

2025(令和7年)

12

Vol.310



第25回フォトコンテスト入賞作品「凍てつく朝」 小平靖子さん(佐久市)

特集

佐久浅間の 「推しの花」

佐久浅間を彩る花たち！
一緒にキレイな花を
作りませんか！



家庭菜園便利帖

リンゴ

今月の知っ得

手軽に体操 ゆっくりと
胸を伸ばしましょう！

すまいる JA 女性会

みなみ地区

！今月のレシピ

サトイモと鶏肉の
みそグラタン



国消国産

こくしょうこくさん

©みんなのよい食プロジェクト



JA佐久浅間

今、**大**注目 **ストック（50坪ハウス）** 生産量：約 4,000 本 売上：約 300,000 円

こんな人がつくってるよ！

- ・他品目のすきまを縫ってつくりたい人
- ・9月末から時間に少し余裕のある人
- ・手作業が細かくても気にしない人
- ・つくってよかった！来年も続けます

作業時間 ★★★★★
色の豊富さ ★★★★★
消毒回数 ★★★★★
初期費用 ★★★★★

1年目の難易度

かんたん

押しポイント

秋にもうひと稼ぎ

～作業の流れ～

（10月以降出荷）

7月……………種まき
7月～8月…………定植
7月～10月………防除
10月～11月……出荷

佐久穂町 佐久市 御代田町

トルコギキョウ（50坪ハウス） 生産量：約 3,600 本 売上：約 540,000 円

～作業の流れ～（9月出荷）

5月……………畑の準備
6月……………定植
7月～8月………防除、芽整理
9月……………出荷

作業時間 ★★★★★
色の豊富さ ★★★★★
消毒回数 ★★★★★
初期費用 ★★★★★

1年目の難易度

やや難しい

押しポイント

なんといってもつくり甲斐



高単価

こんな人が作ってるよ！

- ・きれいな花が好きの人
- ・細かな作業ができる人
- ・花づくりに全力になれる人
- ・水稻育苗の後のハウス使ってる人

佐久穂町 佐久市 小諸市

姫ひまわり（50坪） 生産量：約 3,600 本 売上：約 165,000 円



こんな人がつくってるよ！

- ・少しでも楽に稼ぎたい
- ・畑空いてた
- ・黄色しかないけど飽きない人
- ・丁寧な管理ができる人

作業時間 ★★★★★
色の豊富さ ★★★★★
消毒回数 ★★★★★
初期費用 ★★★★★

1年目の難易度

かんたん

押しポイント

株分けして増やせる

～作業の流れ～

4月……………定植
6月……………摘芯
7月……………出荷
防除は適宜行う

新規栽培者の声

アルストロメリア（佐久市）

トルコギキョウからの一部転換品目として選びました。作物が変わり、今までと比べると作業分散ができたことや管理時間が比較的少なく、管理しやすい花でした。管理時間が少なく栽培できたため、来年はほかのハウス2棟にも植えて栽培をしていきたいです。



トルコギキョウ（軽井沢町）

今年の5月から栽培を始めました。トルコギキョウは花が大きく、きれいな花を咲かせることができ、つくり甲斐がありました。今年は苗を買いましたが、来年は種をまくところから挑戦したいと思います。

小菊（御代田町）

畑が空いていたので、チラシを見て露地でも栽培できる小菊を選びました。ピーク時は忙しかったものの1人でも5aの栽培ができました。農薬の種類も教えていただき、被害も抑えられ、出荷ができました。来年も同じ規模で栽培する予定です。



「栽培の流れがわかる」説明会を開催します！

第一回：12月25日（木） 第二回：1月19日（月） 第三回：1月24日（土）
午前10時00分～ JA 佐久浅間 本所 4階会議室
■お申し込み・お問い合わせ 営農経済部 花卉振興センター TEL：0267-68-1116

特集

佐久浅間の「推しの花」

佐久浅間を彩る花たち！一緒にキレイな花をつくりませんか！

佐久浅間の花き栽培は、長野県の中でもその歴史は古く、全国的に知名度が高いです。特にキクやカーネーションについては佐久浅間の代表品目として消費者に幅広く親しまれています。近年はトルコギキョウやアルストロメリアなどの洋花の生産も増え、全国各地へ佐久浅間の花を届けています。農業未経験の方や専業主婦の方など、どなたでも大歓迎です。歴史ある佐久浅間の花き栽培と一緒に始めましょう！！

