



第25回フォトコンテスト入賞作品「憩う」 池田 敦子さん(佐久市)

特集 家族みんなの健康を考える おはよう元気！朝食ルーティン

- 笑味ちゃんのエコープマーク品活用術
甘酒まんじゅう
かりんとドーナッツ
- スマイルJA女性会 新役員紹介
- 家庭菜園便利帖 キュウリ



おはよう元気！ 朝食ルーティン

毎日朝食を食べていますか？ 一日の中で一番慌ただしい朝の食事は後回しにされがちです。でも、私たちは寝ている間にもエネルギーを消費していて、夕食で得たエネルギーだけでは翌日の朝まで持たず、エネルギー切れしてしまいます。その日を朝から元気いっぱい活動するためには、朝食は必要なのです。一日の始まりは朝食から。健康的でバランスの良い朝食ルーティンを取り入れて、心も体も元気にスタートしましょう！

●朝食におすすめ!! 望月高原ヨーグルト
デラックスセット 4,020円(税込)



■お問い合わせ
しらかばアイス・ヨーグルト工場
TEL 0267-54-2075



朝食で一日の

リズムをつくらう

実 は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。

1杯の水で体を

目覚めさせよう

寝 ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことをお勧めします。失われた水分を補って体を潤すことで、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないようにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げて過ぎてしまうため要注意です。



果物を取り入れよう

調 理に手間のかからない果物は、朝食の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれているため、朝からの活動の力になります。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。



鉄分摂取も忘れずに

納 豆のりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなど、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足すると目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。



家族で一緒に食べよう!

親 子と一緒に食事をするのは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になることが分かっています。夕食以上に1人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもに朝食を作ってついつい自分ばかり食べてしまうという親も多いですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切です。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつ、気持ちも込めて、短時間でも家族で座って朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。

発酵食品を

取り入れよう

ヨーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。



忙しい朝は3色の

栄養を意識しよう

何 かと慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。





山野会長（右）から盾を受け取る高柳組合長

ウェブメディア活用の部で優秀賞

JA広報大賞

JA全中が主催する令和6年度（第38回）広報活動優良JA選定-JA広報大賞で当JAはウェブメディア活用の部で優秀賞を受賞しました。JAの広報活動から優れた事例を表彰することでJAの広報活動強化につなげることを目的に毎年開催しているもの。当JAのホームページが「親しみやすいデザインで求めている情報にアクセスしやすく、お手本のようなレイアウト」などと評価されました。2月26日、東京都で開かれた表彰式でJA全中の山野徹会長から高柳組合長に記念盾が手渡されました。



農産物で応援

佐久長聖高校女子サッカー部

当JAは、発足8年で第33回全国高等学校女子サッカー選手権大会に初出場し、ベスト8の成績を収めた佐久長聖高校女子サッカー部に、地元農産物やJA加工品を贈りました。2月20日、軽井沢町の風越公園サッカーグラウンド場でさくさく米や望月高原ヨーグルト、信州蓼科牛を贈呈。大島駿監督は「地元の農産物をおいしく食べて力に変え、活躍することで恩返しをしたい」と話しました。



農産物を受け取ったサッカー部員ら



あいさつする三石さん

組合長賞に三石敏郎さん

フォトコンテスト表彰式

当JAは2月13日、第25回フォトコンテストの表彰式を本所で開き受賞者ら21人が出席しました。「魅力ある佐久浅間の自然・農業・暮らし」をテーマに20点を選び、最高位の組合長賞は佐久市の三石敏郎さんが受賞しました。三石さんは「コンテストで受賞するには出会いと工夫、運の3つが関係する。運を引き寄せるために、撮る工夫と努力の積み重ねが審査員に伝わった」と喜びを語りました。



課題の改善策を提案

中核人材研修

当JAは2月19日、本所で中核人材育成研修の修了レポート報告会を開き、常勤役員や室部長ら36人が出席しました。受講した10人の職員が「マーケティングの発想を活用し、組織の課題解決に向けた提案」をテーマにレポートを発表。最優秀賞には「ネットバンク利用者を増やした業務の効率化」について提案した御代田支所金融共済課（当時）の内堀奈都季さんが選ばれました。高柳組合長は「未来を描いたレベルの高い提案ばかりで甲乙つけ難かった。すぐにでも取り組み実現してほしい」と話しました。



最優秀賞を受賞した内堀さん（左）



温度や時間に注意を払う温湯消毒

Sakuasama Topics

種もみ17トンを消毒

温湯消毒

当JAさく水稲育苗センターでは、2月下旬から3月下旬にかけて種もみ温湯消毒を行いました。管内の生産者から注文を受けた「コシヒカリ」「あきたこまち」などの種もみ約17トンを処理。温湯消毒は熱により種子伝染病害を防除する方法。農薬を使った消毒に近い効果が得られ、廃液処理対策などの効果が期待されています。担当者は「温湯消毒作業は安全、安心、環境に配慮した取り組みで今後も継続していきたい」と話しました。



