

JAHOC



第25回フォトコンテスト入賞作品「銀杏の絨毯」 倉本 妙子さん(小諸市)

特集

初めてでもかんたん
スワッグにもアレンジ



ドライフラワー
を作って
楽しもう

家庭菜園便利帖

サヤエンドウ・ソラマメ

今月の知っ得

ご飯をおいしく
楽しもう

すまいる JA 女性会

あさま地区

！今月のレシピ

薄切り豚バラ大根



JA佐久浅間



一瞬でお部屋が華やかに

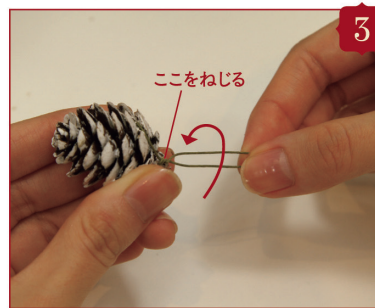


クリスマススワッグ

ドライフラワーの色合いを生かしたスワッグを作って
玄関やお部屋に飾ると、家の中がぐっとおしゃれになります。
こつさえつかめば、お子さまもかんたんに作ることができます。



ペンチで短く切ったワイヤをお好みの飾りに巻き付け、ねじって固定してピンのような形にします。
松ぼっくりなどは絵の具などで白や金に色付けするとクリスマスらしくなります。



ドライフラワーを、茎の部分を少し残して切り取ります。
グリーガンで茎の先端にのりを付けグリーガンバンドルの枝の間に挿して固定します。
他の飾りも同様に固定していきます。



飾りは上側が多く下側が少ない二等辺三角形を逆さにしたようなバランスで付けるときれいに仕上がります。
壁に飾ったり、イーゼルなどに立てかけたりして楽しみましょう。



材料

- ①グリーンバンドル ②ヒバ ③ドライフラワー ④グルーガン
⑤ペンチ ⑥花ばさみ ⑦細めのワイヤー
⑧お好みの飾り

・松ぼっくり、ヒイラギ、フウの実、リンゴやサンタクロースの飾りなど
・リボン(太めで針金入りだと作りやすい)

※①②は園芸店などで購入できます。

花ばさみで、ヒバを枝ごとに少量ずつ切り分けます。グリーンバンドルの枝の上からヒバを重ね、グルーガンで固定します。
下側から付けるとききれいに仕上がります。



リボンを結んで形を整えます。リボンの端を長めにすると華やかになります。
ワイヤーを使って、グリーンバンドルの持ち手より少し上の部分に巻き付けるようにして固定します。



相澤先生に聞きました！

Q スワッグに生花ではなく、ドライフラワーを使う理由は何ですか？

A ドライフラワーを使うと、スワッグをより長く楽しめます。

Q クリスマスに飾るにはいつから作り始めると良いですか？

A 11月中旬までにドライフラワーを作り、11月中にスワッグを完成させるのがお勧めです。
完成後のスワッグは3カ月～半年ほど楽しめます。

Q 他にお薦めの花の種類はありますか？

A あまり知られていませんが、チューリップやクリスマスローズなどもすてきなドライフラワーになります。

もっとフラワーアレンジを楽しみたい人は



初めてでもかんたん スワッグにもアレンジ

特集

ドライフラワーを 作って楽しもう

ドライフラワーは、生花を乾燥させて長期間保存できるようにしたもの。
お好みの花を束ねて吊るすだけでかんたんに作ることができます。
花や草を束ねて作るインテリア、スワッグなどとしても取り入れやすく、
忙しい毎日の中でも手軽にお部屋を彩ることができます。



監修 フラワーデザイナー 相澤紀子

フラワーショップ & スクール「Country Mom (カントリーママ)」(神奈川県横浜市)を主宰。プリザーブドフラワー、ドライフラワー、アーティフィシャルフラワーを提案する他、25年にわたり延べ5万人に指導。テレビ出演も多数。



ドライフラワーの作り方

花は乾かすと色がやや濃くなりくすみます。
クリスマスによく似合う赤色にしたい場合は、朱色に近い花を選ぶのがお勧めです。

3～5本ずつ輪ゴムで束ねます。アジサイなどの大きな花の場合は、1本ずつ輪ゴムを巻いて、それぞれをつるせるようにしておきましょう。



ワイヤーをS字形に折り曲げ、フックを作ります。3で巻いた輪ゴムにフックを引っかけます。直射日光が当たらない風通しの良い場所に逆さまにつるします。



そのまま10日ほどつるして乾かします。花首茎の上部の、ぐくに近い部分を優しく触っても曲がらないくらいカチカチに乾いたら完成です。



材料

- ①生花(スワッグに使う場合は5、6本)
②花ばさみ
③キッチンペーパー
④輪ゴム
⑤ワイヤー

生花が花瓶などに生けてあったり、購入時に保水ゼリーが付いている場合は、花や葉に付いている水分をキッチンペーパーで押さえるようにして拭き取りましょう。



生花の下部分に付いている葉や、汚れや傷みのある葉を花ばさみを使って取り除きます。バラなどは、とげも花ばさみで取り除いておきます。



シナノパール収穫へ 適期収穫講習会・目揃え会



当JAでは果樹重点品目に位置付け「シナノパール栽培研究会」を設置し、安定生産に向けて取り組んでいます。9月16日、さく農産物総合集荷所でシナノパール適期収穫講習会を開き、生産者や関係者ら18人が参加しました。佐久農業農村支援センターの内田飛鳥技師は「重量は200gと概ねクリアされているが、成熟のバラツキが大きい。酸が抜けてから収穫してほしい」と適期収穫を呼び掛けました。