★の見方

作業時間 猫の手★★★★★

色の豊富さ ★★★★★

消毒回数 多★★★★★少

初期費用 1000円500円★★★★★

カーネーション（50坪ハウス） 生産量：約 17,000 本 売上：約 1,000,000 円

～作業の流れ～

6月～12月……出荷（2回切り）
2月……………定植
6月～8月………出荷（1番花）
8月～12月………出荷（2番花）
※ 通年作業………消毒、芽整理

作業時間 ★☆☆☆☆
色の豊富さ ★★★★★
消毒回数 ★★★★★
初期費用 ★★★★★

1年目の難易度

やや難しい

押しポイント

安定収入



こんな人がつくってるよ！

- ・カーネーションが好き
- ・品質の良いものを届けたい職人さん
- ・毎年工夫をし続けられる人
- ・専業農家さん

輪ギク・小菊（50坪）

生産量：約 4,200 本 売上：約 195,000 円（小菊）

こんな人がつくってるよ！

- ・空いている畑があった人
- ・れば、専業で生計を立てている人
- ・一年を通して管理できる人
- ・出荷目標から作業を逆算できずくのある人

伝統



佐久市 望月 佐久穂町

作業時間 ★★★★★ 1年目の難易度
色の豊富さ ★★★★★ ふつう～難しい
消毒回数 ★★★★★ 押しポイント
初期費用 ★★★★★ 種苗費が比較的安い！！

～作業の流れ～お盆向け

3月・4月………畑の準備
4月……………定植
5月……………防除、芽整理
7月～8月………出荷

アルストロメリア（50坪ハウス）

生産量：約 11,000 本 売上……約 1,000,000 円（1年目）

作業時間 ★★★★★
色の豊富さ ★★★★★
消毒回数 ★★★★★
初期費用 ★★★★★

1年目の難易度

ふつう

押しポイント

植え替え4年に1度

春夏秋冬



佐久穂町 佐久市 望月

こんな人がつくってるよ！

- ・冬の出荷をメインにしたい人
- ・夏秋だけ出荷して冬は休みしたい人
- ・ほかの品目と複合経営している人
- ・栽培者からおすすめされて始めた人

～作業の流れ～（夏秋作型）

3月……………畑の準備、定植
4月～6月………芽摘み、防除
6月～11月………出荷

「国消国産」をPR

10月16日は国消国産の日



当JAは10月16日、JR佐久平駅前で「国消国産」への地域住民の理解醸成の取り組みとして街頭宣伝活動を行いました。高柳組合長と職員4人が参加し、通学・通勤者らに国消国産PRチラシと軽井沢産キャベツを使用した「千切りキャベツ」を配布しPRしました。高柳組合長は「地域住民に国消国産という意味と意義をしっかりと理解してもらい、持続可能な地域農業を実現したい」と話しました。



国消国産をPRする高柳組合長

課題を共有

トルコギキョウ栽培講習会



栽培のポイントを学ぶ生産者

当JA花き専門委員会トルコギキョウ専門部は課題を共有し対応策や作型ごとに栽培のポイントを学び、安定生産につなげようと10月22日、本所で栽培講習会を開き、生産者ら約30人が参加しました。担当者が今年度の生産・販売経過と来年度の作付け計画について説明。「出荷率は栽培方法を見直せば向上する。一つ一つ確実な作業をすることが重要。今年を振り返り、来年の対策を考えてほしい」と呼び掛けました。

500点ずらり

第60回東信菊花展



小諸城址懐古園で10月22日から11月9日まで第60回東信菊花展が開かれました。菊花展は「小諸城址懐古園紅葉まつり」の一環で、園内の特設会場には会員23人が育てた白や黄色の鮮やかな大輪をつけた三本仕立てなど約500点を展示。懐古園の秋の風物詩として知られ、期間中は県内外の観光客で賑わいました。



菊を鑑賞する観光客

ランナーへ地元農産物をPR

第3回佐久平ハーフマラソン



ランナーに好評だったシナノスイート

当JAは10月19日、佐久市などが主催する「第3回佐久平ハーフマラソン」で県内外から出場した3725人に米やリンゴなどを提供し、管内農産物をPRしました。ハーフと5キロ、1マイル各部の入賞者に同市産コシヒカリ「さくさく米」「五郎兵衛米」計102kgを贈り、完走したランナーにカットしたリンゴ「シナノスイート」2400玉分を振る舞い好評でした。JAでは今後も地域のイベントを通じて、管内農産物を広げるきっかけをつくり『佐久浅間ブランド』を広げていきます。

日頃のご愛顧に感謝を込めて

JA佐久浅間農産物販売



当JAは、組合員や地域住民に感謝を込めるとともに、国消国産の理解促進や意識醸成に向けた取り組みとして10月下旬から11月下旬にかけて、管内のJA施設で感謝祭と収穫祭を開催しました。今年はさくさく感謝祭を初開催。各会場ではハクサイやキャベツ、リンゴ、望月高原ヨーグルトなどを特価販売した他、牛乳の消費拡大運動の一環で農協牛乳の無料配布、地元の野菜を使用したあったか汁などを振る舞い、組合員や地域住民など大勢の来場者で賑わいました。



11月22日 さくさく感謝祭 (佐久岩村田・佐久野沢支所)



10月25日 あぐり祭



11月1日 軽井沢支所大感謝祭



11月8日 御代田支所感謝祭



11月15日 しらかば東部秋の収穫祭 (佐久望月支所)



