

JAHOO



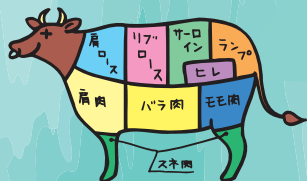
第25回フォトコンテスト入賞作品「ついてきてよ」 三石 敏郎さん(佐久市)

特集

家族の健康をサポート

牛肉で

みんな元気!



家庭菜園便利帖

ネギ

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

みなみ地区

！今月のレシピ

キュウリの
ヨーグルトあえ



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

牛肉をおいしくいただくためのポイント＆一工夫

おいしい牛肉の選び方



つやがある

赤身の色が
鮮やかで
脂肪との境界が
はっきり

ドリップが
出ていない

鮮度の良い牛肉はつやがあり、赤身の色が鮮やかで、脂肪との境界がはっきりしています。また、なるべくドリップ(肉汁)が出ていない肉を選びましょう。ドリップが出てしまっている牛肉は、うま味成分などが抜け出しています。また雑菌が繁殖しやすくなっています。

肉同士が重なった部分に変色していることがあります。肉は空気に触れて酸化するため、これが肉本来の色。品質に問題ははありません。

食べやすくするための三つのコツ

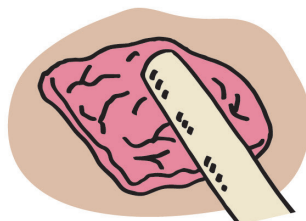
1 筋線維を直角に切る

硬く筋が多い部位は、筋線維に対して直角に包丁を入れると食べやすくなります。



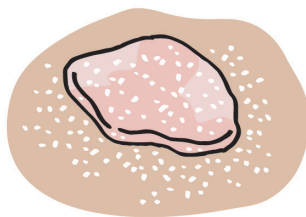
2 肉をたたいて軟らかく

厚みのある肉は、棒などで満遍なくたたいてから調理すると軟らかな食感に。



3 下味を付ける

時間がたった肉は、小麦粉をまぶしたり、塩やこしょう、しょうゆなどで下味を付けたりすると、しっとり軟らかくなります。



おいしさを保つ保存方法

冷蔵保存

一度開封した牛肉はドリップをペーパータオルで拭き取り、ラップで包み直します。さらに密閉できる保存袋に入れ、5度以下のチルドルームで保存しましょう。

冷凍保存

牛肉は再冷凍すると風味が落ちるので、一度に使い切れる量に小分けしたり、薄切り肉などは1枚ずつラップで包んだりして保存しましょう。

解凍のコツ

冷凍肉を調理する場合は、風味を損なわないように低温でゆっくり解凍しましょう。冷蔵庫に数時間置き、半解凍状態で調理すると、うま味成分が抜けにくくなります。

冷蔵保存期間の目安

当日
合いびき肉
内臓肉

1日
ひき肉

2日
……

3日
スライス

4日
切り身

5日
ブロック

「畜産副生物」にも注目

牛の内臓肉は「畜産副生物」と呼ばれ、ホルモン料理として親しまれています。

〈タン〉

牛の舌の部分。あっさりとした味わいで、タン塩の他、ブロックはシチューにも。

〈ハラミ〉

牛の横隔膜のおなか側の部分。肉厚で脂が多く、かむほどにうま味を楽しめます。

〈ミノ〉

牛の第1胃の部分。コリコリとした食感で、焼き肉や煮込み料理などに。

〈レバー〉

牛の肝臓部分。濃厚な味わいで料理のアクセントにも適しています。

スネ

筋が多く、硬めの部位。長時間煮込むシチューやカレーなどに適しています。

ソトモモ

さめがやや粗く、脂肪が少ない硬めの部位。煮込み料理や炒めものなどに。

ウチモモ

牛肉の中で、最も脂肪が少ない部位。さまざまな料理に適しています。

シンタマ(モモ)

さめが細かく脂肪が少ない、柔らかな食感の部位。シチューやビーフカツなどに。

トモバラ

濃厚な味わいが楽しめる、霜降りの部位。カルビ焼きやシチューなどにぴったりです。

肩バラ

赤身と脂肪が層になった、さめが粗く硬めの部位。煮込み料理などに適しています。

ランプ

味に深みがある柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフなどに。

サーロイン

さめが細かく、柔らかな食感が楽しめる最上位。ローストビーフやステーキなどに。

ヒレ

脂肪が少なく、さめの細かい柔らかな部位。お薦めはビーフカツやステーキなど。

リブローズ

さめが細かく、肉の素材そのものを味わうステーキなどに適しています。

肩ロース

筋がやや多く、脂肪が適度にある部位。風味を生かして焼きやしゃぶしゃぶなどに。

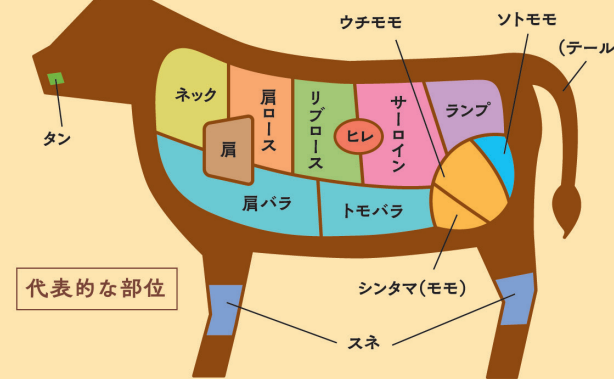
肩

やや硬く、脂肪の少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く含まれるので、スープなどに。

ネック

脂肪が少なく、赤身が多い硬めの肉質。煮込み料理に適しています。

牛肉の部位を知っておいしく食べよう



特集

家族の健康をサポート

牛肉でみんな元気!

