

# JAHOO



第25回フォトコンテスト入賞作品「朝焼けの畑」 津金沢 周子さん(軽井沢町)

## 特集

### おうちでも実践！食中毒対策

### 食中毒を防ぐ六つのポイント

## 今月のレシピ

トウモロコシの  
バターしょうゆご飯

## 今月の知っ得

みんなの  
ネットリテラシー講座  
すまいる女性会  
あさま地区

## 家庭菜園便利帖

芽キャベツ



JA佐久浅間



# おうちでも実践!

# 食中毒対策

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭の食事作りにおける食中毒対策のポイントをチェックしてみましょう。

## 食中毒を引き起こす主な原因は細菌とウイルス

細菌もウイルスも目には見えません。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境内で長く生存します。

## 細菌とウイルスは食材や自分の手に

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至る所に存在しています。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、付着していることがあります。細菌やウイルスが付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介してそれらにも付着してしまいますから、特に注意が必要です。



監修：小嶋美穂 (Johsue Table Lab) / イラスト：藤田倫夫

きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくないとは限りません。食器用スポンジや布巾、シンク、包丁、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所といわれています。

## 食中毒対策の三大原則

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

細菌を食べ物や調理器具に「付けない」、付着した細菌を「増やさない」、付着した細菌を「やっつける」が原則です。

### 付けない・洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、小まめに手を洗いましょう。生の肉や魚などを切った包丁やまな板などの器具から、加熱せず食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗い、できれば加熱処理しましょう。

加熱しない食材を先に取り扱うのも一つの方法です。焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉を取り分ける箸は別のものに使しましょう。食品の保管の際にも、食品に付いていた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりますることが大事です。

### 増やさない・低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10度以下ではゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫などで低温保存することが重要です。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過ぎせず、早めに使い切ることが重要です。

### やっつける・加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75度で1分以上加熱すること

**食中毒対策の三大原則**

- 付けない  
手洗い  
調理器具の洗浄・消毒
- 増やさない  
適切な温度での保存  
調理後は速やかに食べる
- やっつける  
加熱処理

## ウイルスの場合はさらに二原則

**持ち込まない・健康状態の把握・管理**  
日頃から健康状態の把握や健康管理を行い、嘔吐（おうと）や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

## 広げない・手洗い、定期的な消毒・清掃

ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着して口から体内に入らなければ食中毒に至ることはありません。重要なのは、小まめな手洗いと、布巾や包丁、まな板などの調理器具を洗剤でよく洗った後に熱湯消毒を行うことです。



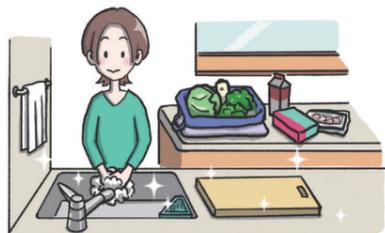
## ポイント1 食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限などを確認して購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包みましょう。できれば保冷剤（氷）などと一緒を持ち帰りましょう。
- 生鮮食品などのように冷蔵や冷凍など温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にして、購入したら早めに帰るようにしましょう。



## ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は冷蔵庫や冷凍庫の収納量の7割程度です。
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に維持することが目安です。



## ポイント3 下準備

- ごみは小まめに捨てましょう。
- タオルや布巾は清潔なものと頻りに交換しましょう。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- 小まめに手を洗いましょう。ハンドソープを使い1回30秒が目安です。
- 生の肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないように注意しましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤でよく洗い、熱湯をゆっくりかけてから使うことが大切です。
- 冷凍食品などの解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うと良いでしょう。

# 食中毒を防ぐ六つのポイント



## ポイント4 調理

- 手を洗いましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。ほとんどの細菌を抑えることができます。中心部の温度が75度で1分以上加熱することが目安です。調理を途中でやめるときは冷蔵庫に入れ、再開するときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付けましょう。熱の伝わりにくい食品は、時々かき混ぜることも必要です。



## ポイント5 食事

- 食事の前には手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



## ポイント6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。目安は75度以上です。
- 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。

### 食中毒かなと思ったら……

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。自分の判断で市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにして、早めに医師の診断を受けましょう。

※厚生労働省の資料を基に基本的な食中毒対策を掲載しています。調理環境・健康状態などによっては全ての食中毒を防げるとは限りません。



ちゃぐりんさく教室(5月24日)

## 食と農業への理解を深める 各地で食農教育



当JAでは食や農業、JAに対する理解・共感を促すことを目的に食農教育活動に取り組んでいます。佐久岩村田支所と佐久野沢支所が合同で「ちゃぐりんさく教室」、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」、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。



ちゃぐりんみなみ教室(5月24日)



御代田地区食農教育(5月25日)



ちゃぐりんしらかば教室(6月7日)



