の牛乳・乳製品習慣を!

組み合わせは自由。毎日の食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう。

1回の目安	
牛乳	コップ1杯(200ml)
ヨーグルト	カップヨーグルト1個 飲むヨーグルトなら1本
チーズ	6個入りなら1個 スライスチーズなら1枚 キャンディーチーズなら3個

## 食べ方の例

### 朝

- 朝食の飲み物を牛乳、カフェオレ、ミルクティーに。
- パンやサラダにチーズをのせて。



### 昼

- 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズをプラス。
- デザートにヨーグルト。



### 夜

- お風呂上がりに牛乳。
- 就寝前にはホットミルク。



### いつでも

- おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト。
- スポーツの後に牛乳。



参考資料:「若い女性の「やせ」と日本人の栄養問題 牛乳乳製品にできること」(一般社団法人)ミルク)



ちゃぐりんみなみ教室

## 食や農業への関心を高める

### 食農教育

当JAでは、地域の食や農業への関心を高めるとともに理解促進を図るため食農教育活動に取り組んでいます。5月25日、佐久うすだ支所と佐久穂支所が合同で「ちゃぐりんみなみ教室」、佐久野沢支所が「ちゃぐりんさく教室」、御代田支所が「御代田地区食農教育」、佐久望月支所が「ちゃぐりんしらかば教室」を開催しました。各会場では、サツマイモ苗の植え付けやサニーレタスの収穫などを行いました。今後も定期的に開催する予定です。



御代田地区食農教育



ちゃぐりんしらかば教室



ちゃぐりんさく教室



交通事故を再現するスタントマン

## 交通事故を再現

### 自転車交通安全教室

JA共済連長野と長野県警察本部が連携し5月30日、野沢北高校で自転車交通安全教室を開き1年生から3年生約550人が参加しました。プロのスタントマンが実際に起きた自転車走行に伴う交通事故を再現。交通事故の恐ろしさを疑似体験し、事故に遭わない・起こさないための交通ルールを再確認しました。この教室は、交通事故未然防止活動に取り組むJA共済が、自転車の利用頻度が高い高校生に交通事故の危険性を理解してもらおうと毎年開催しています。



## 降ひょう被害を確認

### 圃場視察

6月3日の降ひょうで被害を受けた野菜と果樹の状況を確認しようと6月9日、地元選出の井出庸生衆議院議員が佐久市と御代田町の圃場を視察しました。視察には高柳組合長の他、佐久市の圃場では市議会議員や生産者部会関係者、御代田町の圃場では、小園拓志町長や生産者部会関係者も同行し、JA担当者が被害状況を報告しました。高柳組合長は「生産意欲が低下しないよう、JAがしっかりと支援し、販売方法を工夫するなどの対策に全力で取り組む」と話しました。



被害を確認する井出議員（一番右）ら



ブロッコリーを選別する担当者

## ブロッコリー本番

### 販売目標26億円

ブロッコリーの生産量が長野県1位の当JA管内では出荷が本格化しています。主な産地は小諸市、御代田町、東御市北御牧地区で、春作のピークは6月中旬から7月上旬。生産者が持ち込んだブロッコリーは選果担当者が等級ごとに選別し、共選用の発泡スチロール箱に詰め、薄く軽量な水を敷き詰めて鮮度を保持した状態で市場に配送します。連日1万ケース以上の出荷が続き11月末までに、市場販売額26億円の達成を目指します。



## 生育初期の管理を学ぶ

### トルコギキョウ専門部

当JAトルコギキョウ専門部は5月23日、管内2カ所の圃場で現地栽培講習会を開き、生産者ら27人が参加しました。圃場の準備や定植、生育初期の温度管理や水管理、病害虫防除のポイントを確認しました。佐久穂町で開いた講習会では、JA全農長野野菜実花き課の平谷敏彦技術審議役が、定植後の管理や生育初期の管理について説明。「地温が低い春定植作型では平らなベッド作りが重要。平らにしないと低い部分に水が流れてしまい、過湿で生育不良になってしまう」とアドバイスしました。



栽培管理を学ぶ生産者ら



ウィードマンの実演を見学する参加者

## 水田除草機を実演

### 佐久地域水田除草機実演会

佐久農業農村支援センターと当JA白田有機米部会は6月13日、佐久市の圃場で水田除草機実演会を開催し、生産者やJA関係者ら42人が参加。除草性能や走行性能などを確認しました。実演したのは、農機メーカーの(株)オーレックが開発した株間除草も可能な水田乗用除草機「WEED MAN (ウィードマン)」で、条間と株間の雑草も取りのぞけるのが特徴。条間の雑草は、除草刃ローターで刈り取り、株間は、回転レーキと呼ばれる機構で雑草根のみを掻き取る仕組みです。