牛肉には、良質なタンパク質をはじめ、元気な体と健康を維持する栄養素がたっぷり! 子どもからシニア世代まで、みんなうれしい牛肉の栄養とパワーをご紹介します。

参考資料:「お肉が食卓にとくまで 牛肉編」全国食肉事業協同組合連合会
イラスト:服部新一郎

体づくりに欠かせない
健康を守る牛肉の栄養素とパワー

タンパク質

筋肉や血、内臓など、体の基礎をつくるために欠かせない栄養素です。一般的に植物性タンパク質に比べて、動物性タンパク質は栄養価が高いといわれています。牛肉はタンパク質の基となるアミノ酸のうち、体内で合成できず、食事によって補う必要がある必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。

脂質

体を動かすエネルギーの源で、細胞膜などをつくります。また、学習能力や記憶力などにも関わり、認知症の予防にも役立つといわれています。ホルモンの分泌や体調維持にも深く関わっています。

ビタミン・ミネラル

疲労の軽減などの働きがあり、不調から体を守って、若々しい体づくりをサポートします。また、疲労回復効果があるビタミンB群が多く含まれています。牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、効率良く体に吸収されるといわれています。鉄分は貧血予防に役立ちます。

幅広い世代の健康に
1日1回は肉を食べよう

栄養が豊富な牛肉は、子どもはもちろん、大人にとっても大切な食材です。良質なタンパク質と脂質を取って健康な体をつくりましょう。

子どもの成長をサポート!

牛肉は体の基礎をつくる栄養を取れるだけでなく、成長ホルモンの分泌に関わるアミノ酸であるアルギニンも含まれています。子どもの体には十分な量がなく、食事から補う必要があります。

シニア世代などの低栄養対策に!

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少することも。牛肉を食べて、いつまでも元気に過ごしたいですね。

「肉を食べると太る」は間違い!?

カロリーが高いことなどから肉料理を控える人がいますが、良質なタンパク質や脂質を必要だけ取るのは、むしろ大切なことです。牛肉にはカルニチンという余分な脂肪を分解する成分も含まれ、ダイエット効果も期待されています。

中学生が職場体験

佐久穂中学校職場体験学習



佐久穂営農センターは7月2日、佐久穂町立佐久穂中学校の職場体験学習を受け入れました。同校では、職場で働く人から直接労働を学ぶ活動を通して勤労観や職業観を育て、自分の興味や関心、適正を確かめ進路選択の心構えをつくることなどを目的に職場体験学習を行っています。2年生の3人が参加し、みなみ花き共選所でカーネーションの選花作業と松井予冷庫でブロッコリーの氷詰め作業を体験しました。



カーネーションを選花する生徒

野菜の出荷最盛期

出荷査定会



みなみ野菜部会査定会

軽井沢事務所野菜部会査定会

当JAでは野菜の出荷が最盛期を向かえています。出荷最盛期を前に6月27日、みなみ野菜部会、7月4日には軽井沢事務所野菜部会が出荷査定会を開きました。部会員やJA関係者、主要卸売市場の担当者らが参加。JA営農技術員が病害虫防除や荷受け体制、品目ごとの荷造り規格などを説明しました。みなみ野菜部会ではハクサイやブロッコリーを中心に販売高7億円、軽井沢事務所野菜部会はキャベツやレタスを中心に販売高7.5億円を目指します。

JAバンクは農業資金で

農業を応援

農業資金をPR



当JA農業専任融資担当者による農業資金のPRを6月27日、松井予冷庫で行いました。参加者は、目揃会に続いて行われた農業資金の説明にも熱心に耳を傾けていました。農機や資材等の価格高騰が続いている状況ですが、JAバンクでは「保証料助成」と「JAバンク利子補給」のWで引き続き農業経営をサポートしていきます。



農業資金を説明する担当者

ガーデニングでつながりを

ガーデニング教室



寄せ植えを楽しむ参加者

当JA金融部は、日頃の事業利用に感謝を込め、利用者とのつながりを一層深めようと、住宅ローン利用者を対象に年1回、ガーデニング教室を開いています。6月28日、本所で開いた教室には19組40人が参加。ペンタスやラベンダー、センニチコウなど15種類以上の花から6種類を選び、寄せ植えを楽しみました。参加した30代の夫婦は「花が好きなので参加した。早く玄関に飾りたい」と話しました。