出荷規格を確認する生産者

佐久穂町と野菜をPR 東京青果でトップセールス



あいさつする高柳組合長と佐々木町長（左から3番目）ら

当JAは9月18日、佐久穂町と連携し東京都中央卸売市場大田市場内の東京青果でトップセールスを行いました。せりを控えた市場関係者や仲卸業者を前に、高原野菜の産地である同町の佐々木勝町長と高柳組合長が最盛期であるブロッコリーやハクサイ、サニーレタスなどをPR。高柳組合長は「安全で安心、新鮮な野菜を近くからお届けできる地の利をいかしてこれからも出荷をしていきたい」とあいさつしました。

JR佐久平駅前で除幕式 JA佐久浅間(株)アメック



佐久平駅南土地区画整理組合は10月1日、砂田公園で時計台の除幕式を行いました。平成30年に組合を設置し、新たな街づくりの竣工記念として時計台を制作。佐久市出身の漫画原作者、武論尊氏の代表作「北斗の拳」の主人公「ケンシロウ」を文字盤にデザインしたもの。柳田清二佐久市長は「多くの人を引きつける拠点として、ファンや観光客が訪れて楽しんでほしい」と話しました。



時計台の完成を祝う関係者

楽しく元気に 年金友の会ゲートボール大会



熱戦を繰り広げた大会

当JA年金友の会は9月29日、浅科御牧ゲートボール場で第26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58人が参加し、2コートに分かれ勝ち点や得失点で順位を競いました。競技の結果、協和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＝ 協和チーム（望月）
準優勝＝ 佐久平Aチーム（野沢）
三位＝ 桐の花チーム（望月）



産地の魅力を伝えるシール



宿六のおにぎりを試食する高柳組合長

「JA佐久浅間」をブランド化 さくあさマルシェ



当JAは、プロジェクトチームを設立して「JA佐久浅間」をブランド化する戦略を進めています。プロジェクトでは消費者が農産物を購入する際「長野県産」から一步踏み込み「佐久浅間産」で選んでもらうことを目指します。プロジェクトチームは営農経済部を中心に、ブランディングコンサル会社などが参画。特定の農産物をブランド化するのではなく、多品目産地や品質の高さ、交通アクセスの良さといった強みを生かし、消費者に「JA佐久浅間」を売り込む計画です。10月11・12日には、プロジェクトの一環として初のイベント「さくあさマルシェ」をみどりのひろば軽井沢で開催しました。レタスやリンゴ、「蓼科牛」などを販売した他、老舗のおにぎり専門店「宿六」（東京都）がブースを出展し、当JA産「コシヒカリ」を使ったおにぎりも販売しました。野菜や果実、おにぎりにはプロジェクトのために新たに作成した「佐久浅間産は濃く甘く、力強い」と書かれたシールを貼り、産地をPRしました。

和歌山県で農産物をPR トラックセール



当JAは9月20日、和歌山県新宮市の「スーパーセンターオークワ南紀店」でトラックセールを開催しました。トラックセールは当JA管内の農産物を直接トラックで運び、新鮮な野菜が並ぶことで好評です。当日は開店前から行列ができ、ハクサイやレタス、ブロッコリーなどを中心に販売しました。開店前から並んでいた女性は「新鮮な高原野菜が安く手に入るので、毎年楽しみにしている」と話していました。



大盛況のトラックセール

全日本ホルスタイン共進会で 好成績を



高柳組合長が激励



小林さん（左）と杉山さん（右）

「乳牛のオリンピック」と呼ばれ、10年振りに開催される第16回全日本ホルスタイン共進会に長野県代表として出場する佐久市の杉山三津枝さんと東御市の小林政幸さんが10月8日、本所を訪れ高柳組合長が激励しました。9月25日に小諸市で開催された長野県予選会で杉山さんが未経産牛1頭、小林さんは経産牛2頭が選抜されました。10月25・26日に北海道で開催された全日本ホルスタイン共進会では、杉山さんが1等賞8席、小林さんは1等賞1席と1等賞8席を獲得しました。