好評だった信州米豚とレタスの振る舞い

## 25周年記念イベント賑わう JA佐久浅間25周年感謝セール



当JAは6月7・8日の2日間、道の駅ヘルシーテラス佐久南でJA佐久浅間25周年感謝セールを開催しました。感謝セールでは、25周年記念バケツに同道の駅の人気商品の詰め合わせや信州蓼科牛を特価販売。先着100人限定で「ラディッシュの家庭菜園教室」、信州米豚の焼肉とレタスの振る舞いなどの他、「JA共済プレゼント それいけ!アンパンマンミニショー&握手会」を開催し大盛況でした。8日には、JA共済アンパサダーの飯野美沙子さんが来場し、会場を盛り上げました。



家庭菜園教室



会場を盛り上げる飯野さん(左)と高柳組長

## 花いっぱい運動

JA佐久浅間(株)アメック



JA佐久浅間(株)アメックでは6月6日、立科町の「がんばる地域応援事業交付金」を活用し立科給油所前の花壇に植栽活動を行い、マリーゴールドとサルビア、ペチュニア約600本を植えました。立科町の東玄関口に位置し、幹線道路に面していることから町民や観光客にイメージアップを図るとともに、地域活性化につながればと10年前から毎年実施。今後も活動を継続していきます。



植栽をする社員

## 特殊詐欺を未然に防止

御代田支所に感謝状



感謝状を受ける舟田さん(左から2番目)

御代田支所は6月6日、電話でお金詐欺(特殊詐欺)を未然に防いだとして、佐久警察署から感謝状を受け取りました。詐欺は、窓口で定期貯金を解約したいと申し出を受け、声をかけたところ「孫にコロナワクチン関係の売買でお金が必要と言われた」という話から詐欺を疑い警察に通報しました。窓口対応した舟田里奈さんは「初めてのことで最初は焦ったが、被害を防ぐことが出来て良かった。今後もしっかりと利用者のお話を聞き、未然防止に努めていきたい」と話しました。

## 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5月20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JA所有の種牛「花力2544号」と共に22頭を放牧しました。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。牛は涼しい高原で夏を過ごし、10月下旬に農家に戻す予定です。



牧場に放される牛

## 水田養殖用の親ブナ配布

さく営農センター



当JAさく営農センターは5月20日、県水産試験場佐久支場でブナ部会員や近隣の生産者31人に水田養殖用の親ブナ400kgを配布しました。親ブナ20kgを購入した岩下一郎部会長は「昨年は、カワウに捕食され出荷量は平年に比べ4分の3(150kg)だった。今年は、餌の工夫や暑さ対策を行い200kgの出荷量を目標に大きく育てたい」と話しました。



親ブナを配る担当者

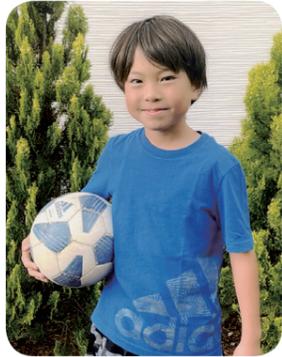
# みんなの広場

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  
「私の宝物」

## 友達

佐久穂町高野町  
三石 壮汰さん (9歳)



ぼくのたからものは「友達」です。毎日学校で友達とサッカーをしたりゲームをしたりするのが楽しいからです。たまに友達の家へあそびに行ったり、友達がぼくの家にあそびに来てくれることもあります。一緒にごはんを食べたりするのもうれしいです。家族といえるのも好きだけど、友達といえるのはもっと楽しいのは、ぼくが友達とずっとたくさん楽しい思い出をつくりたいと思っているからだと思います。大きくなったら友達と一緒に旅行に行ってみたいです。

## ひ孫

佐久市協和  
木次 昌子さん (81歳)



8カ月を迎えたひ孫(藍之)のずり這いはワニさんの様。スリッパをソファの下に隠すと目線が低いのでこれはしめしめとばかりにめざとく狙います。何でも口に持っていきます。ママが選んだおもちゃの一つ、黄色いピンポン玉は流石に飲み込めないしお気に入りです。2~3日前よりずり這いからハイハイに成長。これもまた目が離せませんが、会えば「ジージ、バーバ見て見て」とばかりに大声を出し得意げです。さてさて今日のイタズラは何かしら。何をしてもかわいい我が家の宝物です。



## 今月のレシピ

元気のもと夏野菜、丸ごと栄養をいただいて暑い夏を乗り切ろう



### トウモロコシのバターしょうゆご飯

夏の旬を味わうメニューで夏バテ予防

#### 材料(4人分)

- 米 ..... 2合
- トウモロコシ ..... 1本
- 酒 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ2/3
- バター ..... 15g
- 黒こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ①トウモロコシは皮をむいてひげ根を取り、包丁でそぐように実を外す。芯は取っておく。
- ②米をといで、Aを入れてから通常の水加減にして軽く混ぜる。①と芯をのせて通常通り炊飯する。
- ③芯を取り除き、バターをのせて混ぜ、お好みで黒こしょうを振る。

#### ポイント

トウモロコシの芯からうま味が出て、丸ごとおいさと栄養をいただけます。たくさん炊いて残ったら焼きおにぎりすると最高です。

## あさま地区 (小諸・御代田・軽井沢支部)



スイカはどの蔓を伸ばせば良いのかしら？家のスイカもできそう♪

御代田家庭菜園教室も開催



頭も体も使うスポーツチームワークも必要...