小諸市トップセールス



御代田町トップセールス

行政と管内産農産物をPR

トップセールス



当JAは各市町と連携しトップセールスを行っています。6月20日、御代田町の小園拓志町長と東京都の豊洲市場、7月11日は軽井沢町の土屋三千夫町長と東京都の太田市場、18日は小諸市の小泉俊博市長と愛知県の名古屋市中央卸売市場北部市場で、レタスやハクサイ、ブロッコリーなどの管内を代表する野菜をPRしました。また、来場者向けにブロッコリーやトマトジュースなどのセットをプレゼントしました。高柳組合長は「生産者・市場・消費者『三方よし』の精神で、JA佐久浅間産の安心・安全・新鮮な野菜を消費者に届けてほしい」と話しました。



軽井沢町トップセールス

仲間の輪を広げよう

女性会リーダー研修会



当JA女性会は6月23日、佐久市の市民創錬センターでリーダー研修会を開催し、班長ら110人が出席。井出千恵子会長は「活動方針に沿って楽しく、実りある活動をおこなっていこう」とあいさつしました。「JA女性、輝くために」と題し、県女性協議会前会長の久保町子さんの講演や「女性会活動でやってみたいこと」をテーマにグループワークで意見を出し合い今後の班、支部活動に取り入れていきます。



意見を出し合う会員ら

ストックの新規栽培者を募集

花卉振興センター



ストック



ストック相談会

当JAは「すきま農業」としてストックの生産を振興しています。ストックは葬儀の仏花として需要があり、播種から収穫まで3～4カ月と短い期間での栽培が可能で閑散期に収入が見込めます。6月18日、本所でストック相談会を開催しました。担当者がストックの概要や栽培方法、収量などを説明。「水稻育苗や施設園芸の後作として栽培してほしい」と話しました。

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

猛烈な暑さ

佐久市上小田切
小金沢 絆さん（14歳）



私が夏って思い浮かべるのは猛烈な暑さです。ここ数年、更に暑さを実感する日々が続いています。そこで私が行っている暑さ対策が、屋外ではこまめな水分補給と日陰があるところでの休憩。室内では水分補給はもちろん、窓を開けたり扇風機をつけるなどの基本的な対策を行うことで熱中症になる確率を下げていると思います。更に手持ち扇風機や冷却スプレーなどを使うことでも暑さ対策になるのでぜひ行ってみてください。

今年も暑くなると思うので熱中症対策をしっかりと行って暑さを乗り越えたいです!!

夏休みに植物迷路！

小諸市和田
清水 博人さん（37歳）



「自分でおいしいお米をつくりたい」そう思って、都内でのサラリーマンを辞め、地元の小諸市に戻り小諸市菱野区にある棚田百選「宇坪入」の荒れた田んぼを仲間と共に開拓。せっかくなら誰もが集まり楽しめる場所にと、田んぼにソルガム迷路を！デザインは佐久長聖高校クイズ研究会が担当しユニークな仕掛けが満載。

棚田から見える景色と植物迷路で夏の思い出づくりの一役をかっています。



子どもも喜ぶ 夏の元気をサポートするお手軽メニュー

インドのサラダ「ライタ」を
シンプルにアレンジ

キュウリの ヨーグルトあえ

材料(2人分)

キュウリ……………1本
プレーンヨーグルト ……大さじ2
オリーブ油 ……小さじ1
塩 ……小さじ1/2
こしょう……………少々

作り方

- ①キュウリの皮をピーラーで2、3カ所しま模様にもういて乱切りにする。
- ②その他の材料を全て加えてあえたら出来上がり。

アレンジ

- クミンやコリアンダー、カレー粉などのスパイスをプラス
- トマトや水にさらしたタマネギのみじん切りなど好みの野菜を入れる



ポイント

暑い国・インドで定番の、ご飯にもパンにも合う優秀な副菜です。キュウリは野菜の中でも水分量が多く、体を冷やす効果があるといわれています。

みなみ地区（臼田・さくまち・八千穂支部）



初めて参加した！
こんなに笑ったのは
久しぶり～

3支部合同ミニ運動会

みんなで
つくと楽しいね

すまいる JA女性会



虫がつか
ないように
トンネルを
かけるよ～

食農教育活動 ちゃぐりんみなみ教室

女性会直売所

『やまびこ市』営業しています!!

営業期間 6月～10月まで
毎週火・金曜日
時 間 午前11時30分～午後3時頃まで
品物が終わり次第終了
場 所 旧JAみなみ南部営農センター
事務所前



川越、時の鐘前で
ハイ！チーズ

日帰りツアー

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

ご飯をおいしく楽しもう

米をよりおいしく炊くには？

お米を洗ったり炊いたりするときは冷たい水を使い、冷蔵庫の中で6時間以上吸水させることで、水が米粒のすみずみまで行き渡り、その水が熱伝導の役割を果たして芯まで熱を伝えることができます。低温の状態から炊き始めることで、沸騰までにかかる適度な時間（8～10分ほど）を確保しやすくなり、じっくりと熱が入ることによってふっくらと炊き上げることができるのです（炊飯器の場合、普通炊飯モードは温度を上げて吸水させていくため、単純に熱が入る早炊きモードがお勧めです）。