浜松できのこをPR

JA佐久浅間産きのこフェア

当JAきのこ専門委員会は2月22日、静岡県のJAとぴあ浜松ファーマーズマーケットの3店舗で、JA佐久浅間産きのこフェアを開催しました。JAとぴあ浜松とは平成17年からJA間取引を始め、きのこフェアは平成31年から開催。特設売り場でエノキタケやブナシメジ、ナメコを販売したほか、きのこ汁を振る舞いました。来店客は「毎年楽しみにしている。佐久浅間産のきのこはとてもおいしいので、今夜はきのこ汁をつくりたい」と話しました。



好評だったきのこフェア



熱心に話を聞く参加者

初心者からベテランまで

家庭菜園教室

当JAは組合員や地域住民を対象にした家庭菜園教室を開講しました。定年退職後に家庭菜園を始めた人など、初心者からベテランまで40人が受講。3月から11月まで全9回で、土づくりから作付け計画、栽培管理、病害虫対策など季節に合わせて作物ごとの作業を学びます。3月4日、本所で開いた教室では、土づくりのポイントや肥料の種類と特徴などを説明したほか、タマネギやジャガイモ、アスパラガス、ニンニクなどの栽培方法を学びました。



新役員体制で活動スタート

女性会通常総会

当JA女性会は3月11日、佐久平交流センターで第18回通常総会を開き、委任状出席2人を含む53人が出席。令和6年度活動報告や令和7年度事業計画、役員改選など3議案を原案通り承認しました。今年度は「『あい♡』からはじまる元気な地域をみんなの力で」を基本方針に、フレッシュミズ部会の支援や食農教育を通じた仲間づくり、女性組合員加入運動に取り組みます。新会長の井出千恵子さんは「心をついに女性会を大きくしていこう」とあいさつしました。

新役員は、7ページのスマイルJA女性会をご覧ください。



3議案を承認した総会

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
「感動した一冊」

おならバスのたーむくん

佐久市田口
小林 音和さん (9歳)



おならバスのたーむくんは、歌を歌いながら、おきやくさんをのせて、ルンルン走って、楽しそうだった。バスのなかまたちが楽しくみんなでなかよく歌いながら、おしりをふってる場面がすきです。

おいもをねんりょうにして、おならをふきだしながらぐんぐん坂道をのぼっていくたーむくんがたくましくてよかった！！

お詫びと訂正 3月号に掲載した氏名に誤りがありました。
◎「土屋信吾さん」→④「土屋信悟さん」 訂正しお詫びいたします。

宮沢賢治

佐久市布施
飯島 勝彦さん (86歳)



農協に勤めていた頃、机のゴム板の下に宮沢賢治の「雨ニモマケズ」を置き、農村に住み、協同組合で働く己の指針にしてきた。

退職後に書いた本の一冊目に「雨ニモマケズ」と「風の又三郎」の一節を借用した。二年前の六冊目は名作「銀河鉄道の夜」をすっかり借りて、題名を「銀河鉄道の夢」にした。

異常気候や戦乱が続き、世界の食料不足が深刻ななか、日本は四割足らずの自給率のままでいいのか。「寒さの夏をオロオロ歩く」賢治の心境を辿りつつ、「校本宮沢賢治全集」を折々開いてみる。

スマイル JA 女性会



女性会ではイベント用ジャンパーを作成しました

■げんき塾 受講者募集

テーマ「いつまでも生きいき若々しく」

募集人員 男女問わず 50名
第1回 4月25日(金) 開講式・健康寿命、新茶の話
時間 午前10時～12時
受講料 年間5,000円(材料費等別途)
※ご本人が組合員(正・准)の方は4,000円

■女性会に参加したい、詳しく内容を知りたい方は
企画総務部総務組合員課
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。



米こうじ甘酒を使って!!

甘酒まんじゅう

●材料 (5個分)

- ・エコープむしパンミックス……………100g
- ・エコープ米こうじ甘酒……………35g
- ・こしあん……………100g

●作り方

- ①エコープむしパンミックスにエコープ米こうじ甘酒を加え、そぼろ状になるように混ぜ合わせる。
 - ②粉っぽさがなくなってきたら、ひとつにまとめて良くこねる。5等分に分け、さらによくこねておく。
 - ③あんを5等分に分ける。
 - ④生地を円盤状に伸ばしあんを包み、中火で15分蒸す。
- ※まんじゅうの頭が割れる場合は、生地を良くこねて、火加減を少し弱めて蒸す。