御代田支部モルック教室



久しぶりに皆さんにお会いできて楽しい茶話会でした

軽井沢支部ほほえみ広場



## 女性会御代田直売所オープン!!

6月1日から今年の営業を開始しました。新鮮な野菜を求めて、たくさんのお客様が来店。「始まる日を心待ちにしていた」と楽しみにしている方ばかりです。

営業期間：6月1日～11月25日まで  
毎週火・木・土曜日 ※7～9月は日曜日も営業  
時間：10時30分～15時  
場所：御代田町旧三ツ谷集荷所



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 まで

## 今月の知っ得 みんなのネットリテラシー講座

### サポート詐欺に注意!

警視庁によると、2024年はサポート詐欺が前年比2.6倍と急増しました。サポート詐欺とその対策について解説します。

#### ◎偽の表示・警告音で不安にさせ金銭をだまし取る

サポート詐欺とは、パソコンでインターネットを閲覧中にウイルスに感染したような偽の画面を表示したり、警告音を鳴らしたりして不安にさせる手口です。警告画面が消せない、警告音が止められないなどの理由でパニックになるユーザーは多いです。その結果、画面に表示されたサポート窓口で電話して、サポートの名目で金銭をだまし取られてしまうのです。支払い方法は、クレジットカード決済の他、各種ギフトカード、コンビニ決済、電子マネーなどが使われます。

セキュリティーソフトを装った、遠隔操作ソフトのインストールを指示されることもあります。インストールしてしまうとパソコンのアカウントを乗っ取られ、不正送金などの被害に遭う恐れがあります。

#### ◎電話、アプリ・ソフトウェアのインストールはしないこと

警告画面が表示された場合、画面に表示された電話

番号に電話をしたり、指示されたアプリやソフトウェアをインストールしないことが大切です。警告画面を消すには、ブラウザを終了しましょう。方法が分からない場合は、IPA(独立行政法人情報処理推進機構)のセキュリティ安心相談窓口(03-5978-7509)に相談してください。

万一指示されたソフトウェアなどをインストールしてしまった場合は、ネットワークを切断してウイルスチェックを行い、ソフトウェアを削除しましょう。可能ならパソコンを初期化、パスワードを変更するといいでしょ。

このような詐欺を防ぐためには、パソコンのOS(基本ソフトウェア)やその他のソフトウェアを最新の状態にしておくことが大切です。ウイルス対策ソフトなども導入しておきたいですね。



成蹊大学客員教授/ITジャーナリスト ●高橋暁子

# 便利帖

営農経済部営農企画課

## 芽キャベツ



「芽キャベツ」は別名「子持甘藍」ともいい、直径が2～3cmほどのミニキャベツです。キャベツといっても普通のキャベツとは種類が異なり、成長してもキャベツのように大きくはなりません。茎の側面に生える「わき芽」が結球したものを収穫します。太い茎の付け根に直径2～3cmのミニキャベツがびっしりとついた「芽キャベツ」。長期間収穫を楽しむことができ、初心者の方にもおすすめの野菜です。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
寒冷地		種まき		定植			収穫			
温暖地					種まき	定植			収穫	

### 特徴

普通のキャベツは1株で1個しか実りませんが、芽キャベツは1株で40～60個ほど実をつけます。長さ50cmくらいの茎に沿ってびっしりと鈴なりに実る姿は、大きなぶどうのようにも見えてインパクトがあります。食感や味も普通のキャベツとは違い、かたくて少し苦味もあるため加熱調理するのが基本。シチューなどの煮込み料理などに利用できます。

### 育苗(間引き・仮植)

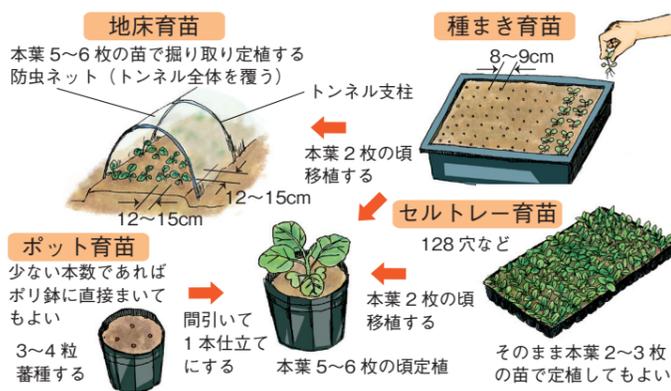
育苗箱に8～9cm間隔で、軽く溝をつくり、1cmおきにすじまきします。覆土は浅めにし、乾燥に注意します。