そうはとっても、夏は水道から出る水の温度が20度を超えてしまいがち。水温を下げるために、炊飯時に氷を入れて炊く方法がメディアなどでよく紹介されていますが、この方法はお勧めできません。その理由は、氷を置いた箇所とそうでない箇所の温度差が生まれてしまうからです。すると、米の吸水速度が変わってしまい、熱の入り方も変わり、炊きむらが生じてしまいます。

実際に氷を置いたまま炊飯してから、釜のご飯の上

部だけを取り除いてみると、全体的に硬めに炊き上がり、所々のご飯粒の表面が溶けている一方で、釜の中心や下部は全体的に軟らかい印象でした。全体のご飯をほぐすと、ご飯粒が団子のようにダマになっている部分もあれば、ご飯粒の表面がけば立ってしまっている部分もありました。氷によって、熱の対流に影響が出てしまうことも推測されます。

夏は米に最初に触れる水と、最後に触れる（吸水と炊飯の）水だけでも、あらかじめ冷蔵庫で冷やしておくと便利です。冷やし忘れたときは氷の出番ですが、米の上に直接置かず、ボウルや冷水筒などに水と氷を入れ、氷を溶かし切ってから冷たいうちに使うと良いでしょう。吸水は冷蔵庫の中がお勧めです。



氷を溶かした冷水はすぐに使うか冷蔵庫へ

米・食味鑑定士／お米ライター ● 柏木 智帆



営農経済部営農企画課

ネギ



ネギは大きく分けて「白ネギ（根深ネギ・長ネギ）」と「青ネギ（葉ネギ）」があります。東日本では白い部分を食べる白ネギが好まれ、西日本では根元まで青い青ネギが一般的。どちらも葉の部分を食べますが、白ネギは深く土寄せして日に当たらないようにすることで白い部分をつくります。甘味がある白ネギは煮込み料理や焼き鳥に、香りが良い青ネギは炒め物や薬味などに最適です。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秋まき	定植				種まき		収穫		
春まき									

特徴

冷涼な気候を好み、暑さ寒さに強い野菜で、体を温め疲労を回復する野菜として、幅広い料理に使われています。連作には比較的強いといわれていますが、安定した作柄のためには輪作を基本とします。ネギの根に付いている微生物がウリ類のつる割れ病や青枯病を予防することからコンパニオンプランツ（共栄作物）としても利用できます。土寄せを何回か丁寧に行い、白い部分を長く仕上げます。

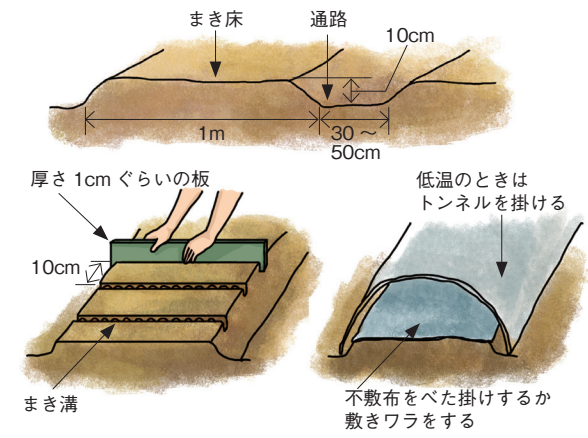
品種

東信地域では「下仁田ネギ」が多く栽培されています。一般的に白ネギに比べて太くて短く、ずんぐりとした形をしているのが特徴です。長さは60cm前後、白い部分（葉鞘部）は15〜20cmほどで、太いものは直径が5〜6cmになります。肉質が軟らかく、鍋料理や焼き焼きに最適です。

育苗

①種まきの時期は8月末〜9月中旬の秋まきを中心に行います。日当たりと排水が良い場所を選び、酸性土壌に弱いいため、石灰肥料で矯正します。春まきの場合は4月上旬頃に種をまくと定植期が初夏になり、畑を有効利用できます。

②肥料は1㎡当たり完熟堆肥2



kg、炭苦土300g、化成肥料100gを施して耕耘・整地しておきます。

③苗床は幅1〜1.2mで、種の間隔が2〜3cmくらいになるバラまきか、条間10cmくらいの条まきにします。種まきから6〜7日で発芽し、子葉が開いてきます。

④覆土後に軽く鎮圧して切りワラを薄く広げ、十分に灌水して乾燥を防ぎます。

畑の準備

ネギは育苗期を除いて乾燥には強いものの、排水が悪いと湿害で生育不良になります。日当たりが良い肥沃な土地を好み、生育期間が長いいため、定植前に早めに深耕し、堆肥を十分に入れて肥切れしない土をつくります。また、植え溝が崩れないようにするため、定植直前は耕起しないようにします。