エコープむしパンミックス

自社で製粉した挽き立ての国産小麦を使用。保水力が高いので時間をおいてもしっとり感が続きます。ベーキングパウダーが配合されているので、水を加えるだけで手軽にむしパンやホットケーキなどがつくれます。

香ばしい

かりんとドーナツ

●材料 (10～20本分)

- ・エコープむしパンミックス……………200g
- ・たまご (Mサイズ) ……………1個
- ・水 (または牛乳) ……………大さじ2/3

●作り方

- ①ボウルにたまごを溶きほぐし、水とむしパンミックスを加えてよくこねます。
 - ②1cm位の厚みに伸ばし幅1.5cm、長さ10cm程度に切り分ける。
 - ③170℃の油で揚げる。
- ※ジャムやチョコレートなどをつけてもおいしい。

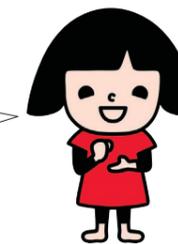


エコープマーク品は、JAファーム佐久店でお買い求めいただけます。

■商品に関するお問い合わせ

JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300

むしパンミックスは、蒸す・焼く・揚げるなど様々な調理に活用できます。



©みんなのよい食プロジェクト

新役員紹介



令和7・8年度 本会運営委員の紹介 (敬称略)

役職	氏名	支部
会長	井出千恵子	軽井沢
	小林典子	浅間
副会長	島崎規子	八千穂
	依田彰子	北御牧
運営委員	柳澤とし子	東
	花岡佐喜子	中込
	井出真理子	野沢
	黒沢久枝	白田
	大塚いち子	さくまち
	平川恵子	小諸
	山本みさ子	御代田
	俣平柚季	望月
	高見澤みどり	浅科
	田中さち美	立科
亀谷佳奈	フレミズ部会	





営農経済部営農企画課

キュウリ



原産地はインド北西のヒマラヤ山麓地帯。日本には10世紀以前に中国から渡来しましたが、各地に普及し始めたのは江戸末期から明治初期といわれています。

トマトやナスとともに代表的な夏の野菜ですが、今日では品種改良と施設栽培の発達などによって一年中栽培されています。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
早春	種まき	定植			収穫			
春まき								
夏まき								

特徴
生育適温は18〜28℃で、自然環境下で栽培しやすいのは春から夏にかけてです。冷涼な気候を好みますが、低温に弱いので、10〜12℃以下では生育しません。発芽から収穫まではおおよそ60日で、果菜類の中でも期間が短いのが特徴です。さらに、開花から7日程度が収穫時期のため、適期を逃さないように収穫することが大切です。

有機物と土壌水分が十分であれば、砂壤土や埴壤土でよく生育します。土壌酸度は弱酸性を好みます。根はあまり深くまで張らずに地表近くに多く発達するため、乾燥には弱い野菜です。梅雨期以降の高温や乾燥は生育に好ましくないため、こまめな灌水や敷きワラ等を施して管理します。

キュウリはトマトほど強い光を必要としませんが、光が不足すると収量や品質が低下します。葉が重なりあつて採光が悪くなる場合が多いので、こまめな摘葉作業が必要です。

苗の準備
3月下旬に育苗箱へ条まきし、本葉が開き始めた頃にポットへ移植するか、3号ポットに3粒まきして本葉1枚頃に1本にします（早い作型は、ビニールハウスなどが必要です）。

どの保温できる施設が必要。苗が大きくなって互いの鉢の葉が重なるようになってきたら、鉢の間隔を広げてそれぞれの葉に光が十分に当たるようにし、本葉3〜4枚で定植します。

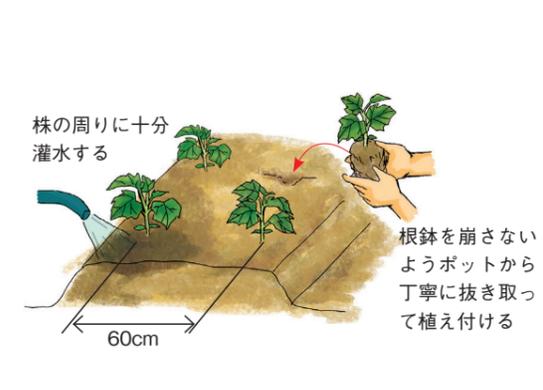


発芽するまでは密閉し、発芽したら換気して30℃以上にしないようにする

畑の準備

3年の輪作となる場所での栽培です。野菜の中で最も酸素を必要とし（根が浅く湿害に弱い）、乾燥にも弱いことから堆肥を多く入れて土づくりを徹底します。好適土壌酸性度はpH6〜6.5なので、土壌