## 今季の放牧スタート

### 浅麓育成牧場

当JAが運営管理する浅麓育成牧場で6月7日、今シーズンの放牧が始まりました。放牧は、乳牛のストレス軽減や体力づくり、農家の労力軽減などを目的に毎年行われているもの。今年は育成牧場に乳牛10頭、種付け牧区にはJA所有の種牛「花力2544号」と共に乳牛16頭を放牧。放牧中は定期的に採血し、駆虫剤を塗布するなど衛生管理を徹底し、10月下旬に下牧する予定です。



放牧され伸び伸びと過ごす牛



# 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  
「わたしの宝」

## 家族

佐久市根々井  
佐藤 大知さん（10歳）



ぼくのたからものは、家族です。それはなぜかという、お父さんとお母さんがやさしいからです。中2のお姉ちゃん和小2の妹とけんかすることもあるけど、いっしょにわらって「ああ、姉弟だな」と思いました。ぼくはお姉ちゃんと妹といっしょに空手をしています。妹は長野県の大会の1位で夏に全国大会へ行きます。妹ががんばれるようにサポートしていきたいです。あと、犬のテトが去年の秋に家に来ました。家族みんなでかわいがっています。

そんな家族が、ぼくの1番のたからものです。

## 孫の笑顔

小諸市塩野  
塩川 利樹さん（63歳）



「宝」といって一番に思いつくものは、やはり何と言っても「家族」です。でもそれは誰もが考える事と思います。それ以外にと考えた時、頭に浮かんだワードは「仲間」でした。農業の仲間・スキーの仲間・ゴルフの仲間・夜の飲み仲間。そこには必ず人がいて楽しく語らったり、笑ったり、悩みを聞いてもらったり、聞いてあげたり……。時には帰る時間を忘れるほど飲んだりしながら、その時その瞬間が宝かな。

しかしそう言いながらもやはり私にとっての宝は5人の孫の笑顔である。それを糧に今日も私は仕事！ガンバります。

## 女性会公認グループ みなみサポーターの会



開校式で自己紹介するサポーターら

みなみサポーターの会は、佐久うすだ支所と佐久穂支所が企画する親子参加型体験会『ちゃぐりんみなみ教室』を支援しています。5月から11月まで毎月、畑の事前準備や当日の作業の手伝い、収穫した野菜を使った料理実習の指導をしています。

今年は5月25日に開校式を迎え、次代を担う7家族18人が参加し、種まきから収穫までの農業体験や採れたての野菜で料理実習などさまざまな体験を通して、生きていくうえで欠かすことのできない食や農業、自然の

大切さを学べるようにサポートしていきます。そのほかにも、小学校での出前講座など、食育支援も行っています。

■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



畑の事前準備



## 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。



**エコープキムチ漬けの素（浅漬用）**  
刻んだ野菜に混ぜるだけでおいしいキムチ漬けができます。キムチを漬けるだけでなく、豚キムチ炒めや麻婆茄子などお料理の調味料としても利用できる商品です。

ピリリと辛い

## ズッキーニキムチ

- 材料（3～4人分）
  - ・エコープキムチ漬けの素……小袋1袋
  - ・ズッキーニ……………1本（200～250g）
- 作り方
  - ①ズッキーニを縦半分に切り、斜め1cmくらいの厚さに切る。
  - ②①をポリ袋に入れ、エコープキムチ漬けの素を入れる。
  - ③袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で漬け込む。
  - ④半日ほど漬け込んだら、洗わずにそのまま器に盛る。

切って炒めるだけ

## 麻婆茄子

- 材料（3～4人分）
  - ・ナス……………3～4本
  - ・豚ひき肉……………100g
  - ・ショウガ……………1片
  - ・赤みそ……………大さじ1
  - ④ 砂糖……………大さじ1
  - ・エコープキムチ漬けの素……………小袋1袋
  - ・水……………150ml
  - ・サラダ油……………適量
  - ・片栗粉……………小さじ2
  - ・ごま油……………お好みで

- 作り方
  - ①ナスはヘタを取り、半分に切ったら斜めに6等分に切る。ショウガはみじん切りにする。
  - ②フライパンに油をひき、弱火でナスをじっくり炒める。火が通ったら皿に取り出しておく。
  - ③もう一度フライパンに油をひき、ショウガを炒めて香りが出たら、豚ひき肉を加えて炒める。肉に火が通ったら④を炒め、②を加えて炒め合わせる。
  - ④③に水を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。お好みでごま油を回し入れると香りが良い。