● 第1回間引き 本葉が出始めの頃、大きさが揃っていて形の良い物を残します。

● 第2回間引き 本葉1～2枚の頃、混んでいる所を中心に行い、調整して最終的に5～6枚まで育てます。

● 本葉2枚頃に苗床やポットに移植し本葉5～6枚の苗に育てる方法もあります。苗床に移植する場合は12×12cm間隔に植え、ポットへ仮植する場合は10×12cmポットに移植します。ポリポットに直接種を3～4粒

播いて、本葉2枚で1本に間引き本葉5～6枚の苗に仕上げる方法もあります。



● 育苗中の害虫予防のため防虫ネットで被覆すると効果的です。

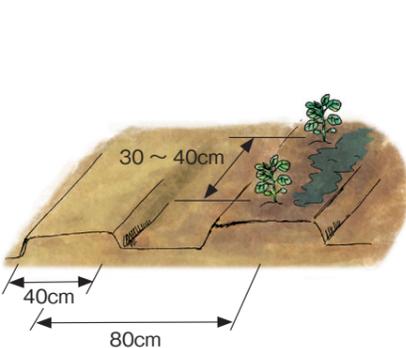
### 畑の用意・定植

● 連作障害を避けるため、芽キャベツだけでなく、キャベツやダイコンなど同じアブラナ科の野菜を1年以上栽培していない圃場を選んで植え付けます。

● 酸度矯正し、元肥は1a当り堆肥200kg、化成肥料5～6kg

### プランターで育てる方法

芽キャベツは畑や花壇以外に、大きめの植木鉢やプランターで育てることもできます。プランターのサイズは大体60cm以上、植木鉢は直径30cm以上で深さも同じく30cm以上あるものを使用します。芽キャベツの株間は30cm～40cm以上必要となるので、小型プランターや植木鉢の場合は1つにつき1株



● (低度化成8-8-8) 栽培間隔 うね幅80cm、株間30～40cmで定植します。

● 8月上旬～9月上旬を目安に植え付けします。

● 定植時、ポット苗は本葉5～6枚、セルトレー苗は本葉2～3枚で定植します。

● 苗は前日のうちに灌水をしておき、植穴には定植前と後に十分灌水します。

で育てるようにします。プランターに入れる土は、野菜や花用の培養土を使うと手軽です。

プランターで育てる場合は灌水に注意してください。

置き場所の乾燥具合によって水やり頻度は異なりますが、基本的に芽キャベツは多湿をあまり好みません。乾燥気味でよいくらいなので、土の表面が乾いたら水やりをします。回数を増やすことよりも、一度の水やりを、鉢底の穴から水が流れ出るくらいたっぷり灌水します。受け皿などを使う場合は、受け皿に水が溜まったらすぐ捨てましょう。残った水をすく置いておくと、芽キャベツが苦手とする多湿へとつながります。

### 追肥・土寄せ・支柱立て

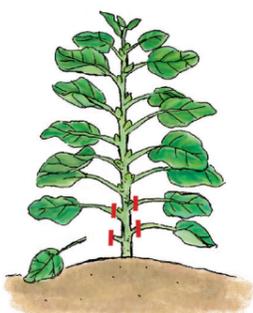
● 生育期間が長いので、結球するまでにしっかりと草体を作り上げ、倒伏しないように支柱を立てます。高温に弱いので敷きわらを行い、必要に応じて灌水します。

● 定植1カ月後を目安に第1回目の追肥(化成肥料1株10g程度)し、土と混ぜ合わせるようにして土寄せを行います。以後2～3回程度の追肥を行います。

### 葉かき・わき芽整理

● 日当たりと風通しを良くし、キャベツの球が肥大する環境とスペースを確保する作業が必要になります。

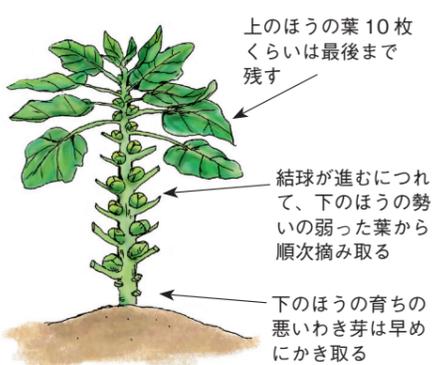
● 葉かきの時期は、10月頃になりわき芽が結球し始めたら下葉から順次摘み取っていきます。最終的に上部の葉頂部の葉を10枚ほど残り、その他の葉をすべて切り落とします。葉かきは一気に葉を切り取ってしまうと、光合成などがうまくいかなくなり、株や芽球の成長が悪くなるため、少しずつおこないます。



10月頃、下の方の劣化した葉を4～5枚かき取る

● 葉かきの際に注意することは、葉を茎の根元ギリギリで切り取らないことです。根元ギリギリで切り取ると、芽球を傷めたり、芽球が取れてしまうので、葉の柄を少し残して切るようにするのがポイントです。