検査を行ってpHを整えます。定植10日前くらいまでに1㎡当たり堆肥3kg、化成肥料100gを施して深耕します。根は広く張るため、元肥は全面施肥します。畝は栽培形態（1条、2条）によって異なります。植床幅90〜120cm、条間80〜100cmで、形態に応じて圃場に余裕があれば管理作業がしやすいように条間を広く取ります。



根鉢を崩さないようポットから丁寧に抜き取って植え付ける

植え穴の周りに土を入れ、風で振り回されないように仮支柱を立てます。春植えは、肥料袋を利用したアンドンで防風と保温対策を施します。

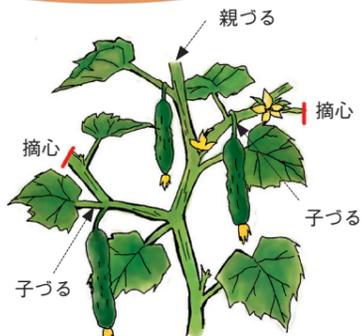
誘引・整枝
親づるのみの1本仕立てか、5〜8節くらいから出た子づるを含めた2〜3本仕立てにします。

①親づるの5節くらいまでの側枝（子づる）は摘み取って整理し、通風を良くします。

②つるの長さが30cmくらいになったら支柱やネットに誘引し、その後は先端が垂れ下がらないように誘引します。

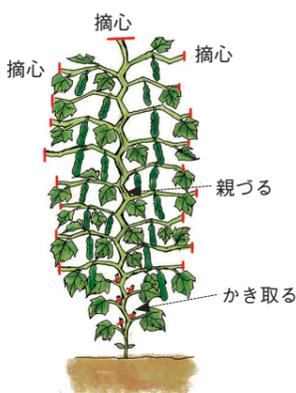
③子づるは放任すると混み合ってしまうと通風や受光が悪くなり、病気の多発や良品が取れなくなるので整枝します。

④その後の子づる・孫づるの葉は、着果したら1〜2枚残して摘み取り、これを繰り返します。



子づるは本葉2枚を残してその先で摘心する

灌水・追肥
①乾燥と肥料切れの影響を受けること収量が少なくなり、曲がり果等の乱形果が多くなります。定植後20日くらいから1㎡当たり化成肥料20〜30gの追肥を始め、以降15日おきくらいに行います（収穫期は特に肥切れを防ぐため、定期的に「追肥の日」を設定するとよい）。梅雨入り前に敷きワラを施して泥の跳ね上がりや乾燥を防ぎます。



⑤果実は親づるにもつきませんが、現在の品種群の大部分は子づる・孫づるを中心に着果するため、収量を多くするにはたくさんの側枝を出させることが大切です。

⑥初期の草勢が弱ければ、10節くらいまでの雌花を除去します。一度に多くの摘みをせず、常に強い生長点を2〜3本残すようにします。

⑦支柱の上まで親づるが伸びたら芯を止め、養分を子や孫づるに回すようにします。

②根が酸素を多く要求して浅く張るため、灌水は一度に多くせず何回かに分けて行い、安定した水分を保つようにします。

③葉が混んできたなら黄ばんだ葉や陰になっている葉を整理し、通風と日当たりを良くします。葉は展開後10日くらいで同化量が最大になり、その後35日くらいで減少するため、主枝の展開葉が20枚以上になったら下位節の老化葉から少しずつ摘みます。

収穫
やや小ぶりの果実の方が味が良いため、早めの収穫を目指します。収穫初めの頃は特に小ぶりのうちに収穫します。大きくなり過ぎると株の消耗につながります。最初の果実の肥大が始まったらポットへ次の作型の種をまき、本葉2〜3枚頃に植え替えます。

主な病害虫
●ウドンコ病・斑点細菌病・べト病等が発生します。発病前からの定期的な予防散布をし、発病葉は取り除きます。
●アブラムシ・ヨトウムシ等の害虫が寄生するので、殺虫剤を定期的に散布します。
※農薬を使用する際は、登録内容（適用作物、使用量と希釈倍率、使用時期、総使用回数等）を確認し、十分な注意を払って使用しましょう。