ナスとズッキーニはどちらも水分が多く、焼く・炒める・揚げるなどの調理で油を含ませることでおいしくなります。



©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





営農経済部営農企画米穀課

# ニンジン



中央アジア原産のセリ科の野菜で、βカロテンを多く含む野菜として有名です。免疫力を高める効果や抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に良いといわれています。日本には16世紀に中国から東洋系品種（中・長根種）が渡来しました。昭和初期までは、中・長根種の夏まき栽培が主流でしたが、次第に収穫作業が容易な短根種の栽培が広がり、近年では主に五寸ニンジンが周年栽培されています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
春まき	種まき			収穫				
夏まき					種まき		収穫	

## 特徴

生育適温は15～25℃で、冷涼な気候を好みます。発芽適温は15～20℃で、発芽に要する日数は8～10日です。種まき後50～60日（本葉7枚程度）で根長が決まります。

良いニンジン収穫するには、本葉4～6枚頃の土の乾燥を防ぎます。生育の後半に湿りが多いと根の色が悪くなったり、裂根（根割れ）が発生します。また、種まき直前の未熟な堆肥の施用は、岐根（また根）の原因になりやすいため、完熟堆肥を2週間以上前に施します。

## 品種

収穫作業が容易な短根種の栽培が一般的で、主に五寸ニンジンが周年栽培されています。ニンジンの種は短命なため、新しい種子を購入します。

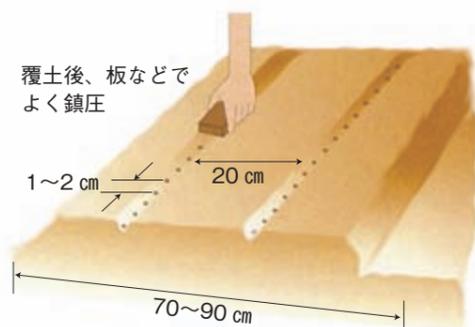
**短根種**：黒田五寸、黒田三寸、向陽2号、金港四寸など  
**ミニ種**：ベビーキャロット、ピッコロなど

## 畑の準備

元肥は早めに1㎡当たり完熟堆肥3kg、炭苦土100g、化成肥料100gを全面散布し、耕うんしておきます。肥沃過ぎると根が浅くなるので注意します。

## 深耕

根が深く伸びるため、耕土が深く、排水性、保水性が良い場所を選びます。



## 種まき

ニンジン栽培で失敗しやすい一番の原因は発芽不良です。順調に発芽すれば栽培の半分は成功です。春まきでは平均気温が10℃になった頃で、夏まきでは平均気温が18～20℃になる時期より50日遡った頃に種まきします。

①種を一晩水に漬けておくと発芽がそろいます。ペレット種子は、ヒビが入る程度に軽く潰してからまくと吸水しやすくなるので、毎回発芽に失敗する方は一度お試しください。

## い。

②畝幅は70～90cmにします。土壌水分が高い場所では、畝を高くします。幅20cmで深さ0.5～1cmのまき溝を2条つくり、1～2cm間隔で種まきします。雑草防止と生育促進のため、穴開き黒マルチの利用も有効です。

③ニンジンの種子は、床が乾いていると発芽が極端に悪いので、降雨後など土が十分に湿っているときか、前日に十分灌水して種をまきます。

④覆土は種子が隠れる（3mm）程度にし、表面を手のひらで押さえるか、板などで押さえて土と密着させるのがポイントです（好光性種子のため、覆土は厚くかけ過ぎないように注意）。

⑤発芽まで乾燥させないように切りワラやモミ殻を上まきします。発芽そろいまではこまめに灌水します（早朝に行い夕方表面が乾く程度にします）。

## 間引き・除草

間引きを繰り返して徐々に株間を広げていきます。1回目は本葉2～3枚頃に株間6～7cmとし、併せて除草します。最初の間引き後は、手で静かに土寄せします。

## おすすめ商品

「ニンジン」の病気には

カリグリーン



店頭価格 250g 1,096円（税込）  
500g 2,008円（税込）

### 【特長】

- うどんこ病・さび病・灰色かび病等のすぐれた防除剤です。
- 人や環境にやさしい病害防除剤で、JAS（日本農林規格）が定める有機農産物にも使用することができます。