● ントです。



### 収穫

● 芽キャベツは苗の植え付けから約90日で収穫できるようになります。芽球は大体直径2～3cmで硬く締まってきたらハサミで根元から切り取るか、手で直接もぎ取るようにして収穫します。

● 収穫時期が遅れると芽球が開いてしまい、硬くなって食べにくくなり、見た目もよくありません。ピンポン玉ぐらいの大きさを目安に収穫します。芽キャベツは下の方から順に締まって、順に株の上の方に次々と実がなります。栽培がうまくいけば、2カ月ほど収穫を楽しむことができます。

### おすすめ商品



店頭価格 20kg 2,298円(税込)

● **【特長】**  
● 普通化成肥料で、撒きムラが少なく、作物の生育や品質が安定しやすいです。  
● アンモニア態窒素を8.0%。即効的に作物に吸収されます。  
● 粒が揃い、撒きやすい。機械散布にも適しています。

● **【成分】**  
窒素8%・リン酸8%・加里5%

● 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

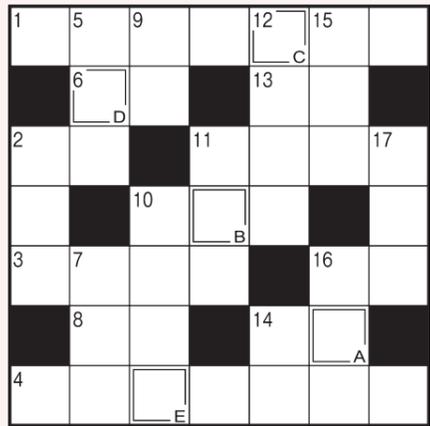


店頭価格 2,145円(税込)  
(ネイビー-WH519の場合)

※絵柄や遮光率によって値段が異なります。詳しくは店頭窓口にてご確認ください。

● 夏の日差しからあなたの白さを守ります!!  
● ヤケーヌ各種

● 耳にかけて後ろで止めるだけ  
● 着けたまま飲み物が飲める  
● 開口部があり息苦しくない



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夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- ②早起きは三文の〇〇
- ③サーファーが乗ろうとするもの
- ④アルコール分が含まれていない飲み物
- ⑥疑問文では上げることが多い
- ⑧葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- ⑩デジタル時代になり〇〇〇〇の文字を見る機会が減りました

- ⑪騎手が乗っていません
- ⑬観光、スクール、二階建てといえば
- ⑭鳥の体に生えるもの
- ⑯うな重と一緒に〇〇吸いを注文した

◆◆タテのカギ◆◆

- ②3人組のこと
- ⑤閻魔大王がいるところ
- ⑦ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- ⑨浴衣を着て〇〇を締めた
- ⑩ショッピングモールには多くの〇〇〇〇が入っている
- ⑪左右反対に映ります
- ⑫メロンの生産量が日本一である県
- ⑭糸を通して布を縫います
- ⑮1とその数自体しか約数を持ちません
- ⑯俵万智の第一歌集『サラダ〇〇〇日』
- ⑰阿寒湖で育つものが有名な藻類

先月号の答えは  
『国消国産』  
でした。

応募総数 292 通

- 「特別企画プレゼントクイズ」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(佐久市)

**庭** 梅の木にたくさん大きな梅がなりました。3才の孫からは「カリカリに漬けてね」、93才の祖母からは「やわらかく漬けてね」とリクエストが届いています。暑い農作業を乗り切るには梅シロップ漬けが最高です。一杯飲んでピーマンの収穫を頑張ります。

ピーマンマン(東御市)

**草** 退治、竹退治の季節です。苦しみではなく楽しみに変える方法はないものでしょうか？

はらぺこあおむし(東御市)

**タ** マネギを収穫したら根部分が少し白くなっていました。もったいないのでスライスして冷凍しました。冬に野菜がない時サラダ、みそ汁等にさつと使え便利です。

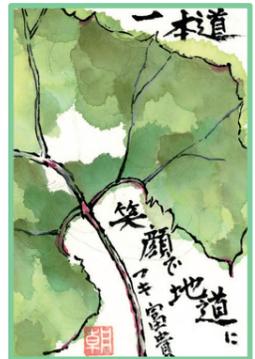
R・T(佐久穂町)

**佐** 久に越してきて一番驚いたのはスーパーで生きたフナが売っていた事。「飼うのかな」と思っていたら「食べる」と聞いて2度もビックリ!!今では大好きな旬の味です。

えだまめ(佐久市)

**親** 鳥がせつせと餌を運び、巣が狭くなる程大きくなって5羽のツバメが飛び立っていった。近くの電線に並んで、第一子から順番に羽ばたく姿を見送った。

オスカル(立科町)



朝(佐久市)

**最** 近花の名前が気になり、調べることが日課になりました。変わった名前、長い名前、ステキな名前に出会います。義母が植えたと思われる「みやこわすれ」ステキな名前だなぁと思えました。さっそく台所に飾りました。

ちーちゃん(佐久市)

**友** 人宅の庭に枯れた花があり「水やらないの?」と聞くとご主人が植えたが、世話をしていないと言います。「もう主人は植えた花には水はやらない、釣った魚に餌はやらないのよ」と。「あらあら、そんな事をしていると、介護が必要になった時に世話してもらえないかもね」と私。世の中ご主人様方、釣った魚には美味しい餌をあげておいた方が良くもですよ。将来のために...