おすすめ商品

「野菜の土づくり」には
もちづき有機ペレット
15kg 980円（税込）

【特長】
●もちづき有機堆肥がぎゅ〜っと凝縮してペレット堆肥となりました。野菜にはもちろん水稲・果樹・花きなどすべての作物に使用できます。

【メリット】
●環境にやさしい ●散布量がバラ堆肥の半分でOK ●臭わない ●撒きやすい ●土壌改良効果がある

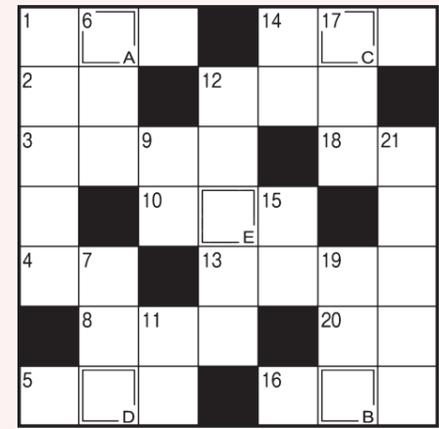
商品のご購入・お問い合わせは
お近くのJA営農センターまたは
資材店舗へ

おすすめ商品

JAファーム佐久店
おすすめ商品
PUMA ワーキンググローブ
S・M・L・XL
店頭価格 398円（税込）

【特長】
●作業現場やDIY、アウトドア等のさまざまな用途に応じた最適な素材と特殊滑り止め加工や最適なホールド感を再現する3Dテクノロジー等により、さまざまな現場で最高のパフォーマンスを引き出します。
●高い滑り止め効果のある天然ゴムコーティング。





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端午の節句に〇〇〇人形を飾った
- ②鉛筆にもリングにもあるもの
- ③2018年ごろに大流行した〇〇〇〇ミルクティー
- ④漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤小学校で一番授業が多い科目
- ⑥福島県の〇〇〇は浜通りと呼ばれます
- ⑦カァカァと鳴きます
- ⑧スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- ⑨フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑩初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑪漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑫三毛、トラ、サバといえ
- ⑬ギュッと押すと気持ちいい

◆◆タテのカギ◆◆

- ①ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ②その泉は〇〇〇的な空気に包まれていた
- ③日本には謙譲の〇〇〇の精神があります
- ④周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑤大きなビルが〇〇のタケノコのごとく増えてきた
- ⑥ひじをグッと曲げて出します
- ⑦雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑧ちらしやにざりがあります
- ⑨大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑩結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑪5月の空を泳ぎます



先月号の答えは
「イースター」
でした。

応募総数 88 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)

冬 越しのほうれん草。甘くてとても美味しい。そろそろ採ろうと思っていたら、大雪のためにペシヤンコになってしまいました、もう少しの間「オアズケ」。春は直ぐそこまで来ています。

麦わら帽子 (軽井沢町)

昨 年次男夫婦に、男の子の双子がうまれました。今年は初節句で5月人形を買ってに神奈川まで行ってきました。みんなで納得したものを買うことができました。一生のお守り。たくましく成長してほしいです。

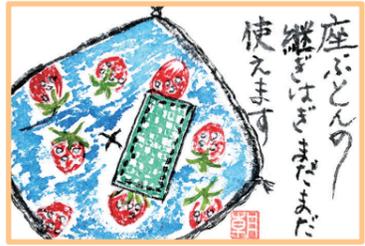
もも (立科町)

野 菜の種をまいて育てています。こんなにも待ち遠しいのは、気温が低いせい。種には種、都合があるんですね。

くもちゃん (佐久市)

お 米の話題が出る度に複雑。・。・。在京の親戚や娘にも送ってもよいのだけど。・。・。マリィ・アントワネットのように「パンがなければケーキを食べればよいのよ」とは言えないけれど。・。・。煽りすぎの気がします？

ネコサルペンギン (佐久市)



朝 (佐久市)

暖 かくなり芽吹きが楽しみです。ですが、同時に雑草の芽も土の中できつとうずうずしているの。今年も雑草との戦いが始まる。毎年。毎年の事ですが、進歩しません。毎年作戦をねつても天気など気候が違うのでなかなかうまくいきませんね。

のんのん (立科町)



K. ばあば (御代田町)

冬 かこつてあったリングゴがいよいよ終わります。今年もおいしくきれいに頂きました。最後2個でアップルパイにしました。埼玉にいる息子達に野菜と一緒に送りました。

芹ちゃんばあば (小諸市)



サザエ (佐久市)

今 日は暖かいなあと思うと畑から湯気が立ち上り、畑の中で作業する人をあちらこちらで見かけました。啓蟄だ！

ホシガラス (佐久市)

長 瀬の舟下りに行つて来ました。天気も良く時折、水しぶきが当たったけれど爽快でした。

けんちゃん (立科町)

鉢 植えてレモンの木を育てています。毎年一つ、二つしか実がならなかったのが、今年十八個も蕾が成りました！しかし、先日ビニールハウスに移したところ凍みてしまったのか、実が黒くなってしまいました。これは全滅でしょう。か。レモンのケーキをつくりたかったので残念です。

まっちゃん (小諸市)

「遊YOUポスト」最多掲載者

令和6年4月から令和7年3月号で、イラストや絵手紙、私の一句・一首に最も多く掲載させていただいた方に粗品を贈呈いたします。

- イラスト・絵手紙
ピー子ちゃんママ (佐久市)、朝 (佐久市)、K. ばあば (御代田町)
- 私の一句・一首
デブジ (佐久市)、爾楽庵 (佐久市)、H・S (佐久穂町)、花木槿 (佐久市)