商品のご購入・お問い合わせはお近くのJA営農センター（資材取扱店）または資材店舗へ

## おすすめ商品

除草剤専用散布機「希」



型式 BP-10Li-RW  
店頭価格 33,000円（税込）

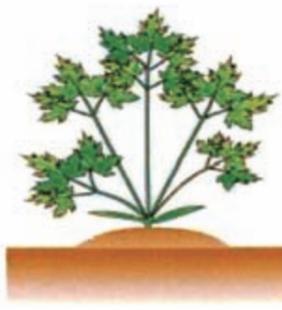
### 【特長】

- バッテリー動噴10ℓクラス最軽量モデル！使える除草剤散布用噴口が充実！ギャボン搭載で圧力0.3MPaの散布が可能です。
- バッテリーはカートリッジ式で簡単に着脱できます。
- 充電はバッテリーを専用充電器に差し込むだけで継ぎ足し充電も可能です。
- 40分の充電で50～90分の散布が可能です。



## 追肥

2回目の間引き終了後、畝間に化成肥料1㎡当たり30～50gを施し、軽く中耕土寄せします。（本葉7枚以降は中耕しない）。



本葉5～6枚



本葉2～3枚

せします。発芽後60日くらいまでは生育がゆっくりなため、草に負けないように丁寧に除草します。この時期は特に乾燥と肥料不足に注意することが大切です。

2回目は本葉5～6枚頃に株間10～12cm程度に間引きます。本葉6～7枚頃になったら最終間引きを行い、少し広く感じるくらいの株間15～20cmにします。

また、根の主部の緑変（青首）を防ぐため、株元に土寄せします。

## 生理障害

### 裂根（根割れ）

一般的に裂根は、根部の外皮と内部の生長のアンバランスによって生じます。裂根が発生する要因は、生育期間中の土壌水分と根部の肥大状況により異なります。原因は複雑で具体的な防止対策はありませんが、発生しやすい状況は確認されています。

栽培環境での激変の少ない土づくりや、有機質を施して土壌の物理性（保水・排水性）を改善します。生育後半での急激な肥大を避けるため、追肥は早めに行います。

## また根

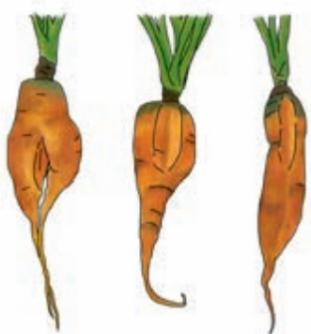
主根の直下に土塊や多量の未熟有機質は、また根を誘発します。また、センチュウが主根を侵すことでも発生します。対策は土づくりと深耕です。堆肥などの有機質の施用は、種まきの1～2カ月前に行い、よく分解させておきます。土づくりには緑肥作物の輪作をすると良いでしょう。

## 青首

根の部分が地上部に出て肩部

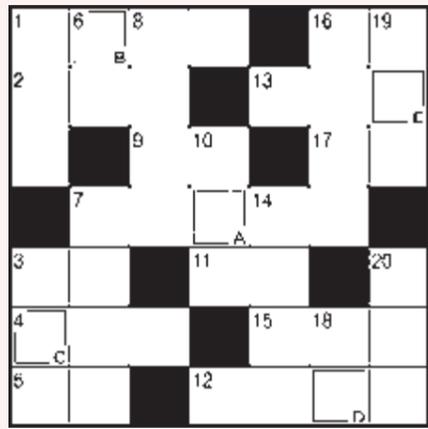
## 収穫・簡単な貯蔵法

種まきから収穫までの期間は、主に根長によって異なり、短根種（五寸ニンジン）で100～120日、長根種で約140日、ミニ種は60日くらいで収穫できます。収穫時期を過ぎると、裂根が発生しやすくなります。太いものから順に抜き取りましょう。



に光が当たること、葉緑素が生成されて緑色になります。根部の肥大が活発になる最終間引きの後、しっかりと土寄せします。





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 トマトやスイカに含まれる赤い色素
- ② 海で水上○○○を楽しんだ
- ③ 独特の香りから香魚とも書く川魚
- ④ 無駄遣いをする事
- ⑤ セーラー服のものは大きめ
- ⑥ 孫悟空の乗り物です
- ⑦ 酒などを入れる四角い容器
- ⑧ ザーザー、しとしとと降ります
- ⑨ 夏にはくズボン下
- ⑩ アップの反対語。イメージ○○○
- ⑪ パンダの遊具にも使われるゴム製品
- ⑫ 小さな船を数えるときに使う言葉
- ⑬ MB=○○バイト、GB=ギガバイト

### ◆◆タテのカギ◆◆

- ① 文系より○○○系の教科の方が好きです
- ② 医者いらずと呼ばれることもある植物
- ③ 数え年70歳の祝い
- ④ 精霊馬に使われる野菜の1つ
- ⑤ 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- ⑥ コンビニエンス○○○、チェーン○○○
- ⑦ 関西国際空港や中部国際空港は、○○○○地に造られています
- ⑧ 夏場によく食べられる麺
- ⑨ ○○座は 蠍座と山羊座の間にあります
- ⑩ パナマやスエズのものがある
- ⑪ エビに見た目が似ているすしネタ