森のひつじ(小諸市)

**母** が急に歩けなくなり、大好きだった畑仕事ができなくて切なかり、車椅子をつけて畑まで連れていきました。畑の道はガタガタ。中まで連れて行ってあげられませんでした。トマトが大好きな母。今まで、色々な物をつくってくれてありがとう。今度は、私が頑張ってみよう。

トトロ大好き(御代田町)



K.ばあば(御代田町)

**新** しいことを始めると運気が上がるらしい。そんなことを教えてもらって、教えてもらった人と一緒に色んなことに挑戦しています。浅間山開山祭など参加して、いくつか山登りもしました。運気が上がっているかはまだ不明ですが、色んな景色を見て色んな経験が自分の成長や楽しみとなっています。秋にはマラソン大会にも挑戦する予定です。

全力母さん(小諸市)

**す** ぐ近くのJA御代田支所の若い職員さんが、詐欺防止に一役かい、警察に表彰され、信頼感が更にありがたみを得ています!

リエママ(御代田町)

**小** 2の孫がスイカの種をポットにまきました。先日、畑に植えかえました。少しづつ大きくなったスイカを見ては食べられる日を楽しみにしています。いつ食べられるのかな?

花はなママ(小諸市)



プルーン(御代田町)

**キ** ユウリにトマト、ナス、ピーマン...。その数は年々増え、今では40種類近くの野菜や果樹を育てています。苗や種、肥料、農薬、資材...。かかる費用を考えると、買った方が安いかもと思うことも。でも、育てることも採れたものを味わうことも、すっかり自分の生活の一部になっています。

イワナちゃん(佐久市)

**私の一句** 梅雨晴間茂る草刈り一休み  
ねこ(佐久市)  
田を植える園児の声よ賑やかに  
かほ(佐久市)

**私の一首**  
梅雨の日曜草刈るは勤め人  
ベーター(佐久穂町)  
梅雨の間に雨が上がり蒸し暑き  
私の雅(佐久市)  
夏めきて野菜農家の朝早し  
F・F(軽井沢町)  
シラサギや田んぼにエサを食べにくる  
パンジー(東御市)  
田植直後荒るさざ波早よ止れ  
竹(東御市)  
鍛えると思えば楽し農作業  
くまさん(立科町)  
梅雨晴れや大屋根リングのぼる子ら  
スイート(佐久市)  
鮎の田や今年青田になりにつけり  
T子(佐久市)  
作づけは野鳥の分も数に入れ  
チビ(佐久市)  
母校勝つ長嶋さんに誓う夏  
A・I(佐久市)  
畑見て春のお知らせ路の藁  
ミシ(佐久市)  
夏来たり野菜勢いのち喜ぶ  
みつちゃん満ち満ち(佐久市)  
田草取り休みし土手を渡る風  
花木権(佐久市)  
夏野菜植えて毎日様子見に  
あざみ(佐久市)  
幾百の蛙の恋の青田かな  
綾(小諸市)

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「Aコープ手振りひやむぎ(300g×10袋)」を差し上げます。

クイズの答え、身近な情報や出来事(イラスト・俳句等)の特集「おうちでも実践! 食中毒対策 食中毒を防ぐ6つのポイント」について、〒・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

●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。

●締切7月28日(月)(消印有効)



### JAスマホ教室参加者募集

スマホ教室を計画しました。希望者は申し込みをお願いします。

- 場 所 ①② JA本所 4階 (佐久市猿久保 882)  
③④ JA佐久野沢支所 2階 (佐久市三塚 100)
- 定 員 各教室 先着 20名
- 参加費 無料
- 持ち物 スマートフォン  
水分補給の飲み物、筆記用具

期 日	時 間	教室番号	内 容
令和7年 8月6日(水)	午前10時~	①	基本編(60分) インターネット検索、カメラ編
	午後2時~	②	基本編(60分) アプリのインストール、JAアプリの導入
令和7年 8月20日(水)	午前10時~	③	基本編(60分) アプリを学ぶ、地図アプリ
	午後2時~	④	基本編(120分) アプリのインストール、JAアプリの導入