今後も大勢の皆さんのお便りをお待ちしております！

寒 かつた冬もだんだんと暖かくなるにつれ、なんとなくやる気が出てきたこの頃。山菜の苦味などのおいしい季節。春の食材を使って料理をつくるのが楽しみのこの頃です。

アッコ (佐久市)



きなこ (佐久市)

春 の楽しみが庭で咲くヒヤシンスです。なんとも言えないなあ。甘い優しい香りが私の春のおいでです。

エリ (佐久市)



ブルーン (御代田町)

子 供が大学に進学します。4月から大人だけの生活になるので、何か趣味でも見つけなければと思っています。

まー (御代田町)

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)
- 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

★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4月25日(金) (消印有効)

- 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

冬枯れの芒に積る白雪に
北風荒び寒き日に暮
爾楽庵 (佐久市)

四ツ割をハモニカ紛いに甘夏の
旨き余韻こし入歯抜け落つ
デブジ (佐久市)

雪間より小さき蕾のぞかせて
懸命に咲いた福寿草らよ
H・S (佐久穂町)

去年の網そのまなれど春の雪
かかりレース編みのごと
祥枝 (小諸市)

【俳句・川柳ほか】
今日もまた春を訪ねてウオーキング
山ひこ (佐久穂町)

涙活にタマネギ料理心地よく
T子 (佐久市)

路の藁小枝のもとで光あび
しろくまちゃん (佐久穂町)

土埃肥料を撒きて春となる
花木槿 (佐久市)

春炬燵電気の強さ弱にして
FF (軽井沢町)

波稜草紅さばしるや朝餉皿
竹 (東御市)

今年初詣と旅が重なりて
仏の雅 (佐久市)

憩いの家一足巾の雪をかき
綾 (小諸市)

農ハウス一寸董肩寄せる
すぐり (東御市)

梅の花待ち遠しいが霜心配
ひでりん (小諸市)

人事異動

(4月1日付)

本所
 △リスク統括部リスク管理課長兼審査管理課長(コンプライアンス統括部) リスク審査課長) 平岡伸隆▽企画管理課長兼DX推進室長(同部企画総務課長) 町田和正▽同部総務組合員課長(同部ふれあい広報課長) 原田里美▽金融部長(小諸支所) 上原史寛▽同部次長兼金融企画課長(佐久岩村田支所) 峯村智恵▽共済部共済企画課長(同部業務課) 清水昇▽同部業務課長(佐久岩村田支所) 柳沢秀和▽同部業務課長(同部次長) 清水浩文▽同部次長兼営農企画課長(同部営農企画米穀課長) 石田信彦▽同部米穀畜産課長(同部営農企画米穀課長代理) 池田徳男▽同部野菜課長(あさま東部営農担当センター) 長兼小沼事務所長) 荻原雅彦▽同部園芸課長兼果樹振興センター長(同部園芸課長代理) 宮澤武志▽同部生産資材課長兼佐久市望月土づくりセンター長(同部同課長代理) 佐藤剛

支所・店・センター
 △佐久岩村田支所長(金融部金融企画課長) 岩崎光彦▽佐久野沢支所長(営農経済部長) 原田勝己▽同支所中込店長(佐久うすだ支所) 代理) 中山賢次

浅川賢治▽佐久うすだ支所長(共済部共済企画課長) 萩原高廣▽同支所長代理兼金融共済課長兼総務組合員課長(同支所同課長) 小林久雄▽佐久総合病院支所長(佐久望月支所) 代理) 渡辺樹志▽同支所佐久医療センター店長(立科支所事業推進課長) 佐藤篤▽小諸支所長(御代田支所) 原田勝裕▽同支所南大井店長兼金融課長(株式会社オートパル佐久浅間出向) 望月正徳▽同支所北大井店長(同支所南大井店長兼金融課長) 花里文康▽御代田支所長(軽井沢支所) 柳澤業太▽軽井沢支所長(小諸支所北大井店長) 土屋佳幸▽佐久望月支所長(しらかば東部営農センター) 山井和彦▽同支所長代理兼総務組合員課長(同支所事業推進課) 柳澤光洋▽同支所浅科店長兼金融課長(同支所金融共済課長) 依田秀人▽あさま西部営農センター長兼北大井事務所長(同センター) 長代理兼三岡事務所長) 大工原嘉幸▽あさま東部営農センター長兼小沼事務所長(あさま西部営農センター) 長兼北大井事務所長) 内堀長仁▽しらかば東部営農センター長(同センター) 代理) 中山賢次