先月号の答えは『サルスベリ』でした。

応募総数 95 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。



ピー子ちゃんママ (佐久市)

**6**月1日に6年生の孫が小学校生活最後の運動会を頑張りました。全部の種目でケガ無く無事終わった事に安堵しました。特に組体操は立派に出来て思わず涙がこぼれて両手が痛くなるほど拍手しました。6月1日だけ晴天の中、運動会が出来た事は空も応援してくれていたんだよね。

なまけ者 (佐久市)

**先**日の雨と一緒に降った雹は、小さいけど沢山降ってきたので野菜に影響ありました。雨上がりのダブルの虹は、綺麗でしたが気持ちは、複雑...

メリー (軽井沢町)

おこっぴ (立科町)

**柏**の木があり葉がだいぶ大きくなってきたので柏餅を毎年作っている今年も又楽しみに家族で作ってやろうと思ってる。

やまびこ (御代田町)



つくし (東御市)

**昨**年植えたシャインマスカットの新芽が出て棚に絡みついてきました。いつになったら食べられるようになるのか？楽しみにしています。孫が美味しそうに食べる姿を夢見て待っています。

モコ (佐久市)

**庭**の豊後梅が遅霜の被害にあっていたのに、今年は10粒程度になってしまいました、とても残念です。

ベッコ (小諸市)

こちらのQRコードからも応募できます



私の一句一首、クイズの答え  
お便り、イラスト・写真など

- ① クイズの答え
- ② 身近な情報や出来事 (イラスト・俳句等)
- ③ 2・3ページ特集 「体に良いこと今日から始める！牛乳習慣」の感想
- ④ 〒・住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム

●記載された個人情報は、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。

★クイズ正解者の中から抽選で3名の方に「手振りそうめん1箱(300g×10袋)」を差し上げます。



●締切7月29日(月) (消印有効)



朝 (佐久市)

**昨**年夏のブルーベリーの剪定が成功したので、今年は摘み採りやすくなっています。剪定が本当に大事です。

ペーター (佐久穂町)

**未**だ梅雨入り前だというのに真夏のような暑さで身体が参ってしまっています。でも庭の草花は一生懸命花を咲かせて目を楽させてくれています。おかげ様で何とかこの暑さも乗り越えられそうです。

チャコ (小諸市)

**せ**つかく根付いた夏野菜の苗が根切虫に食われ倒れています。農薬不使用のため困っています。

チャーちゃん (佐久市)

**今**年もツバメの子が先日巣立ちました。5羽の子に親ツバメがエサを運んで与えている様子を見守っていました。元気で来年もおいで！

S・H (佐久市)



K.ばあば (御代田町)

**今**年はキュウリの値段が高くなかなか安くならないけれど我が家のキュウリが例年より早く採れて助かっています。

K・I (佐久市)

しいちゃん (東御市)



サザエ (佐久市)

**6**月の某休日に、ニンニクを収穫して皮むきをしました。「ニンニク」は越冬する野菜ですが、人間も生きていけば冬の時代という事もあるかもしれませんが「ニンニク」のように耐えて実のなる人生を過ごしたいと作業しながら思いました。

N・Y (佐久市)

**田**植えも終わり青田に変わった。ホタルの季節だが、昔は近くでも見られたが、環境の変化かもうずい分と長くここら辺では見なくなりました。

S・Y (東御市)

**今**年は急な暑さで畑の野菜も思うように育たなくて苦労しています。

K・I (佐久市)



プルーン (御代田町)

私の一句 【俳句・川柳ほか】

父の日にプレゼント届く娘から

S・I (佐久市)

足抜きつ苗植え直す田圃かな

花木権 (佐久市)

筒狩髓食う群れや皮散らし

竹 (東御市)

気温高野菜の異変引き起こし

仏の雅 (佐久市)

夏燕子育てせわし軒下や

F・F (軽井沢町)

キヤベツ巻く農の籠った固い芯

T子 (佐久市)

次々に咲く花を見ていやされる

花大好き (佐久市)

彼が撮るうす紅ほっぺと紫陽花と

M子 (東御市)

桜草庭で盆ゴザ祝宴會

A・A (佐久市)

私の一首

懐かしく青田にみゆる螢火の

爾楽庵 (佐久市)

儂き恋は年毎に減り

マロニーちゃん (佐久市)

県人と信濃の国を東京で

歌いし時の年月遠く

穏やかな川面を掠め燕は

デブジ (佐久市)