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 「風邪の予防方法」

手あらい・食事・睡眠

佐久市春日
佐藤 百華さん（10歳）



私は、風邪予防のためにしていることが3つあります。まず1つ目は出かけて帰って来たら手あらいをすることです。「ただいま」と帰ると「おかえり。手あらいをしてくれ」と毎日言われます。2つ目は3食しっかり食べることです。学校がある日の朝ごはんはパンではなくごはんを食べて、はら持ちをよくするようにと母が言っていました。3つ目はよく眠ることです。夜はなるべく9時までには眠り、朝は6時半までには起きます。

この3つのことをしているおかげで、今の所大きな風邪をひいていません。

日々の積み重ね・・・

佐久穂町大日向
森川 奈央子さん（42歳）



佐久穂町に来て4年。寒さに緊張した1年目、家にある温水ヒーターを、これでもかと思つたところ、月の暖房費が8万円に……。それからいろいろ工夫をしました。窓リノベ補助金を利用して寝室に内窓をつけたり。性能の良い加湿器もつけるようになりました。ヒートテックを着込み、裏ボアの服を着るようになりました。そろそろ、かりんの季節。冬はシロップにして飲んでいきます。

風邪の予防は、日々の積み重ねだなあと感じます。これからも、厳しくも美しい長野の寒さを味わっていききたいと思います。

あさま地区（小諸・御代田・軽井沢支部）



暑かったあ～でもいい汗かきました

3支部合同
龍神池・真楽寺散策



地域貢献活動 軽井沢支部 ほほえみ広場



おいしいよ～!!

地域貢献活動
軽井沢病院祭で豚汁サービスのお手伝い

すまいる JA 女性会



防災食講習会

操作方法を知りたい方は男女問わずお申し込みください!

『JAスマホ教室』参加者募集!!

期日・会場	時 間	内 容
12月 3日(木) JA旧八千穂店 会議室	午前 10 時～	①基本編 (60 分) インターネット検索ほか
	午後 2 時～	②応用編 (60 分) アプリのインストール、JAアプリの導入
12月 9日(木) みなみ北部営農 センター会議室	午前 10 時～	③基本編 (60 分) 初めてのスマートフォンほか
	午後 2 時～	④応用編 (60 分) アプリのインストール、JAアプリの導入

●参加費 無料 ●定 員 各回20名

●持ち物 スマホ・筆記用具

※旧八千穂店 佐久穂町畑432-1

みなみ北部営農センター 佐久市三分366

■お問い合わせ・お申し込み 企画総務部総務組合員課
TEL 0267-68-1112 業務携帯 070-4808-7931まで



旬のダイコンを使ったレシピを楽しもう



ダイコンが主役のボリュームおかず

薄切り豚バラ大根

材料(2人分)

ダイコン …………… 1/2本 だし汁(かつおだし) 350ml
豚バラ肉(薄切り) … 200g 砂糖 …………… 大さじ1
ショウガ(薄切り) …… 1片 しょうゆ …………… 大さじ2
ごま油 …………… 大さじ1/2 酒 …………… 大さじ2

作り方

- ①ダイコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。豚バラ肉は2cm幅に切っておく。
- ②深めのフライパンまたは鍋にショウガとごま油を入れて火にかけ、豚バラ肉を入れて炒める。豚バラ肉の色が変わったらダイコンを入れて2分炒める。
- ③だし汁と砂糖を入れ、落としぶたをして弱火で10分煮る。ダイコンにすっと箸が刺さるようになったらしょうゆと酒を入れ、時々かき混ぜながら10分煮て出来上がり。

作り方のアイデア

落としぶたはクッキングシートで代用できます。だし汁はだしパックを使い、だしを取りながら煮るとお手軽です。③でだしパックと水を入れて煮込み、最後に取り出します。

アレンジ

- ショウガを千切りにして辛味を引き立たせ大人向けに

今月の知っ得 ご飯をおいしく楽しもう

お米を洗い過ぎずに本来の味わいを楽しむ

米・食味鑑定士／お米ライター ● 柏木智帆

精米技術が発達した現代では、昔のように力を入れてお米を研ぐ必要はありませんが、肌ぬかを除去するのには必要があります。

肌ぬかとは、精米したときにお米の表面に付着した粘着質のぬかのこと。吸水を妨げたり食感を損なったりする要因になります。

肌ぬかを除去するためには、水に浸したお米を手でさっと混ぜるなどお米を優しく洗う必要がありますが、濁りがなくなるまで何度も水を替えてしまうと、お米本来の味わいを捨てることになってしまいます。水が白く濁るのは除去された肌ぬかや水に流れたでんぷんによるもので、でんぷんはお米のおいしさです。

では、何回ほど水を替えるのが良いのでしょうか。何回目までが肌ぬかで、何回目からはでんぷんなのか、替えた水をそれぞれ透明な容器に入れて検証しました。

すると、3回目の水までは白く濁って若干黄みがかった一方、4回目からは濁りが薄くなりました。水を1日置くと、3回目までの水は肌ぬかとみられる白い粉が底にたまっていたが、4回目になる