①酸性の畑は石灰質肥料で酸度矯正します。

②元肥は1㎡当たり堆肥3kg、化成肥料150g、過石100gを施します。

③肥切れや肥料過多は生育不良となり、病気や品質低下の原因になります。暖効性肥料を使うと肥効が続きます。

定植

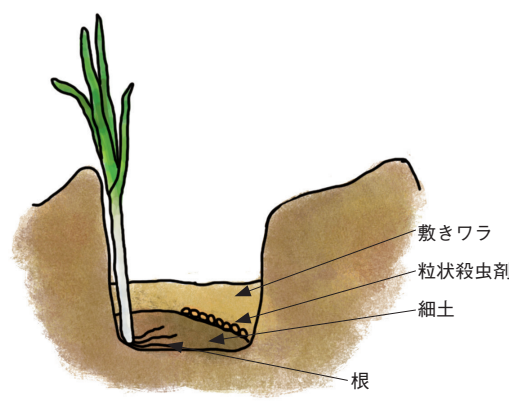
①畝幅80〜90cmとし、機械で土寄せができるように間隔を広めにとります。

②クワ幅で深さ20cmくらいの深めの溝を掘り、土を片面に上げます。

③苗の大きさを分けておき、そろえたものを壁に立て掛けるよう

にして4〜6cm間隔（品種により調整する）に並べ、根が隠れる程度に覆土します。または、地面が見える程度にワラを敷いてから覆土します。

④通気性の確保と乾燥防止のため、株元にワラを敷きます。



追肥・土寄せ

①肥料吸収は定植後1〜2カ月は緩やかで、3〜4カ月から急激に増えるため、追肥を重点的に3〜4回行います。

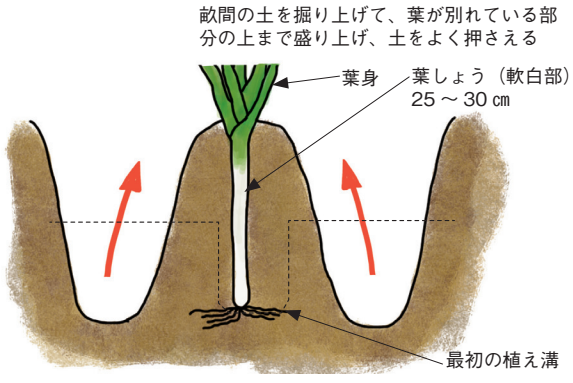
②定植後1カ月頃から少しずつ溝を埋めていくように、土寄せと同時に化成肥料を1㎡当たり20〜50g施します。

③土寄せの量が多いと生育が抑えられるので、初めは少なめにします。特に湿度が高い時期は最小限にし、秋の適温期になった

ら多めにします。また、分けつ部を完全に埋めないようにします。土が崩れやすい場合は壁面を軽く押し固めるようにします。

④分けつ部が地面より伸びてきたら追肥・土寄せを繰り返して、早め早めの除草を徹底します。追肥と土寄せのポイント、前半は肥料を十分に吸わせて生育させ、株の生育に合わせてこまめに土寄せを少しずつ行い、長い軟白部をつくることです。

止め土のやり方：軟白のための大切な作業



⑤気温が低くなり軟白に時間が掛かるので、収穫する1カ月前くらい前には分けつ部の上まで十分に土を寄せ上げるように（畝を台形に仕上げる感じで）行い軟白をします。遅い収穫期ほど早

めに行い、軟白期間を少し長めにとります。

⑥「窒素過剰と秋雨」や「肥料切れによる草勢低下」は軟弱生育になり、サビ病菌が入りやすいので適切に追肥します。

収穫

生育中は、いつでも間引き取りをして利用できます。スコップやクワで根元まで十分土を緩めて掘り起こします。無理に引き抜くとちぎれるので、軟白部を傷めないよう気を付けて収穫します。

病害虫

①べと病：春・秋の15〜20℃の平均気温で雨が続き発生が多くなります。発病後は防除しにくいので、春秋の降雨時は薬剤を予防散布します（葉先が白く枯れる）。

②サビ病：比較的低温で降雨が多い春秋（涼温多湿）に多発し、窒素過多や肥料切れによる軟弱生育は発病誘因になるので、生育（草勢）を良好に保ちます。発病後の防除は効果が期待できないため、予防散布で防除します。薬剤は「アミスター20フロアブル」「ダコニール1000」「ベルコート水和剤」など。

新しい葉の発生法

③葉切：茎を根元から10cm程度を残して切ります（注意：生育不良のものは行わない、時期は7月下旬〜8月上旬まで）。

豊富な実りの土づくりに!!

『もちづき有機ペレット』

大特価 1袋 980円 (税込)