餌を採りては子育て忙し

道端の名も知れぬ花健気にも

H・S (佐久穂町)

踏まれてもなお懸命に生く



## サマーキャンペーン 2024

### 取扱い商品

#### ①スーパー定期貯金 (ATMでの定期貯金預入)

金利：年0.20% (税引後年0.159%)  
 預入金額：個人の方で30万円以上500万円以内  
 預入期間：1年

※ATMの操作はお客様ご自身で行っていただきます。  
 ※19時以降のATM定期貯金の預入はできません。  
 ※定期貯金通帳をお持ちでないお客様は、貯金窓口で口座開設手続きが必要となります。

#### ②JAカード

契約対象：新規申込者  
 特典：QUOカード1,000円分

#### ③小口ローン (マイカー・教育・カード)

契約対象：本申込者または成約になった方  
 特典：QUOカード1,000円分

期間 2024年7月1日(月)～8月30日(金)まで

詳しくはお近くのJA支所・店金融窓口へ

## 降雹被害の災害緊急資金を創設

令和6年6月の降雹被害に対する「JAアグリマイティローン (災害緊急資金)」の取り扱いを開始しました。被害に遭われた農業者の皆さまの一刻も早い再建に向けて、金融面でのサポートに取り組めます。

- 資金名 「災害緊急資金」
- 対象者 令和6年6月の降雹被害を受けた組合員
- 資金用途 被害を受けた農業者で生産等の立て直しを図るための資金
- 貸付金額 500万円以内
- 貸付期間 最長5年以内 (据置2年以内)
- 保証 長野県農業信用基金協会

詳しくはお近くのJA融資取り扱い店舗へ

- ④反社会的勢力等との取引排除にかかる対応状況報告書について
- ⑤有価証券の購入について
- ⑥災害緊急資金の取扱いについて
- ⑦第1四半期購買未収金対策委員会の報告について
- ⑧降雹被害について
- ⑨内部監査実施状況の報告について
- ⑩訴訟等事案について

## 監事会 6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
- ③会計監査人との監査契約締結について
- ④5月内部監査実施状況報告について

## 理事会 6月25日開催

### 決議事項

- 第1号議案 ディスクロージャー誌について
- 第2号議案 職制規程の改正について
- 第3号議案 コンプライアンス基本方針の改正について
- 第4号議案 出資金減口について
- 第5号議案 組合と理事との契約の承認について
- 第6号議案 大口融資について
- 第7号議案 令和4年産米最終精算について

### 主な報告事項

- ①第1四半期 (5月末) 部門別損益計算書について
- ②行政庁報告徴求命令に基づくマネロン調査結果について
- ③マネロン等の防止にかかる対応状況報告書について

## 各種相談会のご案内

### 年金相談

- 相談日 (8月)  
 1日(木) 小諸支所  
 15日(木) 中込店
- 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 7月26日(金) 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 7月19日(金)
- ※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

## 夏休み子ども体験教室

### 『ちやぐりんフェスタ』開催

ちやぐりんを活用した国産産物の学習会を行います。

#### 1. 子どもクッキング

- 開催日 ①8月6日(火)・②8月20日(火)
- 時間 午前9時～午後1時頃
- 会場 道の駅ヘルシーテラス佐久南 加工室
- 内容 直売所の見学・買い物&お弁当づくり
- 定員 各回10名 ●参加費 500円 (材料費)

#### 2. JAグループ探検隊

- 日時 8月9日(金) 午前9時～午後2時頃
- 見学場所 アイスヨーグルト工場・佐久市望月土づくりセンター・佐久医療センター (ドクターヘリ)
- 定員 20名 ●参加費 2,000円 (バス・昼食代他)
- 対象者 いずれも管内の小学4～6年生
- 募集期間 7月16日(火)～24日(水)

お申し込み QRコード



### ■お問い合わせ

企画総務部ふれあい広報課 TEL 0267-68-1112

## 「ガス器具展示会 in

### A・コープ佐久平店」開催のお知らせ

- 実施期間：7月12日(金)～7月21日(日)
- 展示会場：長野県A・コープ  
 ファーマーズ佐久平店内
- 企画内容：ガス器具展示による受注販売 (キッチンコンロ、衣類乾燥機他)
- 特典内容：ガス器具特価販売、ご成約特別特典 およびプレゼント品進呈

### ■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 TEL 0267-78-3990

## 令和4年産米最終精算のお知らせ

### ●主要銘柄の価格 (JA佐久浅間統一精算) 単位：円/60kg (俵)

銘柄	等級	令和4年産		
		概算金	精算金	最終価格
コシヒカリ特A	1等	11,936	1,440	13,376
コシヒカリA	1等	11,396	1,440	12,836
コシヒカリB	1等	10,856	1,440	12,296
あきたこまち	1等	10,976	1,440	12,416
その他うるち	1等	10,256	1,440	11,696
もち全般	2等	9,476	1,440	10,916