※本所部・課長・支所長・支所長代理・店長・センター長を掲載
 ※() 内は旧役職

新採用職員

島山哉翔 (佐久岩村田支所金融共済課)
 黒岩真和 (佐久野沢支所金融共済課)
 高橋美唯那 (佐久野沢支所中込店金融共済課)
 佐々木蒼太 (佐久穂支所金融共済課)
 長谷川早紀 (小諸支所金融共済課)
 佐藤諒輔 (さく営農センターJAファーム 佐久店)

「みどりのひろば軽井沢」がオープン

皆さまのお越しをお待ちしています
4月19日(土) オープン
オープニングイベント
 ・管内産アルストロメリアプレゼント※お1人様1本
 ・女性会母の味「いちご大福」「五目おこわ」の販売
 ●営業時間 午前9時～午後3時
 ●定休日 毎週水曜日(GWは営業いたします)
店舗スタッフ募集
 ●主な業務内容 レジ、商品の袋詰め、陳列など
 詳細は店舗に直接お問い合わせください。
 ●お問い合わせ みどりのひろば軽井沢
 TEL 0267-45-5086

軽井沢事務所資材店 移転のご案内

●移転日: 令和7年4月24日(木)
 ●移転先: 軽井沢事務所野菜集出荷所(予冷庫)内事務所
 ●住所: 軽井沢町大字長倉957-1
 ●TEL: 0267-45-5068 FAX: 0267-45-5706
 ※TELとFAXは移転前と同じ番号です。
 ●端末等の移設に伴い、4月23日(水)は臨時休業となりますので、予めご了承ください。

道の駅ヘルシーテラス佐久南 イベントのお知らせ

ゴールデンウィークフェスティバル・佐久バルーンフェスティバル2025の協賛イベントを開催します
 ●開催期間: 5月3日(土)～5月6日(火)
 ●時間: 午前9時～午後6時
 ※詳細についてはホームページまたはFacebookへ
 ●お問い合わせ 道の駅ヘルシーテラス佐久南
 TEL 0267-78-3383

ライスセンターの受託者を募集します

ライスセンターの業務委託先(受託者)を募集します
 ●下原ライスセンター (佐久市甲1948-4)
 ●三岡ライスセンター (小諸市大字耳取930-1)
 ●佐久うすだ支所利用部 (佐久市臼田620-1)
 ※締め切り 令和7年5月末
 (希望者多数の場合は選考会議を開催します)
 ●お問い合わせ
 営農経済部 米穀畜産課 TEL 0267-68-1117

資材店営業時間変更のお知らせ

4月から営業時間が下記の通り変更になります
 ●JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300
 営業時間 午前8時30分～午後6時30分
 4月から10月まで全日営業いたします
 ●アグリファームさくほ TEL 0267-86-4683
 営業時間 午前8時30分～午後6時
 4月から6月まで全日営業いたします

- ⑦コンプライアンス関連事案の対応状況について
- ⑧反社会的勢力等との取引排除および疑わしい取引の防止に係る対応状況について
- ⑨第4四半期余裕金運用状況について
- ⑩有価証券の購入について
- ⑪大口信用供与先の概況について
- ⑫不良債権の売却について
- ⑬第4四半期購買未収金対策委員会について
- ⑭令和6年度JA佐久浅間燃料生産資材高騰対策総括について
- ⑮決算監事監査実施について
- ⑯内部監査実施状況について

監事会 3月26日 / 報告事項

- ①子会社監査役からの諸報告について
- ②常勤監事からの報告について
- ③令和6年度内部監査年間業務報告について
- ④令和6年度内部監査品質評価結果について
- ⑤2月内部監査実施状況報告について

土壌消毒機を導入

JA共済「地域・農業活性化促進事業」

当JAでは、トルコギキョウ栽培で土壌病害の発生による生育不良や出荷ロスを減らすため「土壌消毒機」を購入しました。JA共済の「地域・農業活性化推進事業」を活用したもので、スマート農業を推進し花き栽培を維持・拡大していきます。



理事会 3月26日開催

- 決議事項**
- 第1号議案 第26回通常総代会提出議案について
 - 第2号議案 自己改革工程表について
 - 第3号議案 職制の読み替えに関する規程の制定について
 - 第4号議案 施設更新積立金規程の改正について
 - 第5号議案 立科有線放送施設更新準備積立金規程の改正について
 - 第6号議案 固定資産取得について
 - 第7号議案 目的積立金の取崩しについて
 - 第8号議案 不良債権処理方針について
- 主な報告事項**
- ①決算状況について
 - ②資産自己査定結果について
 - ③子会社事業報告について
 - ④総代懇談会開催について
 - ⑤第2回支所(店)運営委員会開催結果について
 - ⑥コンプライアンス・プログラム取組状況について

各種相談会のご案内

年金相談
 ■相談日(5月)
 10日(土) 佐久穂支所 13日(火) 佐久野沢支所
 20日(火) 立科支所 27日(火) 浅科店
 ■相談役 JA長野野連 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 5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 5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

作業らくらく!!!