11月15日 越冬野菜市 (佐久穂支所)



11月23日 佐久うすだ支所農産物直売会



11月22日 たてしなサンふじ即売会



11月22日 こもろサンふじ即売会



出荷基準を確認する生産者



小沼予冷库



出荷規格を確認する生産者



産地の魅力を伝えるシール

J A 佐久浅間催し物カレンダー 12月～令和8年5月まで

12月	28日	直売所「みどりのひろば軽井沢」CLOSE	2月	中旬	第26回フォトコンテスト表彰式
	中旬	年金友の会 第21回俳句コンテスト募集開始			令和7年度第2回支所(店)運営委員会
1月	2日	道の駅ヘルシーテラス佐久南 初売り		3日	家庭菜園教室開校
	19日・24日	「栽培の流れがわかる」説明会(花き)	3月	7日	東信地区中古農機展示会
	28日	ぶどう栽培説明会		11日	女性会 第19回通常総会
1月・2月		女性会 各地区女性のつどい		中旬	春季農機展示商談会
2月	5日	相続・遺言セミナー(みなみ地区)	4月	中旬	年金友の会第21回俳句コンテスト表彰式
	8日	NISA始め方講座		下旬	直売所「みどりのひろば軽井沢」OPEN
	上旬	あぐりの湯こもろ 節分豆まき	5月	下旬	第27回 通常総代会
		道の駅ヘルシーテラス佐久南 南九州フェア			

※開催日時・場所等詳細についてはJ A 佐久浅間ホームページでご確認下さい。

SNSで佐久浅間の情報を配信中

イベント案内や営農情報など楽しい情報を掲載しています！ぜひご覧ください!!



Sakuasama Highlight

JAHOO 7月号から11月号のSakuasama Topicsから厳選した話題をお届けします。



ちゃぐりんさく教室



好評だった信州米豚とレタスの振る舞い



カーネーションを選花する生徒



御代田町トップセールス



ドンリー選手(左)と生原選手(右)



摘心の方法を学ぶ参加者

リンゴ



原産地は中央アジアで、日本には明治4年に75品種が導入されました。中には現在も栽培されている「祝」「旭」「紅玉」「国光」なども含まれていました。これらを交雑して昭和37年に作出されたのが、日本で最も多く栽培されている「ふじ」です。
原産地の平均気温は7～12℃と涼しく、降水量が300～1,000mmの地域が適地とされています。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植付時期												
開花時期												
整枝・剪定												
収穫時期												

生態・特徴

リンゴのほとんどの品種は、自分の花粉では実を付けにくく（自家不和合性）、開花期が同じ時期の他の品種と混植するか、人工授粉をして結実させます。家庭菜園で植える場合も親和性がよい品種を混植してください。混植樹の組み合わせは「ふじ」「シナノスイート」「秋映」「シナノゴールド」の各品種であれば、いずれの品種も実が付きやすくなります。

栽培様式は台木の種類によって異なり、マルバカイドウを台木にする「普通樹栽培」の樹高は約5m、わい性台木を台木にする「わい性栽培」の樹高は2.5～3mになります。どちらの栽培様式も一長一短なため、植え付け場所の広さや日当たりを見て決めます。

リンゴは病害虫の感染や寄生も多く、無農薬での栽培は難しいため、定期的な薬剤散布や管理作業（摘花・摘果・枝整理）などの手間や技術が必要で、ただ植えておくだけでは良い果実は収穫できません。

当管内のリンゴの収穫時期は、8月上旬の早生種から11月中旬頃の晩生種までで、様々な品種が栽培されています。一般に早生種は小玉傾向で、品質も晩生種に比べるとやや劣る傾向はありますが、栽培は早生種ほど開花から収穫まで

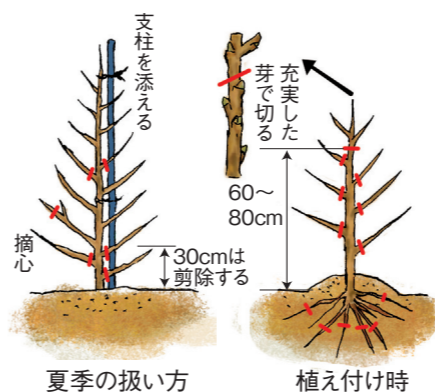
の期間が短いため栽培しやすく、晩生種ほど栽培しにくいといえます。

品種と植え付け

当管内の代表的な品種は、8月収穫は「シナノレッド」、9月収穫は「つがる」「シナノドルチェ」、10月収穫は「秋映」「シナノスイート」「紅玉」、11月収穫は「シナノゴールド」「王林」「ぐんま名月」「ふじ」です。

植え付け場所は、日当たりが良く有機質に富み、保水性と排水が良好な土壌の深い肥沃地が望ましく、酸性土壌でも生育しますが、pH5.5～6が好適です。植え付け間隔は樹体の広がりやを考慮し、普通木栽培では植え穴を中心に半径4m以上の空間を、わい性栽培では列間4m、樹間1.25～2m以上を確保します。