と底の粉が少なくなり、5回目になると粉はほんのわずかになり、6回目は水が薄く濁りながらも粉がまったくたまっていませんでした。

この結果から、肌ぬかは水を3回ほど替えばほぼ流すことができ、その後に水を白く濁らせているのは水に溶け出たでんぷんだと推測できました。多少の濁りはお米のおいしさなのです。ただし、肌ぬかの付着度合いは精米のやり方によって変わります。ご飯の香りや舌触り、つやなどを確認しながら洗い方の強弱を調整することをお勧めします。

若干の古米臭（酸化したぬかの香り）が気になる場合は、肌ぬかが酸化している可能性もあります。そんなときは普段よりもほんの少ししっかり洗い、水を替える回数を普段よりも1回だけ増やしてみてもいいかがでしょうか。



肌ぬかは3回程度水を替えば、ほぼ流すことができます

サヤエンドウ・ソラマメ

エンドウは、サヤを食べる絹サヤ（サヤエンドウ）、サヤの中の実を食べるグリーンピース（実エンドウ）、サヤと実を食べるスナップエンドウ、新芽を食べるトウモロコシ（豆苗）があります。エンドウは丈夫で作りやすく、種まきの時期をしっかりと守れば栽培方法は難しくないので、家庭菜園にお勧めです。ソラマメは、若いサヤが天を向くように実るから「空豆」とも書きます。鮮度が落ちやすく、期間限定の旬の野菜です。

		2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
エンドウ	春（ハウス） 種まき		種まき		収穫						
ソラマメ	夏まき 種まき			定植							

サヤエンドウ

サヤエンドウの原産地は中央アジアから中近東、地中海沿岸にかけての地域といわれています。マメ科のサヤエンドウは、野菜の中でも連作を特に嫌います。発芽不良や株元・根の褐変枯死等の連作障害が出やすいので、4～5年はずけたことがない土地を選んで栽培します。

品種
サヤエンドウの代表は「絹サヤ」で、実エンドウの代表は「グリーンピース」です。また、スプラウト（発芽野菜）の一種「豆苗」はエンドウの若芽を摘み取って食用にします。

サヤエンドウの品種は、サヤの大きさによって絹サヤ品種と大サヤ品種に分けられますが、大サヤ品種の栽培は減少しています。最近では、青実を肥大させてサヤごと利用するスナップ品種の栽培が増加しています。

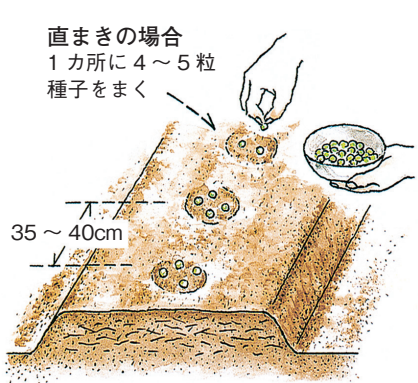
長期間収穫できる作型に適した節間の長い「三十日絹サヤ」「電光三十日絹サヤ」などは、寒地や寒冷地で栽培される代表的な品種です。

●絹サヤ種…三十日絹サヤ・電光三十日絹サヤ等

●スナップ種…スナック・グルメ等
●実エンドウ…南海緑・久留米豊等

畑の準備
石灰は早めに施用して酸度矯正を徹底します。元肥10㎡当たり堆肥10kg、化成肥料500g、過石と苦土肥料各200～300gを施します。

種まき
春まき作型は、4月上旬から5月中旬までに種をまきます。遅まきすると収穫中に暑くなるので、収量が少なくなります。
栽植距離は、床幅60cm、高さ10～15cmの畝をつくりまします。株間35～40cmとし、1カ所に4～5粒種をまき、2～3cm覆土して軽く鎮圧します。



栽培管理

①間引き
草丈7～8cm頃2本にします

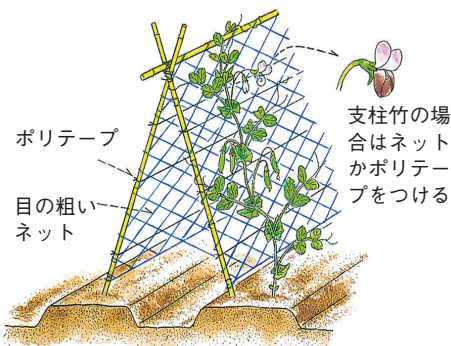
（引き抜かずハサミで切る）。

②支柱立て
エンドウは株元が細い割に分枝が多く風に振り回されやすいので、つるが伸びはじめる頃までに早めに正しい、最初は誘引します。

③追肥
1回目は開花直前から開花初めに、2回目は開花の盛りに、化成肥料を10㎡当たり200gほど畝の肩部分と株の周辺に施します。

④整枝・誘引
生育に応じて枝を整枝しながら竹やネットの本支柱に誘引していきます。整枝では通風や採光を良くするために無駄な枝を除きます。エンドウの分枝数は品種や播種期によって異なりますが、枝の生産能力は、主枝、下節位分枝、高節位分枝の順で、早く発生した枝ほど生産能力が高いため、主枝と下節位分枝を有効に利用して能力の高い枝だけにし、高節位分枝などは除去します。