JA佐久浅間「軽量袋」肥料シリーズ

軽量 くみあい粒状複合肥料 苦土入り水稻基肥専用肥料 さくあさま水稻専用2号

保証成分 (%)	成分	窒素		りん酸		加里	苦土
	商品名	全量	内アンモニア性	<溶性	内水溶性	水溶性	<溶性
	さくあさま水稻専用2号	16.0	9.7	14.0	11.0	16.0	2.5

- 肥料の特徴
- この肥料は水稻の品質向上と安定生産をねらって、関係技術者が開発したJA佐久浅間オリジナルの水稻基肥専用肥料です。
 - この肥料は管内の水田で不足傾向の見られる苦土が配合されており、良食味米の生産に効果が期待されます。
 - この肥料は従来の20kg袋から15kg袋に変更されていますが、施肥袋数は同様となるように成分が見直されているため、従来に比べて作業が省力化されます。

店頭価格 税込2,529円 (*さくっとカートでの価格 税込2,454円)

軽量 <水田総合土づくり肥料> 15kg 3袋で土づくり! JA水田土づくり2号

保証成分 (%)	成分	りん酸	苦土	マンガン	けい酸	アルカリ分
	商品名	<溶性	<溶性	<溶性	可溶性	
	JA水田土づくり2号	2.0	3.0	6.00	22.0	25.0

- 肥料の特長
- この肥料は、良食味米の安定生産をねらって、JA佐久浅間管内の水田土壌の種類、土壌分析値に合わせて、低コストと省力化を目指してJAの技術者が開発した、水田土づくり肥料です。
 - この肥料は、水田の土づくりに必要な、りん酸、苦土、けい酸、および微量要素のマンガンバランスよく含んでいます。特に苦土やマンガンは、食味の向上に期待が持てます。
 - この肥料は水稻の生育に必要で、不足しがちなけい酸が配合されており、丈夫な稲の栽培が期待でき、収量増や食味の向上にも期待が持てます。
 - この肥料は、15kg袋を採用することにより、施肥する方への負担が軽減されるとともに従来に比べて作業性が改善されています。

店頭価格 税込1,603円 (*さくっとカートでの価格 税込1,556円)

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 ※さくっとカートはパソコンやスマホで注文できるサービスです。

令和7年度予約注文書新規採用水稻箱剤!

育苗箱処理用殺虫殺菌剤 ホクコー

オリゼ リディア 箱粒剤

農林水産省登録：第24507号
有効成分 フルピリミン …2.0%、プロベナゾール …16.0%

- 【特長】
- ① 水稻の主要病害虫に優れた防除効果を発揮!
いもち病、イネミズソウムシ、イネドロオイムシなどに優れた効果を発揮します。新規殺虫成分「フルピリミン」は既存殺虫剤への感受性が低下した害虫種に対しても有効です。
 - ② 様々な施用方法が可能!
本剤は通常の育苗箱処理だけでなく、移植時側条施用、高密度は種にも適用があり、様々な方法で使用可能です。
 - ③ ミツバチへの影響が小さい!
ミツバチのほかウツキコモリグモ、ヤゴ等への影響はほとんどありません。



店頭税込価格: 1kg 2,988円
※さくっとカートでの注文の場合: 1kg 2,902円

スギナも枯れる、早く枯れる、幅広い雑草に効く

非選択性茎葉処理除草剤 ホクコー

ザクザク 液剤

有効成分: グルホシネートPナトリウム塩 11.5%



規格	店頭税込価格	※さくっとカートでの税込価格	500mlあたり (店頭価格での比較)	
500ml	2,241円	2,178円		
2L	6,810円	6,615円	1,703円	538円お得!
5L	15,984円	15,539円	1,598円	643円お得!
10L	30,283円	27,411円	1,514円	727円お得!
20L	58,671円	56,984円	1,467円	774円お得!

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





収穫量を増やしたい

東御市八重原 関益巳さん (72)

東御市八重原の関益巳さんは、水稲栽培のほか平成26年から大豆栽培に取り組んでいます。当時は長男が跡を継ぐものだと言われ、子供の頃から田植えや稲刈りの手伝いをしていました。高校卒業後は県外で就職し、週末や最盛期などは帰省し手伝っていました。父が体調を崩し農業が出来なくなり、畑を荒らしたくない事と地元の豆腐屋から大豆栽培の誘いをうけ本格的に栽培を始めました。去年は1haの圃場で1200kg出荷しました。関さんは「種まきで収穫量が決まるので、まく時期が重要。食害防止対策や病害虫防除に取り組み、反収200kgを目指したい」と話しています。



8月撮影

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