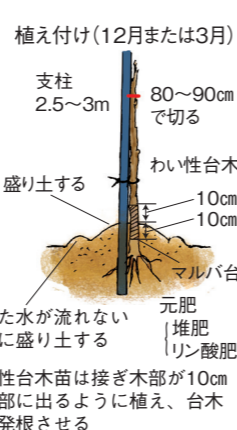
植え付け時期は、秋植えは11月中旬～12月中旬、春植えは3月中旬



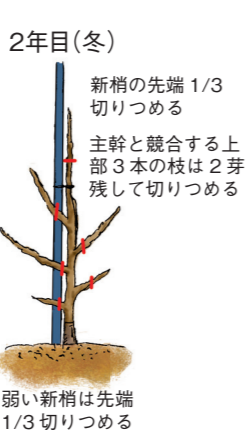
夏季の扱い方

植え付け時

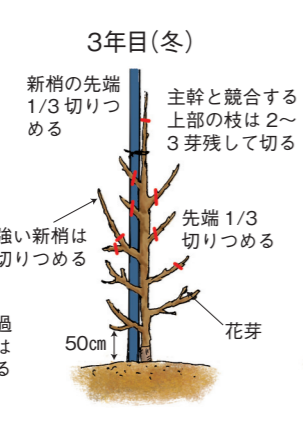
返し、強い新梢は切りつめます。4年目以降の剪定…主枝と競合する枝は2～3芽を残して切りつめます。



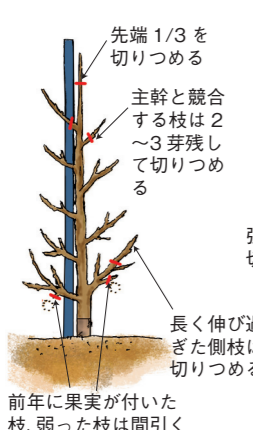
植え付け(12月または3月)



2年目(冬)



3年目(冬)



先端1/3を切りつめる

旬～4月上旬までの根が動き出す前に植え付けます。植え付け時は接ぎ木部分が地上に出るように植え、必ず植え水をして根と土が密着するようにします。植え付け後は、地上部60～80cmの充実した芽で切りまします。

結実確保

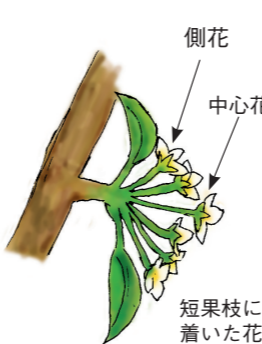
リンゴを植え付けるときは、親和性品種を混植します。開花期が低温や強風のときは人工授粉を行い、結実を確保します。

摘花・摘果

隔年結果（果実がたくさんなる年と少ししかならない年が交互に表れること）を防ぎ、果実の品質向上を目的に行います。

摘花

つぼみや花の時期（5月）に「中心花」と呼ばれる真ん中の大きな花のみを残して周りの花を摘み取る一輪摘花と、不要な「花そう」を取り除く花そう摘花を行います。早い時期に摘み取るほど樹の貯蔵養分の消耗が少なく、リンゴの品質向上につながります。



側花

中心花

短果枝に着いた花

JAFファーム佐久店
おすすめ商品

剪定をスムーズに!!
『各種アルス剪定鋏』



※写真の商品は120S-7
全長180mm 質量210g
店頭価格 4,310円(税込)

●専門家のニーズに即した鍛造・プロ仕様の高級剪定鋏。ハードクローム仕上げを施してサビ・ヤニのつきを抑え、二段刃付の採用により切断力の向上をはかりました。
【取扱方法】
●使いはじめは、軽く切れるものから慣らします。
●太く切りにくいものは、力まかせに切らず、回すようにして切ると切りやすくなります。

清潔な刃物で
植物笑顔!!
除菌もできる
刃物クリーナー



正味量 300ml
店頭価格 1,090円(税込)

【用途】

●園芸刃物に付着した樹液（ヤニ・シブ）汚れの洗浄

【特徴】

●アルカリ電解水100%界面活性剤やアルコール、リン、酸0%で人や環境に優しい商品です。
●優れた除菌効果。
※全ての菌を除菌できるわけではありません



●摘果
リンゴは一つの芽から5～6つの花が咲いて幼果ができますが、それぞれが樹の貯蔵養分を取り合うため、すべての幼果が大きくなることはできません。そこで、真ん中の大きな「中心果」を残して周りの幼果を摘み取る「あら摘果」（満開後30日までに）の作業を行い、さらに3～5頂芽に1果にする「仕上げ摘果」（満開後60日後までに終了）で、つるが太くて長く果形が良好な果実を選んで残し、他の果実を摘果します。