本支柱が1面張りの場合、ネットを中心に両方に枝を分けます。生育に従って20～30cmごとに誘引用テープを先端部付近で横に張り、枝の乱れや垂れ下がりを防ぎます。



⑤主な害虫「ハモグリバエ」

3～5月に発生が多く、幼虫が葉内に潜って葉肉を食害し、幅1～2mmの白い筋を付けるため「エカカムシ」とも呼ばれます。多発すると葉全体が白い筋だらけになり、生育不良やサヤの数が少なくなります。発生初期に農薬を散布します。

⑥主な病害「うどんこ病」

春先に気温が上昇して生育が進むと、葉全体が白色の粉を振りかけたようになります。発病すると防除が難しいので、定期的に殺菌剤（登録農薬）を散布します。

収穫

絹サヤは5月初旬から花が咲きはじまります。花が枯れてサヤが10cmになったら収穫しましょう。サヤの中の実が膨らみだしたことが

目で見て分かるようになります

（花が咲いてから12～15日）。

大きくなったものはグリーンピースとして利用します。スナップ種は十分に太ったサヤを収穫します。実が大きくなってサヤが堅くならないので、肉厚のサヤごと食べられます。

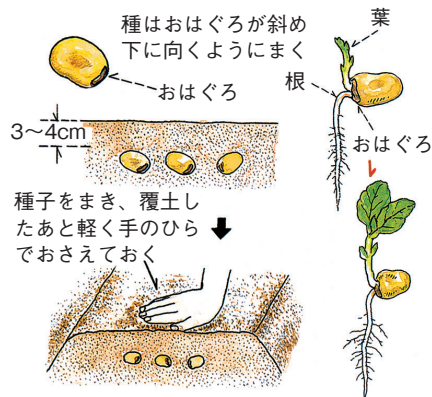


ソラマメ

ソラマメは低温性植物で、春まき栽培の場合、収穫期が高温になると着サヤ数が少なくなり収量が低下するので、できるだけ早く種をまきます（寒冷地2～3月、春まきに好適種を使用）。

種まき

ポット育苗は、種を2～3粒、オハグロを斜め下方に向けて土に押し込み、種の尻部が隠れる程度に浅く覆土します。
春まきでは種まき時期が低温なので、直まきよりポット育苗をお勧めします。



畑の準備・植え付け

1㎡当たり苦土石灰100～120g、完熟堆肥2～3kg、化成肥料100gを施します。畝幅120～150cm、株間40～50cmを標準とします。本葉2枚の頃に植え付けます（4月上旬頃）。

害虫防除

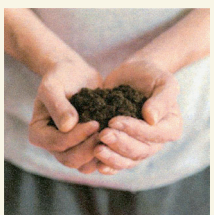
アブラムシが付きやすく、ウイルスを伝播するので、早めに殺虫剤を散布して防ぎます（シルバーフィルムなどを畝面にマルチしておくと良い）。

収穫（7月上旬頃から）

天を向いていたサヤが豆の重みで垂れ下がり、背筋が濃褐色になって光沢が出はじめた頃が収穫の適期です。サヤを触って大きな豆が確認できたものから収穫しましょう。

土も生き物、年に一度の健診を 土壌診断のススメ

診断結果は、数値で見える化。見やすいチャートで余分な施肥を控えて低コストに。足りない成分を補給して高品質な農産物生産を目指しましょう。



「土壌診断のご案内」

【水田用】…1,870円（10項目）
【畑地用A・B・Cセット】
Aセット…1,210円（8項目）
Bセット…3,410円（16項目）
Cセット…1,980円（11項目）

【水田用分析10項目の内容】

●pH、CEC、交換性石灰、交換性苦土、交換性加里、可給態りん酸、りん酸吸収係数、可給態けい酸、遊離酸化鉄、易還元性マンガン

【畑地用分析A・B・Cセットの内容】

●Aセット（基本セット8項目）
pH、CEC、交換性石灰、交換性苦土、交換性加里、可給態りん酸、りん酸吸収係数、EC

●Bセット

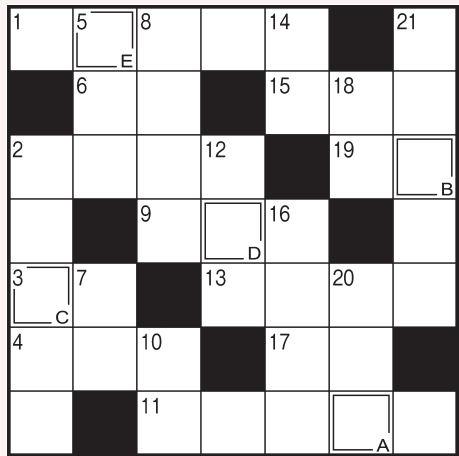
（基本セット＋窒素・腐食11項目）
●基本Aセットに加え、腐食、アンモニア態窒素、硝酸態窒素、可給態鉄、可給態マンガン、可給態ほう素、可給態亜鉛、可給態銅