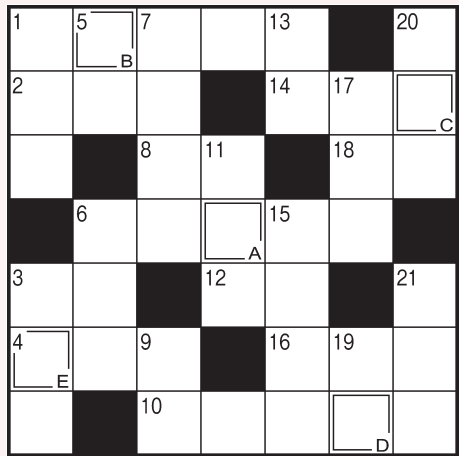
おすすめ商品

JA佐久浅間オリジナル商品

【標準施用量】
10アールあたり
・水稲……………20〜30袋 耕転深さ10cm以上
・野菜類……………40〜60袋 耕転深さ15cm以上
・果樹類……………40〜60袋 根を痛めぬよう浅く耕転
・花卉類……………40〜120袋 耕転深さ20cm以上
【家庭菜園用（1袋）】※標準施用量から換算
・野菜類……………2.5〜3.75㎡
撒いて5〜7日後に播種または定植
・果樹類……………野菜類と同面積
秋施用が基本。樹幹下に散布
・花卉類……………2.5〜7.5㎡
撒いて5〜7日後に播種または定植
「ネギ」の場合も最大7.5㎡分完熟堆肥として施用できます

■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ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- ②物事にかかわりを持つこと
- ③代金は今度まとめて払うね
- ④西田佐知子のヒット曲、『コーヒー・○○○』
- ⑥さだまさしの名曲『○○○○○流し』で歌われているのは、長崎県などですのお盆の行事
- ⑧スイカにける人もいます
- ⑩2分の1がハーフなら4分の1は
- ⑫チョウが吸うもの
- ⑭台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- ⑯もう一杯、お○○○！
- ⑰鼻の長い動物

◆◆タテのカギ◆◆

- ①国際博覧会（万博）には○○○各国が出展します
- ③朝顔に○○○とられてもらひ水（千代女）
- ⑤官の対義語
- ⑥合格を目指して受けることも
- ⑦二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- ⑨悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- ⑪旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- ⑬人が並んで作るもの
- ⑮コイン○○○○に荷物を入れた
- ⑰紙幣のすかしは○○○防止策のひとつです
- ⑲魚などの内臓のこと
- ⑳あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- ㉑半透明でプルプルした洋菓子



先月号の答えは
『ネガイゴト』
でした。

応募総数 75 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。



ルピナス（佐久市）

伝 統ある日本の古典芸能歌舞伎を堪能してきました。難しいなんて思わずイヤホンガイドを利用すると少しは理解できます。舞台の背景、役者の綺羅に目をうばわれます。時にはこのような芸能にふれることも人生の糧になるのでは……。

N・Y（小諸市）

先 日、群馬県四万温泉へ行ってきました。癒されました。

佳代ちゃん（佐久市）

元気なおばあちゃん（佐久市）

酷 暑の中、畑の草むしりをしていると小さな果に小さな卵が2つ。かわいそうになりました。こだけ草を残しておきました。後日のぞくと……親鳥がもどってきていました。がんばれ！

エリ（佐久市）



朝（佐久市）

保 育園で保育士をしています。七夕飾りで願い事して、お祭りをしました。星の飾りも、折り紙でつくりました。毎年楽しみです。

くまのプー（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）
- ③特集『牛肉でみんな元気！』の感想
- ④〒・住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム

〒385-8585
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。

★クイズ正解者の中から
抽選で5名の方に
「あぐりの湯こもろ
大人入浴券（ペア）」
を差し上げます。



●締切8月27日(水) (消印有効)



ピー子ちゃん（佐久市）

願 い事はただひとつ。この残暑がどうかおさまりましますように！体温と同じってありえない事です。

なまけ者（佐久市）

6 月中旬、裏庭のつつじの木にヒヨ鳥が巣づくりをしてのを見つけてきました。小鳥はみんなかわいくて好きですが……ヒヨ鳥だけは他の鳥をいじめ寄せつけず好みの鳥ではありません。数日後、様子を見に行ったら何、何、なんとママシが丸い巣に居座っていました。既に卵を飲みこんで親鳥を待ち構えているものと思われる。すぐに殺虫剤が見つからなかったの、持ち合わせのスプレーペイントを吹きかけたら逃げて行ってどこへ行ったやら……。

軽井沢のサブヤン（軽井沢町）

ジ ヲガイモを掘りました。今年は大きいイモが多かったです。

S・Y（東御市）

孫 達が夏休みに来るのでキュウリの苗を庭に植えました。毎日少しずつ取れます。夏休みまで持つかなー？

SHMのばあば（佐久市）



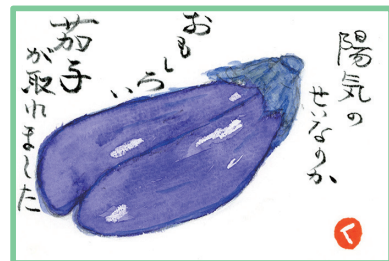
K. ばあば（御代田町）

田 んぼの中ぼしをしてしばらく雨も降っていたので、2日位見に行けなかつたら、少しヒビが入っていて第2回の中ぼしの状態でした。毎日田んぼは見に行かないとダメですね。

たけちゃん（佐久市）

今 年も暑い夏？まだ梅雨明け前なのにと、夏の暑さバテ予防に梅を利用しての漬物、ジュース等に忙しいこの頃です。出掛けると梅の畑？に熟れた実が沢山落ちてくるのに気づく。もったいないな！と思う。確かに梅仕事は手間、時間がかかる。『国産国産』ならぬ身近にあるもので夏を乗り越えたいもののひとつだと思ふこの頃です。