中心果を残す

側果を取る

夏季剪定と支柱立て誘引

各樹齢ともに風通しを良くし、太陽の光が内側にも届くように徒長枝や下向き、横向きの不要な枝を間引き剪定します。実施時期は6～7月で、支柱立ては果実の肥大と枝の伸長に伴い、枝折れ防止のためにを行います。誘引は特に若木の骨格枝の方向や角度を矯正したり、樹勢を落ち着かせるために

●わい性栽培の剪定

植え付け時…主枝を地上80～90cmで切りまします。接ぎ木部は10cmほど地上に出るように植え付けます。
2年目の剪定…主枝の先端は切り返し、主枝と競合する枝は間引きまします。
3年目の剪定…主枝の先端を切り

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
「今一番欲しいもの」

がようし

佐久市中込
佐藤 陽菜さん（7歳）



わたしが今一番ほしいものは「がようし」です。がようしがあれば大すきなえを、クレヨンやいろえんぴつでいっぱいかけるからです。このまえも、一ねんまつぐみのみんなでおせわしているやぎさんのえをかきました。わたしが、くわのはをたべさせているえです。まなびの日に、小がっこうにきたじいじとばあばが、きょうしつにはってあるわたしのえをみて『やぎさんうれしそう、とてもよくかけているね』ってほめてくれました。

これからもいっぱいえをかいて、たくさんの人にみせたいです。

人とのつながり「縁・円・宴」

小諸市塩野
塩川 隆雄さん（66歳）



「今一番欲しいもの」考えると現実的なもの、お金では買えないものと奥が深い。今年の夏は猛暑など異常気象の影響でレタスの規格外品が増え、出荷量と価格が激減した。野菜の価格は30年前から同じであるが、輸送費資材肥料の高騰が続き経費は3倍と跳ね上がった。生産性向上のため「グローバルギャップ認証」を取得した。食品安全、労働環境、環境保全に配慮した持続可能な農業を証明する国際的な制度です。野菜づくりは知識と経験と観察力、風景写真からも予測もしている。常に「初心忘れべからず」毎年1年生と思ひ仲間と一杯。スキーシーズンが到来すると軽井沢のゲレンデに通ひ41年。管理運営を担う。また、子供のクラシックバレエが縁でミュージカルに魅了された。人とのつながり「縁・円・宴」なのかもしれない。

みなみ地区（臼田・さくまち・八千穂支部）

JA佐久浅間女性会 令和7年度 基本方針

「『あい♡』からはじまる 元気な地域を みんなの力で」

重点取組事項の一つとして、JAとともに、食農教育活動に取り組んでいます。



佐久穂小学校2年生大豆栽培



女性会公認グループ「豆の会」のご協力により、11月には豆の刈り取りと脱穀を行いました。脱穀作業では、新聞紙で作った手作りの棒を用いて大豆をたたき、丁寧に仕上げました。

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
1月14日(木) JA佐久野沢支所 2階会議室	午前 10時～ 午後 2時～	①LINE編 (60分) LINEをはじめよう、楽しもう ②応用編 (60分) アプリのインストール、JAアプリの導入
1月20日(木) JA中込店 2階会議室	午前 10時～ 午後 2時～	③LINE編 (60分) LINEをはじめよう、楽しもう 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

■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



ちゃぐりん



みなみ教室

JAとともに、女性会公認グループ「みなみサポーターの会」のご協力をいただき、5月から11月まで農育・食育活動を実施しました。10月にはサツマイモの収穫を行い、11月には「しゃかしゃかおにぎりづくり」に挑戦し、みんなで楽しくおにぎりを作って味わいました。



冬に食べたい根菜料理 特別な日やおもてなしにも



サトイモのトロみが重くなく
さらっと食べられます

サトイモと鶏肉の みそグラタン

材料(2人分)

サトイモ……………4個 小麦粉……………大さじ2
鶏もも肉……………1枚 塩……………小さじ1/2
タマネギ……………1/2個 こしょう……………少々
バター……………15g みそ……………大さじ1
牛乳……………150ml とろけるチーズ……………70g
水……………250ml

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をもみ込んでおく。タマネギは5mmの薄切り、サトイモは皮をむいて1cmの厚さに切っておく。
- 鍋にバターを入れ、鶏肉とタマネギ、サトイモを入れて炒める。鶏肉の色が変わったら水を加えてひたひたにし、ふたをして中火で10分蒸し煮にする。サトイモに箸が通らなければさらに数分加熱する。
- 牛乳とみそを加えて、軽くサトイモをつぶすようにしてさらに5分煮る。好みのトロみになるまで火を入れたらグラタン皿に移し、チーズをかけて200度のオーブンで10分焼く。焦げ目が付いたら出来上がり。