●Cセット

（基本セット＋窒素・腐食11項目）
●基本Aセットに加え、腐食、アンモニア態窒素、硝酸態窒素、可給態鉄、可給態マンガン、可給態ほう素、可給態亜鉛、可給態銅

【採土時期】「田畑は、まさに今!!!」

●水田は刈取直後で畑地は収穫直後、果樹園に関しては礼肥前（7月上旬～8月下旬）が適期です。
●土壌診断に関する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育つこと。七五三は子どもの〇〇〇〇〇〇祝う行事です
- ②〇〇〇〇果敢に若武者が戦う
- ③江戸時代のタクシーです
- ④秋の山を彩ります
- ⑥「豚」の音読み。〇〇カツ
- ⑨金属の輪を長くつないで作ります
- ⑪旅先の体験を書き綴ったもの
- ⑬平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- ⑮よく晴れた日の、夕日の色といえ
- ⑰佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ⑲ギターに張ります

◆◆タテのカギ◆◆

- ②川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- ⑤熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- ⑦分別して出します
- ⑧雄弁は銀、〇〇〇〇は金
- ⑩陶器よりも高い温度で焼きます
- ⑫耳の長い動物
- ⑭天高く〇〇肥ゆる秋
- ⑯唇の上ではこの日から冬
- ⑱櫛の材料によいとされる木
- ⑳『源氏物語』の作者は紫〇〇〇〇です
- ㉑SL とも呼ばれる蒸気〇〇〇〇〇

先月号の答えは
『タマイレ』
でした。

応募総数 87 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。



朝 (佐久市)

栗 が豊作でした。渋皮煮をつくりました。おいしく食べるには時間がかかりますね。

しいちゃん (東御市)

稲 作の収量がこの10年で一番の量で、米価の高値の年に最高の喜びです。

ヒデ爺 (佐久市)

我 が家の周辺ウォーキングコースでは、山栗がたくさん落ちていたりキノコが生えたりアケビが熟していたり・・・素朴な野の花を摘めたり楽しみがたくさん。田舎だなあとありますが、幸せだなあと日々思っています。

スナフキン (立科町)

稲 刈りでひと休みしていたら隣の田にシラサギが1羽ゆつくりとこちらを見ながら歩いていました。5年前には2羽で空を飛んでいたのに・・・。

どんぐり (小諸市)

孫 達とサツマイモ掘りをしました。干し芋と大学芋にしてほしいというので、無駄にしないよう使い切ろうと思っています。

はなちゃんのばあば (佐久市)



サザエ (佐久市)

今 年のサンマは大きくて脂ののってて、久しぶりにおいしいサンマを頂けた。私の子供の頃は亡き父、母が庭に七輪を出して焼いてくれた。骨まで食べられてとてもおいしかった。今では見られない光景だが、とてもなつかしい思い出。

アッコ (佐久市)



K. ばあば (御代田町)

稲 刈りを終え、脱穀をしました。精米をして新米を食べるのが楽しみです。

カズ (佐久市)

7、8年位前までお米をつくっていたのですが、苗から刈り取りまでJAに委託していたので、本当に売って収入といたのがありませんでしたのでやめてしまいました。今やっていたらどうなつたと・・・昔話を語る日々です。

リリーちゃん (佐久市)



シュウメイギク (佐久市)

今 年3月に長年疑問だったミヨウガの株分けを自己流でおこなった所、たまたま10月号の便利帖に載っていた通りで嬉しかったです。近年にない丸々としたミヨウガが収穫する事が出来ました。

山野草 (佐久市)

今 年の渋柿(蜂谷柿)は凶作でほとんどありません。しかし今年の猛暑で異変が起こりました。生った実が次々と樹生りで真っ赤になりはじめ、渋柿ではなく甘柿として食べられとても美味しい柿となりましたが、丸干しや切干の加工が出来ない年となりました。

花好きばあちゃん (佐久市)

黄 金色のジュータンのようなだった田んぼは、あつという間に刈り取られ、朝晩寒くなつてくると淋しいなあと思います。でも、リンゴ、キノコ、新米など味覚の秋、おいしいものをたくさん食べて元氣が出ます。

かずえさん (立科町)



ピー子ちゃんのママ (佐久市)

赤 紫蘇がたくさんとれました。この夏は赤紫蘇ジュースをいっぱい頂きました。その味はまだ黒ウーロン茶のようでした。さっぱりした味でおいしかったです。暑かった夏を元気にのり切れた要因の一つかもしれません。来年の夏まで・・・赤紫蘇ジュース我慢。

りんごちゃん (立科町)