昔人（佐久市）



ブルーン（御代田町）

毎 日うるような暑さで、ウリやナスが元気です。ウリのからし漬けおいしですね。冷やした漬物で一杯なんて元気が出ます。

S・I（東御市）

く つも3〜4kg梅干しをつくっていましたが、今年はたくさん梅を頂いたので10kgつくった。色々と塩漬けしたり、干したりと時間がかかり大変ですが、赤しそを入れてやっとな梅干しがつくり終わった。甘口の梅干しは孫をはじめ家族に好評で、今年もおいしく頂けるのを楽しみにしている。

アツコ（佐久市）

私の一句

【俳句・川柳ほか】

- 散歩道クマの噂に鈴つけて 仏の雅（佐久市）
- 全身の泥はね模様田草取る 花木槿（佐久市）
- 大雷雨早よ歟は杖転ぶまい 竹（東御市）
- シクラメン栄養もらいイキイキと パンジー（東御市）
- 野萱草刈らずに残す思いやり ベーター（佐久穂町）
- 緑蝶そばの二芽やひらひらと 綾（小諸市）
- 猛暑日もさけて精出す今朝は五時 山ひこ（佐久穂町）
- 苔庭に仙翁の赤凧とたつ しろくまちゃん（佐久穂町）
- 暑い夏精いっぱい蝉の声 ひでりん（小諸市）
- 青い田にかかるがも一家くつろぎ居 柳（小諸市）
- おすそ分けそつと置かれる夏野菜 かほ（佐久市）
- 岳超えた積乱雲に囲まれた ねこ（佐久市）
- 恋い慕い淡き光の螢火は 夜空に高く流れ星に似て 爾楽庵（佐久市）
- 香坂の地にくらししたか古代人 びと（佐久市）
- 秘めたロマンの解れるを待ち デブジ（佐久市）
- せみの声一声聞けぬ夏さみし H・S（佐久穂町）
- 昔の風情変わりゆくのか

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 JA本所 4階 (佐久市猿久保 882)
- 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 9 月 2 日(火)	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 9 月 17 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 (60 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 企画総務部総務組員課
TEL 0267-68-1112 業務携帯 070-4808-7931

自然災害への備えを 手頃な共済掛金で大切な自宅の 保障と貯蓄

JAの建物更生共済「むてきプラス」なら、
火災はもちろん、落雷や豪雨、地震による被害も保障！
※お支払いには一定の条件があります

【ご契約例】 令和7年4月現在
共済の対象：住宅物件
火災共済金額：1500万円
協定共済価額：1500万円
満期共済金額：50万円
共済期間：30年(10年継続2回)
木・防火造/共済掛金口座振替扱

臨時費用共済金支払割合：30%

月払い共済掛金 6,981円

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

■詳しくはお近くのJA支所・店共済窓口へ
登録番号：[25160440251]



第7回 一番うまい米コンテスト

今年、一番「うまい米」はこれだ！

多くの米自慢の皆さんからご応募をお待ちしています。



開催目的

一番うまい米コンテストは今年で7回目を迎えます。
佐久浅間管内で栽培された令和7年産の「うまい米」の発掘、「生産者の技術」の承継、「佐久地域永続的な米づくり」の発展を目的に開催し表彰を行います。また、上位優秀賞に選ばれたお米はJA関係の店舗にて販売をします。

応募要件

- 参加資格 JA管内の米生産者(個人・団体は問いません)
※参加費無料(提出された米の返還、米代金の支払いは行いません)
- 出品条件 令和7年産米の単一品種(品種は問いません。ブレンドしたものは不可)一戸3検体まで(一家族・同住所含む)
- 応募期間 当JA営農センター、事務所で申し込み手続きを済ませてください。各受付場所に専用袋を用意しますので出品用の玄米(250g)を提出してください。※出品者名は非公開 2次審査進出者は玄米(2kg)を再度提出していただきます。最終審査上位3名の入賞者は30kg～60kgの販売米を有償にて提供していただきます。

審査方法

- 1次審査 穀粒判別機と食味分析器によるスコア判定(JA所有機)(数値データの上位15検体が2次審査へ)
- 2次審査 味度メーターによる機械審査(数値データの上位5検体が最終審査へ)
※測定した数値データ(審査結果)は後日、参加者に送付いたします

開催日

開催日：令和7年12月6日(土) 場所：佐久穂町「茂来館」
最終審査：食味官能審査パネラーによる試食審査で最終順位を決定
主 催：JA佐久浅間 JA佐久浅間米穀専門委員会
後援予定：佐久穂町 小諸市 佐久市 御代田町 東御市 立科町 軽井沢町
佐久農業農村支援センター JA全農長野
■お問い合わせ JA佐久浅間営農経済部米穀畜産課(TEL 0267-68-1117)
または各営農センター・各店事務所まで