※概算金は令和4年産米の農産物検査後に振込みしております。  
 ※精算金は全等級同一単価で、令和6年7月上旬に振込みをいたします。  
 ※令和4年産米精算書と銘柄別価格表を7月にお届けいたします。詳細をご確認ください。

### ●加工用米の価格 (JA佐久浅間統一精算) 単位：円/60kg (俵)

銘柄	等級	令和4年産		
		概算金	精算金	最終価格
加工用米	1等	9,000	480	9,480

※概算金は令和4年産米の農産物検査後に振込みしております。  
 ※精算金は全等級同一単価で、令和6年7月上旬に振込みをいたします。

### ●令和4年産1俵当たりの主な控除内容 (参考コシヒカリ)

控除内容	単価
流通・保管等に係る経費	999円
生産・集荷・販売等に係る経費	214円
需給調整に係る経費	5円
全農全国本部手数料	38円
全農長野県本部手数料	1%
JA手数料	4%
農産物検査手数料	88円

※全農手数料・JA手数料は販売金額に対する率です。

### ■お問い合わせ

営農経済部営農企画米穀課 TEL 0267-68-1117  
 またはJA営農センターへ

日本農業新聞  
愛読者の皆様へ

## 日本農業新聞 購読料改定のご案内

謹啓  
 平素、日本農業新聞ご愛読者の皆様におかれましては、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。  
 さて、令和6年8月に、日本農業新聞の購読料を下記金額へ改定させていただきます。これまで全国日刊紙として過去30年間本体価格を維持し、安定した新聞発行に努めてまいりましたが、過去に例を見ない用紙費の大幅値上げ、印刷・輸送・配達に係る費用高騰により、経費削減等による自社努力が非常に困難な状況となりました。  
 ご愛読者の皆様には、昨今の各種値上げの状況下で誠に心苦しいところではございますが、今後の新聞発行と戸別配達網を維持するため、何卒ご理解賜りたく存じます。あらためて日本農業新聞を今後ともご愛読賜りますようお願い申し上げます。

謹白

令和6年8月1日(木) 付からの改定価格

紙版 月額 2,623円(税込)	▶ 月額 3,100円(税込)
併読 月額 3,723円(税込)	▶ 月額 4,200円(税込)

電子版につきましては、価格改定はございません (月額2,403円)



# 非農耕地用除草剤 ～枯らして抑えてWの効果～ ハイバーX<sup>®</sup> 粒剤

家の周りや駐車場などのめんどうくさい雑草管理に、簡単まくだけ！

●長い効果が自慢です！（約6ヶ月） ●粒剤だから手でまける！

こんな所におすすめです！！

**墓地**  
効果が長持ちするので、気軽に年に一度の散布でOK。

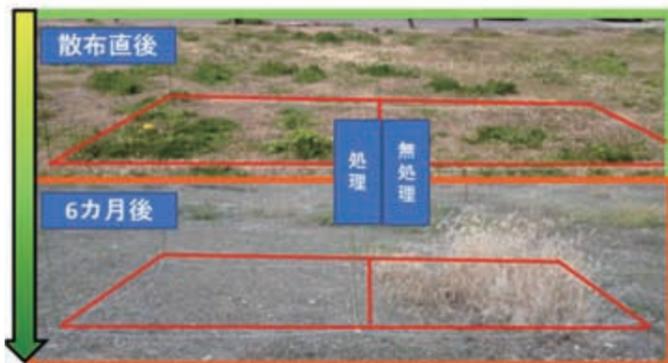
**空地や住宅・倉庫タンク周囲**  
簡単な作業で除草できる。身近なところからお使いいただけます。

**ソーラーパネル下にも！！**  
架台や配線にやさしい。成分として塩化物を使用していないので腐食の心配が少なく、除草機を使用しないので切断の心配が少なくて済みます。ガス化しないのでパネル内部へ影響しません。

**駐車場 工場の敷地**  
粒剤ですので、手作業でOK。気がついたときに除草ができます。

**グランド**  
1袋（1kg）で70㎡（約20坪）の広さまでお使いいただけます。広範囲にもお役にたきます。

※水田畔や水田の近く、休耕田には使用できませんのでご注意ください。



ご使用の際は、こんな点にご注意を！！

<p><b>注意！</b></p> <p>有用樹木や花・露作物の近くでは使用しないでください。</p>	<p><b>注意！</b></p> <p>松はハイバーXに特に弱い木です。松の木の近くでは、ぜったいにハイバーXをまかないでください。</p>	<p>空路は付近の水田や畑、川などに運ばないで慎重に処理して下さい。</p>
<p><b>注意！</b></p> <p>散布後に貴地敷地内と周辺の作物に葉をこす場合はあります。ぜって、葉面が濡れる場合は散布しないでください。</p>	<p><b>注意！</b></p> <p>作物や有用樹木を植えようとする場所には散布しないでください。</p>	<p>畑きり後水が農作物の用水路に流入するようなら使用しないでください。</p>