ち よつと涼しくなってきました。夏の間動かなかった私もボツボツ畑に出ます。怠けていた罰？ 草も野沢菜も区別がつかない！ 少しずつ頑張ります。

百日草Ⅱ (佐久市)



ブルーン (御代田町)

熊 の出没・被害が多く発生しています。暗闇を歩いていると河原の草の中でゴゾゴンと音がし、いつもドキドキします。鳥や猫だったりする事もありますが、もし熊だったらどうしよう。遭遇した時の心得は聞いていますが、いざとなつたら出来るでしょうか・・・不安。

プーさん (佐久市)

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)
- ③10・11ページ「遊YOUポスト」の感想
- ④〒・住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム

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

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3名の方に
「長野県産 生切り餅2kg
(1kg×2袋入)」
を差し上げます。



●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。

私の一首

澄みきつた天に感謝を捧げつつ
果実野菜の味覚満喫
秋虫の啼く音も絶えて風寒く
畑の果実は夕焼けに染む
日追うごと黄金穂の田は数が減り
秋たけなわもアツという間か

デブジ (佐久市)

爾楽庵 (佐久市)

H・S (佐久穂町)

きのことり足をとられてかごはから
刈り終えて稲架作りつつ稲並べ
名月や雲ぬぎ松の庭照らす
亡き母と歩いた道が懐かしき
倒伏の刈ってもらえぬ稲田かな
式部の実枝垂るる程に実のつきて
赤とんぼぐるりとまわる池の上
天澄みて林檎の匂ふ立科よ
そよ風や二連トنبラの群れが舞う
山裾や朝もやすかし赤き実の見ゆ

竹 (東御市)

花木槿 (佐久市)

パンジー (東御市)

ベーター (佐久穂町)

F・F (軽井沢町)

A・M (佐久穂町)

かほ (佐久市)

ねこ (佐久市)

綾 (小諸市)

JA佐久浅間25周年記念 ありがとうキャンペーン第2弾

- 期 間 令和8年1月30日(金)まで
- 取扱商品 スーパー定期貯金 大口定期貯金
- 対 象 者 個人の方 ●預入期間 1年または3年
- 条 件 新規預入
- 特典概要 店頭表示金利プラス最大で0.3%上乗せ
- 詳しくはホームページ
または、お近くのJA支所・店金融窓口へ

だるま貯金2025

- 期 間 令和8年1月30日(金)まで
- 取扱商品 スーパー定期貯金 大口定期貯金
- 対 象 者 個人の方
- 預入期間 1年以上
- 預入金額 50万円以上の新規預入
「開運福だるま」を贈呈します
- 詳しくはホームページ
または、お近くのJA支所・店金融窓口へ



第7回 一番うまい米 コンテスト 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ズバリ当てた方にはJAオリジナル商品をプレゼント～
(試食は先着50名)

佐久穂町イメージ
キャラクター
しらかばちゃん

- 開催日: 12月6日(土) 10時30分～12時30分
- 場 所: 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」
- 入場料: 無料
- お問い合わせ 営農経済部米穀畜産課 TEL 0267-68-1117

10時～12時までの間
さくさく米・望月高原のもヨーグルトなど
当JA農産物の即売会を行います!!

理事会 10月24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 定年延長について
- 第3号議案 立科有線放送施設更新準備積立金の取崩しについて
- 第4号議案 立科有線事業終了に伴う対応について
- 第5号議案 お客様本位の業務運営に関する取組方針の改正について

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リスクマネジメントについて

⑤有価証券の購入について

- 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食肉処理施設の今後の対応について
- ⑧内部監査実施状況について
- ⑨令和7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24日/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7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9日(火) 北大井店
16日(火) 佐久野沢支所
- 相談役 JA長野信連 社会保険労務士 前田 純
- お申し込み 支所金融窓口または本所金融部
TEL 0267-67-0610(本所金融部)

営農・就農相談

- 相談日 12月19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 12月12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

フォトコンテスト応募締切迫る

第26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農業・自然・暮らし」
- 募集締切 11月28日(金)
- 応募は当JA組合員(正・准)本人に限ります。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
企画総務部総務組合員課 TEL 0267-68-1112

ヘルシーテラス感謝祭を開催します

一年のご愛顧に感謝し、ヘルシーテラス佐久南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6日(土)・7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

JA佐久浅間 家の光大会・記念講演会

- 日 時 12月18日(木) 午後1時～4時
- 場 所 JA本所4階401会議室(佐久市猿久保882)
- 内 容 第1部 永年愛読者表彰
第2部 記念講演会
～熊本地震の経験から学ぶ
家族を守る本当に役立つ『防災収納』～
- 講 師 家の光2025.12月号掲載記事の著者
防災収納インストラクター 松永 りえ 氏
- 参加費 無料
- 持ち物 本人用飲み物、資料を入れる袋、
家の光2025.12月号

参加者には防災用ボトルをプレゼント!