理事会 7月24日開催

決議事項

第1号議案 令和7年度支所(店)運営委員の選任について

第2号議案 組合と理事との契約の承認について
主な報告事項

- ①6月末部門別損益計算書について
- ②体制整備モニタリングの最終結果について
- ③コンプライアンス・プログラム取組状況について
- ④コンプライアンス関連事案対応状況について
- ⑤有価証券の購入について

- ⑥JA長野県農業開発基金適用申請について
- ⑦営農・経済事業の成長・効率化プログラムについて
- ⑧内部監査実施状況について

監事会 7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
- ③JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- ④6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 9月2日(火) 立科支所 6日(土) 佐久野沢支所
9日(火) 佐久穂支所 16日(火) 御代田支所
- 相談役 JA長野県連 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 9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 9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

JA佐久浅間 女性会フェスティバル 2025

- 日 時 9月11日(木) 受付11時30分～
開会12時～午後4時
- 場 所 佐久平交流センター 大ホール
(佐久市佐久平駅南4-1)

内 容

- ①オープニング ステージ発表
- ②講演会
「いのちを育む農と食」
日本の農学者・発酵学者
小泉 武夫 氏



③笑顔で楽しくみんなでおいろう『100ダン』

- 持ち物 水分補給用の飲み物・マイバック
- 募集人員 400名
- 参加費 無料

※フードドライブ活動を行います。ご家庭に眠っている食品があればお持ちください。

■お申し込み・お問い合わせ
企画総務部総務組員課 TEL 0267-68-1112

中部電気保安協会からのお知らせ なくそう 感電事故！

毎年、夏になると感電事故が多発します。このため、経済産業省では8月を「電気使用安全月間」として皆さまに注意を呼びかけています。ご家庭でも安全点検を！

- 傷んだ電線、コードを使っていませんか
- 漏電遮断器は取り付けてありますか
- 1つのコンセントからたくさんの電気を使っていませんか

■電気のご相談は 中部電気保安協会佐久営業所
TEL 0120-790-051

資材店臨時休業のお知らせ

棚卸のため、JAファーム佐久店と各資材店を下記の通り臨時休業とさせていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

JAファーム佐久店

8月30日(土)～31日(日)

■JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300

JA資材店舗

8月30日(土)～31日(日)

■詳しくはお近くのJA資材店舗へ

2. 水稻

登熟中の籾を吸汁することにより、米に斑点状の加害痕が残ります。農産物検査において斑点米は着色粒として扱われ、米の等級を落とす原因となります。



アカヒゲホソミドリ
カスミカメ



アカスジカスミカメ



斑点米

防除対策

- ・ホタルイなどの花を好む性質があるため、本田内に雑草が残っている場合には中後期除草剤などで防除します。
- ・畦にいるカメムシの飛び込みを減らすため、畦草刈りは出穂2週間前までに行い、出穂前後の草刈りを控えます。
- ・殺虫剤を出穂期～出穂後に散布します。（薬剤により散布適期が異なるため、JAの営農センターへご相談下さい）

3. 大豆

成熟中の^{あかざ}莢を加害し、被害粒の発生や減収を引き起こします。



ホソヘリカメムシ



クサアオカメムシ



被害粒

防除対策

- ・開花のピークから約30日後（目安は9月上旬）に殺虫剤を散布します。（薬剤はJAの営農センターへご相談下さい）

お問い合わせは、お近くのJA営農センターまで

生産者の皆様へ カメムシ類の発生にご注意ください

JA佐久浅間 営農経済部・佐久農業農村支援センター

1. 果樹

果樹類（リンゴ、ナシ、モモ等）の果実を吸害し、奇形果等の被害を与えるカメムシ類のことです。令和6年にカメムシ類の被害が問題となりました。



チャバネアオカメムシ



クサギカメムシ



リンゴの果実被害

カメムシ類の生態

- ・長野県の主要種はチャバネアオカメムシとクサギカメムシの2種です。
- ・普段はスギやクワ等の雑木林に生息しているため、山間地では被害が多くなる傾向があります。
- ・6月頃から果樹園に成虫が飛来し、7～8月頃が被害のピークとなります。

防除対策

- ・園内を良く観察し、カメムシ類の発生を確認したら薬剤散布を実施します。
- ・多発生時に薬剤散布の間隔を短くします。
- ・カメムシ類の被害と類似している症状として、夜蛾類の被害やカルシウム欠乏等があるため、被害の様子や果実の断面を良く観察します。

農を拓く



指定野菜となるブロッコリーを安定供給したい

御代田町馬瀬口 古越 恭兵さん (26)

就農4年目の古越恭兵さんは馬瀬口の圃場でブロッコリーの栽培に取り組んでいます。

中学生の頃、進路を考えた時に「会社員として働くよりも自分の思った事を自由に挑戦できる農業がしたい」と思い農業高校、専門学校に進学しました。その間も祖父の是男さんの圃場で収穫作業、植付けや種まき、肥料をまく手伝いをし、祖父から引き継ぎ就農しました。理想的な出荷量を目指し、苗が病気にならないように防除をすることを心掛け、去年は約7,000ケース（1ケース5kg）出荷しました。

古越さんは「耕作放棄地を増やさないように規模を拡大し、指定野菜となるブロッコリーを安定供給したい」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