ポイント

サトイモはトロみが強く焦げ付きやすいです。作り方②の途中で一度混ぜると焦げ付きにくくなります。

アレンジ

- ご飯の上のせてドリアに
- 牛乳を豆乳に変えてより軽い味に

今月の知っ得 体を動かすためのヒント 手軽に体操

ゆっくりと胸を伸ばしましょう！

日本体育大学准教授 ●伊藤 由美子

早いもので今年も残り1カ月になりました。何かと忙しさを感じることはありませんか？

前かがみ姿勢による農作業や、デスクワークなど、長時間にわたって同じ姿勢を取り続けていると、肩や腰、背中などに負担がかかります。血行を促し、疲労が蓄積しないよう、仕事の合間に少しだけ体をほぐして気分転換を図りましょう。

今回は、胸を伸ばす運動をご紹介します。胸を伸ばすときには腕を同時に動かし、大胸筋や肋間（ろっかん）筋を伸展させます。息を吐いたり吸ったりしながら、無理のない範囲で適宜繰り返しましょう。余裕がある方は、脚の開閉運動も組み合わせることで実施してみてください。

レッツ、トライ！ 胸を伸ばす運動



1 いすに座って準備をします。

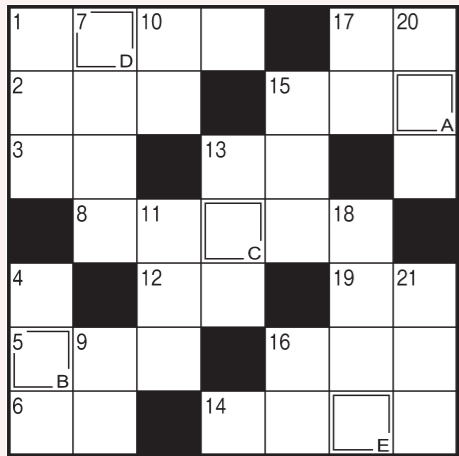
2 両腕を曲げて胸の前に持っていき、息を吐きながら背中を若干丸めましょう。

3 息を吸いながら、両腕を上げて胸を伸ばします。このとき、軽く上を見ましょう。

4 両腕を曲げて胸の前に持っていき、息を吐きながら背中を若干丸めます。同時に脚を大きく開きましょう。

5 脚を開けると同時に、息を吸いながら両腕を上げて胸を伸ばします。このとき、軽く上を見ましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



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？

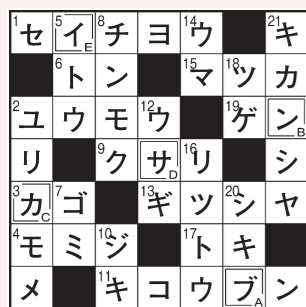
答えを下記のあて先までお送りください。

◆◆ヨコのカギ◆◆

- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り〇〇
- ④和服の袖の下、袋状の部分
- ⑤〇〇を憎んで人を憎まず
- ⑥南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑦漢字では独活と書く山菜
- ⑧木を切り倒すときに使います
- ⑨dB と表記される、音などの強さを示す単位
- ⑩暮れのあいさつとして贈ります
- ⑪人間は二足〇〇〇〇をする生き物です
- ⑫疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑬泣き顔になること。〇〇をかく

◆◆タテのカギ◆◆

- ①夜目〇〇〇〇笠の内
- ②足を中に入れて暖を取ります
- ③サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ④クリスマスツリーに使われる木
- ⑤日本酒を温めること
- ⑥じょうごとも呼ばれる道具
- ⑦忘年会で乾杯の〇〇〇を取った
- ⑧高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑨クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑩青い染め物に使われる植物
- ⑪物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑫ささがきにもすることも多い根菜
- ⑬韓国の首都



先月号の答えは
『ブンカサイ』
でした。

応募総数 85 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)

急

に朝晩が寒く霜がおりる日もあり、布団を干す時間が短いですが、今日は朝から日本晴れ。霜もおりてなくて絶好の布団干しでした。今夜はふかふかの布団でどんな夢をみるのか楽しみです。

しいちゃん (東御市)

もみじ (佐久市)

この時季あちこちから、はぶきのリンゴをたくさん頂きます。シナノドルチェ、シナノゴールド、シナノディップ、ぐんま名月、ふじと続き、うれしい悲鳴です。本当においしいリンゴばかり有難く味わっています。あゝ幸せ。

しょう子 (御代田町)

収

穫祭で、たくさんの種類のシクラメンが出されていて色とりどり(全部ほしいのだけれど)どれを選ぶのか迷ってしまう程。隣にも私と同じく迷っている方がいて、会話がはずんでしまいました。全く知らない方だけはお花好きという点ですぐ友達になれるのは不思議です。

スナフキン (立科町)



メイちゃん (佐久市)

ハ

クサイの収穫をしたら虫だらけ！安全できれいな野菜づくりは難しいですね。

M・O (佐久市)

タ

マネギの苗を植えました。日曜日という雨が降り、やつとの思いで300本の苗を植えました。条件が悪くて・・・次の日は霜が降り心配しましたが、とても元気に育っています。ネギ類って丈夫なんですね。

ピオラ (東御市)