※日程変更もしくは中止、内容変更になる場合もあります。

■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

### アメック分譲地情報

#### 佐久市長土呂字十二

- ・ 建売分譲 (建築業者指定なし)
  - ・ 全5区画 残り2区画!
  - ・ 佐久平駅まで徒歩圏内
  - ・ 通勤・通学に便利な分譲地です
  - 【H5区画】面積: 66.30坪 坪単価: 215,000円
  - 【H6区画】面積: 66.79坪 坪単価: 215,000円
  - 佐久平駅まで約0.7km
  - 佐久市立佐久平浅間小学校まで約0.3km
  - 佐久市立浅間中学校まで約1.5km
- 詳細につきましては、当社までお問い合わせください。

■物件に関するお問い合わせ・お申し込み  
JA 佐久浅間株式会社アメック  
宅地建物取引業者免許/長野県知事(8)第3939号  
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/>

### 令和5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5年産		
		概算金	精算金	最終価格
コシヒカリ特A	1等	12,990	1,410	14,400
コシヒカリA	1等	12,450	1,410	13,860
コシヒカリB	1等	11,910	1,410	13,320
あきたこまち	1等	12,030	1,410	13,440
つきあかり	1等	11,610	1,410	13,020
その他うるち	1等	11,190	1,410	12,600
もち全般	2等	10,530	1,410	11,940

※概算金は令和5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7年7月上旬に振込みをいたします。  
※令和5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。

令和7年産 お米出荷のお願い  
令和7年産米は概算金に加えて、状況により追加概算金をお支払いします。JAに出荷いただくことにより、JA佐久浅間米の安定供給を通じて、短期的ではなく長期的な生産者所得の向上を目指します。

●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5年産		
		概算金	精算金	最終価格
加工用米	1等	9,840	930	10,770

※概算金は令和5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7年7月上旬に振込みをいたします。

●令和5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	943円
生産・集荷・販売等に係る経費	156円
需給調整に係る経費	31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	90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  
営農経済部米穀畜産課 TEL 0267-68-1117  
またはJA営農センターへ

### 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について
  - 第2号議案 出資金減口について
  - 第3号議案 大口融資について
  - 第4号議案 令和5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について
  - ④反社会的勢力等との取引排除にかかる対応状況について

- ⑤リスクマネジメントの取り組みについて
- ⑥第1四半期余裕金運用状況について
- ⑦有価証券の購入について
- ⑧令和6年産米追加精算について
- ⑨第1四半期購買未収金対策委員会について
- ⑩内部監査実施状況について

### 監事会 6月25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

### 各種相談会のご案内

- 年金相談
- 相談日 8月 5日(火) 小諸支所  
19日(火) 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 支所金融窓口または本所金融部  
TEL 0267-67-0610

- 営農・就農相談
- 相談日 8月20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 8月13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)  
ジコは クミアイ  
☎ 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

### 株オートパル佐久浅間 8月お盆営業のお知らせ

当社では、8月お盆中の営業を以下の通りとさせていただきます。ご不便をお掛け致しますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。 ○…営業 △…当番対応 ■ガス緊急連絡先: TEL 0267-78-3990

事業所	営業日	8/9(土)	8/10(日)	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)
ホームエネルギーセンター		△	△	△	○	△	△	△	△	△
自動車センター		休	休	休	休	休	休	休	休	休

※農機センターにつきましては、各センターにお問い合わせいただくか、オートパル佐久浅間ホームページをご覧ください。

安心を、いつでも手元に。

## JA共済アプリ を登録してもしにも備えましょう!

JA共済アプリにはあなたを守るポイントがたくさん!

契約情報を確認できる



シーンごとに保障がわかる



もしもの時すぐ連絡できる



災害の時に安心できる



まずはダウンロード





Google Play

で手に入れよう





今なら JA共済アプリ 新規登録 キャンペーン 実施中!

先着 30万名様 さらに 抽選で人気の豪華賞品 が当たる!(計600名様)

1,000円相当のデジタルギフトをプレゼント!

A賞 200名様



B賞 200名様



C賞 200名様



※応募には所定の条件がございます。(JA共済アプリをダウンロードのうえ、Webマイページに登録いただいた方が応募いただけます。)

期間  
2025年4月1日(火)  
2026年3月31日(火)

キャンペーンの応募方法等の詳細はこちら



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。

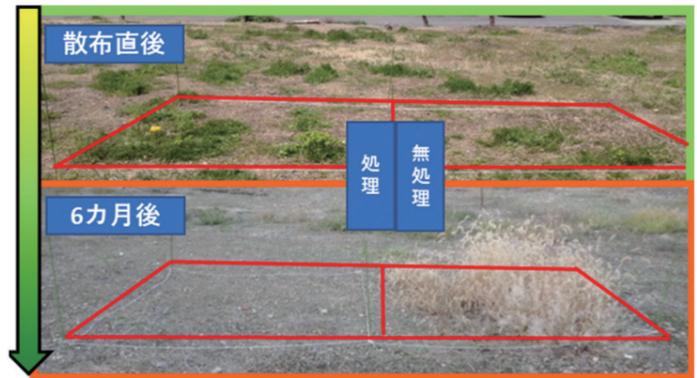
**空地や住宅・倉庫タンク周囲**  
簡単な作業で除草できるので、身近なところからお使いいただけます。