容器のまま撒けます！

1kgポリ容器

店頭お渡し 特別価格(税込) → **2,140円**

便利なチャック付き！

1kg袋入り

**2,063円**(税込)

大容量でお買い得！詰め替え用や大面積に！

5kg袋入り

**8,334円**(税込)

注文書 令和6年度 ハイバーX注文書（申込締切7月末日）

氏名	電話番号	数量		
		1kgポリ容器	1kg袋入り	5kg袋入り

本注文書にご記入いただいた個人情報は申し込み商品に関わる各種サービスに活用させていただきます。お客様の個人情報をお客様の同意なしに第三者に開示提供することはありません。※この商品は、特別価格のため（JAファーム利用者カード）の特典はご使用いただけません。

■ご注文・お問い合わせは、お近くのJA営農センター（資材取扱店）、資材店舗へ

JA佐久浅間 生産資材 e-shop

いつでも・どこでもお手軽に生産資材商品を購入できる  
「さくっとカート」が  
LINEからでも登録可能に！！

LINEから登録するには…

**STEP 1**  
QRコードを読み取り

スマートフォンなどLINEアプリをインストール済みの端末で、以下のQRコードを読み取ります。

※LINEアプリのカメラからは、アクセス出来ません。端末標準のカメラで撮影ください。

もしくは、サイト上部の「会員登録」→「LINE IDで登録」からもSTEP2へ進めます。

**STEP 2 (※1)**  
LINE認証を許可

「LINE認証」画面へ進むので、「許可する」を押します。(※2)

※2) LINE認証画面へ進まず下記画面が表示される場合は、「LINEアプリでログイン」をクリックしてください。

**STEP 3 (※1)**  
友だち追加

お友達追加画面が表示されるので「友だち追加」を押します

簡単に登録できるにや〜

**STEP 4**  
ご本人情報を入力

会員登録画面にて、必要事項を入力し、利用規約に同意して、会員登録を行います。

当サイトのトップページが表示されたら、登録完了！

さくっとカートへ登録済の方は…

**STEP 1**  
「マイページ」を表示

既存の「あい作共通ID」（メールアドレス）とパスワードでログイン後、画面上部のハンバーガメニューから、「マイページ」を開きます。

**STEP 2**  
LINEアカウント連携

「マイページ」の「会員情報編集」タブにて、「LINEアカウント連携」で「連携する」を押します。

**STEP 3**  
LINE認証を許可

※LINE認証画面へ進まず下記画面が表示される場合は、「LINEアプリでログイン」をクリックしてください。

「LINEアプリでログイン」をクリック

**STEP 4**  
友だち追加

お友達追加画面が表示されるので「友だち追加」を押します。

「会員情報編集」へ戻ったら、連携完了！

新規会員登録する際に、「組合員照合で一致する組合員データが見つからず、会員登録に失敗しました。」と返信メールが届いた場合は、JA側にて確認し、お客様の仮登録まで行いますので下記お問い合わせ先までご連絡下さい。仮登録が完了しましたら、登録して頂きましたメールアドレスにメールが送信されますので、その後メール内容にそって本登録まで行ってください。

■お問い合わせ先 営農経済部 生産資材課 TEL0267-23-6702

地域農業を支えていきたい

佐久市塩名田 丸山訓由さん (47)



佐久市塩名田の丸山訓由さんは水稲栽培に取り組んでいます。

以前は、製造関係の仕事しながら田植えや稲刈りなどの手伝いをしていました。母が体調を崩し父一人では大変だと思い就農を決意。現在は父の博康さんと受託管理を含め約17haの水田で「コシヒカリ」と「風さやか」を栽培しています。また、旧浅科地区の生産者グループ「信州あさしな99」の活動に参加し、試験栽培や講習会などを通じて生産技術の向上にも力を入れています。

丸山さんは「毎年一発勝負でやり直しがきかない。苗づくりから水の管理などを徹底し、品質や収穫量がどうなったか秋が楽しみ。信州あさしな99の仲間と勉強会をして意識を高め、地域農業を支えていきたい」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