野 菜が何もなくなつて、草だけ残った畑の草の中にナズナを発見!! 草の中にあつたのでひよろつとして柔らかくてクセがなく新しい野菜のようでした。早速ごま和えとみそ汁にして味わいました。今時こんなに美味しいナズナがあるなんて、なんて幸せなんでしょうか。

森のひつじ (小諸市)

じ

じとばばでハゼ掛け米を収穫出来ました。いつまで出来るか? 「新米ウンマイなあー」との笑顔がパワーになります。

いもねえ (佐久穂町)

ひでばあ (佐久市)

先日、北向観音の御柱祭に行つて来ました。64年ぶりだそうです。善光寺の御柱は7年に一回なので、これからは観る機会はあると思いますが、北向観音の御柱はもう観られないと思ひゆつくりとじつくりと観て来ました。

こばちゃん (佐久市)

畑 も少しづつ片付けをしていて寂しくなります。あとはダイコンとネギを取って終わりです。来年はどんな畑にしようかな?・・・

メリークリスマス



りんご (佐久市)

先

日、農作業の手伝いに娘家族が来てくれました。小さい孫2人もお手伝いする!と張り切ってシートをたたんだりゴミの片付けをしてくれました。夕食の時に孫が「ばあばのご飯はいつも美味しい」と言ってくれて、涙が出そうなほど幸せを感じました。畑で目いっぱい小さな身体でお手伝いしてくれたことに感謝です。

自然薯 (佐久市)

身

近な低山、里山登りが趣味ですが、今年は熊の出没が怖くて行かれませんでした。悲しいです。

山野草 (佐久市)



ピー子ちゃんのママ (佐久市)

お 隣さんからいたたくプロッツとても美味しく立派で何もつくれない私には神技としか思えません。何もつくっていない畑が家の周りに山ほどあるのに情けない我が家です。

われもつこちゃん (東御市)

冬

の間食べるダイコンや馬鈴薯を整理して、もろに入れました。小さい馬鈴薯は、茹でて油で炒めて砂糖と、味噌でかいました。おやつにもってこいでした!

メリー (軽井沢町)

12

年続けてきた佐久穂の選花(カーネーション)が今年で最後となりました。仲間と会えないのがさみしいです。

M・K (佐久市)



朝 (佐久市)

私の一句

【俳句・川柳ほか】

濡れ落葉びたり貼り付く朝の道

ベーター (佐久穂町)

脱穀の終わりは闇の訪れ

花木権 (佐久市)

露霜のピーマン菜煮る母の味

竹 (東御市)

朝霜に負けじと立てり大根は

仏の雅 (佐久市)

湯けむりと雨に霞みしもみぢかな

N・Y (佐久市)

この冬に備えて灯油200キロ

山ひこ (佐久穂町)

夕焼に染まりし墓碑や彼岸花

綾 (小諸市)

桜紅葉やアルプスに陽入りつつ

ブル (佐久市)

団栗の一つも見えぬ山路寂しき

F・F (軽井沢町)

冬近し筋トレ続け元気かな

J・K (東御市)

松茸の匂い定かに土瓶蒸し

丁子 (佐久市)

私の一句

四方の峯薄化粧して白雪を見れば冬の足音を聴く

爾楽庵 (佐久市)

老体の余力の限り何やらと腰を反らせば残り柿落つ

デブジ (佐久市)

霜月となりてお店は早ばやとおせち料理の散らしを入れる

H・S (佐久穂町)

秋晴れにたわなに実るりんごの木鹿があらわれなすすべもなし

サザンカ (立科町)

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「望月高原ヨーグルト(ファミリーセット)」を差し上げます。



●締切12月23日(火) (消印有効)

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特集 佐久浅間の「推しの花」の感想
④〒・住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム

〒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。

年末年始営業予定表 当JA・子会社各事業所の営業日は下記の通りです。○＝営業日 ―＝休み △＝短縮営業

事業所名	12月					1月				
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
金融・共済窓口	―	―	○	○	―	―	―	―	―	○
金融部ライフサポートセンター	―	―	○	○	―	―	―	―	―	○
ローンセンター	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○
オートパル（自動車センター）	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○
ホームエネルギーセンター ■ガス緊急連絡先：TEL 0267-78-3990	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○
農機センター	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○
くらしのセンター	―	―	○	○	―	―	―	―	―	○
道の駅ヘルシーテラス佐久南	○	○	○	△	―	―	△	△	○	○
JAファーム佐久店	○	○	○	○	―	―	―	―	―	―
アグリファームさくほ	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
あぐりの湯こもろ	○	○	○	○	―	△	○	○	○	○

●セレモニーセンターは全日営業いたします。営農センター、生産資材店舗は各窓口でご案内いたします。
営業時間など詳しくは各事業所にお問い合わせください。

家庭菜園教室 受講者募集

当JA主催の「家庭菜園教室」の受講者を募集します。

- 会場 JA本所 401 会議室（佐久市猿久保 882）
- 時間 午前 9 時 30 分～（約 2 時間）
- 募集定員 50 名 ※ 定員になり次第締め切ります
- 募集期間 12 月 10 日（水）～ 23 日（火）
- 参加費 1,000 円（初回持参：全 9 回分）
- 日程・内容