**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、草刈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。

**グラウンド**  
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ちます。

※水田畦畔や水田の近く、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！！

 有用樹木や花・農作物の近くでは使用しないでください。	 松はハイバーX粒剤にとても弱い木です。松の木の近くでは、絶対にハイバーX粒剤をまかないでください。	 空袋は付近の水田や畑、川などに捨てないで環境に影響を与えないよう適切に処理して下さい。
<b>注意!</b> 散布後に異常豪雨がありますと周辺の作物に被害を起こす場合があります。従って、豪雨等が予測される場合は散布しないでください。	<b>注意!</b> 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。	 暗き排水が農作物の用水路に流入するような所では使用しないでください。

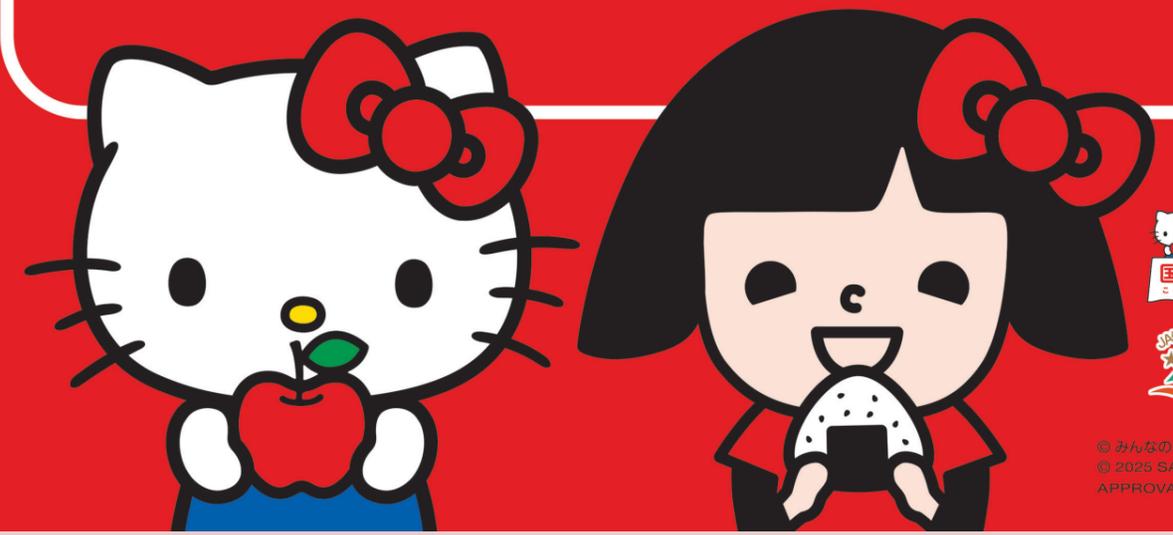
えみ 笑味 × HELLO KITTY  
ちゃん

いっしょに、



こく しょう こく さん  
**国消国産!**

「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために。いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。



容器のまま撒けます！

便利なチャック付き！

大容量でお買い得！詰め替え用や大面積に！



1kgポリ容器

1kg袋入り

5kg袋入り

さくっとカート（税込）→ **2,103 円(税込)**

**2,029 円(税込)**

**8,126 円(税込)**

予約価格（税込）→ **2,162 円(税込)**

**2,085 円(税込)**

**8,356 円(税込)**

※自己引取の場合は表示価格より22円値引きします。

※購入額が10,000円未満（税込）の場合、送料が550円がかかります。

《キリトリ》

**注文書**

令和7年度 ハイバーX注文書（申込締切7月末日）

電話番号	氏名	受取方法 (どちらかに○)	数量		
			1kgポリ容器	1kg袋入り	5kg袋入り
		自己引取 配達			

本注文書にご記入いただいた個人情報はお申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、資材店舗へ



© みんなのよい食プロジェクト  
© 2025 SANRIO CO., LTD.  
APPROVAL NO. L660539

# 農を拓く



## 新鮮なズッキーニを栽培したい

佐久市岩村田 小根澤 亮さん (36)

中国の黒竜江省出身の小根澤亮さんは3haの圃場でズッキーニの栽培に取り組んでいます。

平成27年に来日し熊本県で働いていましたが、伯母が佐久市に住んでいたことから佐久市に移住し、スーパーで勤務していました。しかし、令和2年に新型コロナウイルス感染拡大の影響で、勤務が不安定になり収入も減ったことで転職を考えていました。伯母がズッキーニを栽培していたので、自分も農業をやってみようと思い就農を決意。基本に忠実な作業を心掛け、去年は約25,000ケース(1ケース2kg)出荷しました。

小根澤さんは「常に目標を高く持ち、現状に満足しないように心掛けている。今後は、さまざまな栽培方法を取り入れ、安全で新鮮なズッキーニを栽培していきたい」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