- お申し込み・お問い合わせ JA各支所・店または
企画総務部総務組合員課 TEL 0267-68-1112



本年度より増刊号として
家計簿のみの販売をします

「家の光」増刊号(11月1日発行)

定価 660円(税込)

2026年 家の光 家計簿 (日記付き)

「家の光」12月号に別冊付録としては付きません

みんな広げよう
こく しょう
国 消
こく さん
国 産

信州産もっと推し覚

Instagramはこちら

JA長野県 信州産もっと推し覚 代表 藤森 慎吾

相続税セミナー開催について

組合員の資産管理と知識向上にお役立ていただきたいと思います。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

- 日 時 11月20日(木) 午後6時30分より
- 場 所 JA本所4階401会議室(佐久市猿久保882)
- 内 容 ①相続税法の仕組み及び改正点等について
②遺言書作成について
- 講 師 JA佐久浅間株アメック
契約税理士 原 正則 氏
- 参加料 無料 ●持ち物 筆記用具
- 申込締切 11月18日(火)

■お問い合わせ・お申し込み先

JA佐久浅間株式会社アメック

佐久市猿久保882 JA佐久浅間本所北館1階
TEL 0267-68-1395 FAX 0267-68-7208
HP: https://www.ja-amecc.co.jp/

(株)オートパル佐久浅間よりお知らせ

オートパルしらかば リニューアルオープン

長期間にわたりご不便・ご迷惑をおかけしておりましたが、このたびリニューアルオープンいたしました! 明るくなった店内にぜひご来場ください!



「お客様感謝フェア」開催中!!

日頃の感謝を込めてお客様感謝フェアを開催しています。愛車無料点検(予約制)やタイヤ大商談会のほか、ご来場特典などをご用意しております。ぜひご来場ください!

- 期 間 11月の平日限定
- 時 間 午前10時～午後4時
- 店 舗 オートパル さく・みなみ・あさま・しらかば
- お問い合わせ

(株)オートパル佐久浅間 各自動車センターへ



特別セール開催！！

のぞみ

望ちゃん

もちづき有機が原料の
環境にやさしい資源循環型の
肥料です！持続可能な地域
農業に望みを込めて
昨年の価格で据置きました！



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（昨年据置）

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りよい作物を！

店頭渡し価格

2,361 円

配達価格 2,416 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

2,478 円

配達価格 2,528 円

期間限定！ 特別セールのご案内

令和7年11月1日から令和8年1月9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8年度春肥注文書でも上記価格を適用します。

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 _____)

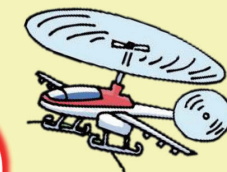
◎ご注文数量 アグリフラッシュ 444 袋 / アグリフラッシュ 403 袋 / 望ちゃん 袋

◎受渡方法 店頭 / 配達 (〇で囲んで下さい)

◎代金決済 口座振替 (供給の翌月に口座振替となります)

2025年度JA佐久浅間
肥料・農薬・資材品目説明会

12月5日 (金)



11:00～15:30

入場無料！
予約不要！

会場：佐久市 市民創縁センター

住所：佐久市猿久保165番地1

駐車場：市民創縁センター駐車場（約200台）

肥料・農薬・資材展示会を開催します！

農業資材メーカー約40社以上が大集結！！

「使い方や効能は？」気になるあの商品内容を見て聞くことができる絶好の機会です。

皆様のご来場をお待ちしております。



来場者には、もれなく
『BOXティッシュ』もプレゼント



【プレゼント内容】

当JAオリジナル商品『もちづき有機』を原料に、
撒きやすく環境にやさしいおすすめ肥料です！！

のぞみ

望ちゃん 20Kg 3袋

【応募方法】

- ・簡単なアンケートに答えていただくだけ
- ・受付時にアンケート用紙をお渡しします
- ・引き渡しは後日、希望売り場にて
- ・詳しくは、来場時にご確認ください



佐久浅間農業協同組合 営農経済部 生産資材課

TEL 0267-23-6702

農を拓く



リンゴの産地を守っていききたい

立科町牛鹿 今井 裕之さん (22)

リンゴ農家3代目の今井裕之さんは「ふじ」「シナノスイート」「つがる」など5品種の栽培に取り組んでいます。

高校生の時に『祖父の代から栽培しているリンゴを途絶えさせるわけにはいかない』と就農を決意し、県農業大学に進学しました。卒業と同時に就農し今年で2年目。1.4haの圃場で両親らの指導で昨年は約30t出荷しました。着色を良くする葉摘み作業は「実を直接日光にあてない」「周りの葉をとり除き一気に色を付ける」「ミツの入りを良くするために実の先に葉を残す」など品種によって作業方法が違うため注意しながら作業をしています。

今井さんは「省力化で栽培できる方法を追求しながら、環境変化に順応できる技術を身につけ、リンゴの産地を守っていききたい」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