開催日（令和8年）	内 容
3 月 3 日（火）	土づくり・肥料の種類と特徴
4 月 2 日（木）	作付け計画・連作障害
5 月 1 日（金）	今月の作業・種まきと苗の定植
6 月 2 日（火）	今月の作業・果菜類の整枝
7 月 3 日（金）	今月の作業・農薬・病害防除
8 月 3 日（月）	今月の作業・野菜の病害虫対策
9 月 2 日（水）	今月の作業・発芽不良の原因
10 月 2 日（金）	今月の作業
11 月 2 日（月）	今月の作業・今年度の反省

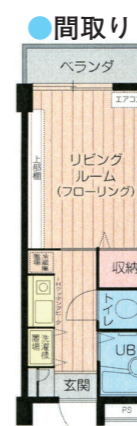
- 申込方法 JA支所・店窓口にて備え付けの申込書でお申し込みください

■お問い合わせ 営農経済部営農企画課
TEL 0267-68-1114

みすゞ学生会館 入居者募集

JA共済では東京都杉並区の「みすゞ学生会館」の入居者を募集しています。万全のセキュリティを装備した快適なワンルームマンションタイプの施設です。

- 所在地 東京都杉並区久我山 1-5-10
- 構造 鉄筋コンクリート造 7 階建て
- 居室 ワンルーム（23.3 m²）
浴室、トイレ、ミニキッチン、エアコン付き
- 主な設備 床（フローリング）、BS（衛星放送）
受信可、各室に電話・インターネット
回線（個別契約）、IH クッキングヒーター完備
- アクセス 渋谷駅より「京王井の頭線」
久我山駅下車 徒歩約 8 分
- 賃料 室料 62,000 円・共益費 8,000 円（月額）
（入居申込時に権利金 70,000 円、敷金（家賃
1 カ月分）が別途必要）
※入居には所定の条件があります。詳しくはお問い合わせ
ください
- お申し込み・お問い合わせ
共済部共済企画課 TEL 0267-67-7534



准組合員の皆さまへ

オリジナルカレンダー配布のお知らせ

毎年、ご好評いただいております『JAオリジナルカレンダー』を今年度もご用意いたしました。ご入用の方は最寄りの支所（店）窓口までお越しください。
また、数に限りがございますので無くなり次第終了となります。
お早めにご来店ください。



【重要なお知らせ】

組合員割引（助成）の変更について

このたびJA長野厚生連が実施する、人間ドック・PET/CT検査・がんドックおよび地域集団健診につきまして組合員割引（助成）対象者を見直すことになりました。ご理解とご協力をお願いします。

1) 変更内容

組合員割引（助成）の対象者が変更になります

現行：正・准組合員ご本人 および
組合員のご家族（員外者）



改正後：正・准組合員ご本人のみ

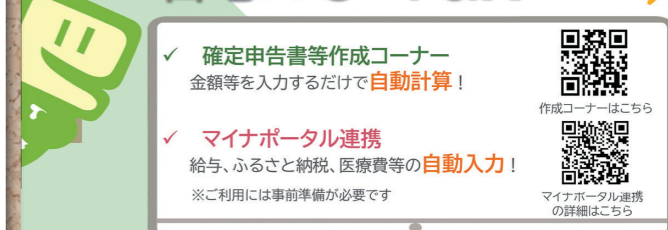
2) 変更日

令和 8 年 3 月 1 日から

■詳しくはお近くのJAへ

書かない×確定申告

マイナンバーカードで
自宅からe-Tax
スマホでも
できちゃう！



すでに
約4人中3人が
e-Taxで
申告しています!!

国税庁LINE公式アカウント
の友だち追加はこちら

佐久税務署

各種相談会のご案内

年金相談

- 相談日 1月20日（火）東店
27日（火）御代田支所
- 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 1月20日（火）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 1月13日（火）
※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

農を拓く



高品質なハクサイをつくりたい

佐久穂町千代里 井出 真琴さん (30)

就農4年目の井出真琴さんは2.5haの圃場でハクサイの栽培に取り組んでいます。

以前は東京で理学療法士をしていましたが、結婚して子供ができた時に父の喜芳さんが農業を辞めると話し『地元にいれば子育て面が心強く、土地や機械など農業をする環境が整っているからやってみよう』とUターンで就農しました。今年から事業継承し本格的に作業していますが、防除のタイミングが遅く虫の発生や病気に気が付かなかった事や、猛暑などで栽培環境が毎年変わり、管理が難しいと感じています。

井出さんは「父の指導を受けながら一年間を振り返り、次の年では失敗した事を修正し、より高品質なハクサイをつくりたい」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

