2026（令和８年）
10
Vol.320

JAHOC



第26回フォトコンテスト入賞作品 「力を合わせて」　三石 敏郎さん（佐久市）

特集



1. 国消国産で
いいことといっぱい！

2. Sakuasa Marché（さくあさマルシェ） 開催

家庭菜園便利帖

ズッキーニ

今月の知っ得

手足の体操　ピント合わせ体操で脳を鍛える

すまいるJA女性会

さくフレミズ
ちゃぐりんしらかば教室

今月のレシピ

サツマイモの韓国風肉じゃが

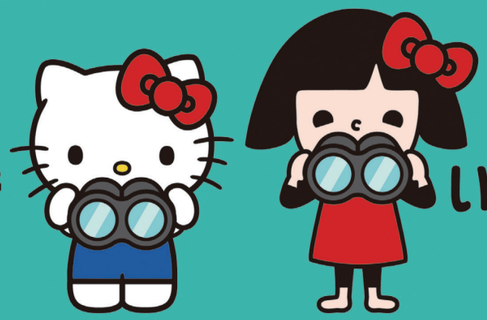


©みんなのよい食プロジェクト

JA佐久浅間

特集1

国消国産でいいこといっぱい!















「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という考え方です。「国消国産」を進めると、いいこといっぱい。未来に「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。

みんなに、いいこと! 国消国産

「国消国産」は、「私たちの『国』で『消』費する食べ物は、できるだけこの『国』で生『産』する」という考え方

「国消国産」をすすめると、いいことがいっぱいあるよ



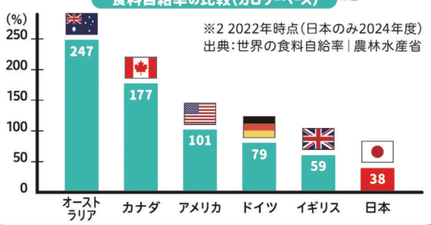
食料自給率に貢献するよ!

食べるものを輸入に頼らないで
日本で作れば、いざという時も安心

「食料自給率」とは、私たちが食べている食料のうち、どのくらいが国内でつくられているのかを示す割合です。
政府は、2030年までに食料自給率を45%にする目標を掲げています※1。「国産」を選んで食べることで、持続可能な農業を実現し、食料自給率を高めることが重要です。

※1 カロリーベース。出典:農林水産省

食料自給率の比較(カロリーベース) ※2



※2 2022年時点(日本のみ2024年度)
出典:世界の食料自給率|農林水産省

SDGs※に貢献するよ!

日本でつくることで、
食料品の輸送で出るCO2を削減

食べ物を輸送する量(トン)に距離(キロメートル)を掛け合わせた指標を「フードマイレージ」と言います。多くの食料を輸入に頼る日本は、他の国と比べてフードマイレージがとても大きくなっています。「国産」を食べることで、フードマイレージを下げることができます。環境負荷の軽減により、SDGsの達成に貢献します。

※SDGs:持続可能な開発目標

食べ物を輸送する量 × 距離 = フードマイレージ



ほかにも、いいこと! 国消国産

- 国産は新鮮で安心
- 地域の農業を元気に
- 地域の景観を守り災害を防ぐ
- 日本・郷土の食文化を守る

特設サイトはこちら!

笑味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L663809

国消国産

耕そう、大地と地域のみらい。

特集2

さくあさマルシェ開催

実りの秋の大収穫祭! 地元の「おいしい」が大集合!

Sakuasa Marché さくあさマルシェ

あぐり祭

日時:令和8年10月24日(土) 午前10時～午後4時
場所:あぐりの湯こもろ お問い合わせ:0267－24－4126(あぐりの湯こもろ)
農産物販売など

軽井沢支所大感謝祭

日時:令和8年10月31日(土) 午前9時～午後3時
場所:軽井沢野菜集荷所(軽井沢町長倉)お問い合わせ:0267－45－5067(軽井沢支所)
地元野菜を主に、ＪＡグループの豊富な商品を販売

御代田支所感謝祭

日時:令和8年11月7日(土) 午前9時～午後1時30分
場所:伍賀野菜集送センター(御代田町草越)お問い合わせ:0267－32－3377(御代田支所)
地元野菜・ＪＡグループの豊富な商品を販売

しらかば東部秋の収穫祭

日時:令和8年11月14日(土) 午前9時～正午
場所:しらかば東部営農センター(佐久市春日)お問い合わせ:0267－53－3001(佐久望月支所)
長者原産ハクサイ・キャベツ・長いも・きのこセット販売など

農産物直売会(越冬野菜市)

日時:令和8年11月14日(土) 午前9時～正午
場所:旧八千穂店(佐久穂町畑)お問い合わせ:0267－86－2025(佐久穂支所)
地元野菜やリンゴなどの販売

佐久うすだ支所農産物直売会

日時:令和8年11月21日(土) 午前8時30分～正午
場所:みなみ北部営農センター(佐久市三分)お問い合わせ:0267－82－2111(佐久うすだ支所)
地元野菜やリンゴなどの販売



こもろサンふじ即売会

日時:令和8年11月21日(土) 午前8時～正午
場所:あぐりの湯こもろ お問い合わせ:0267－22－9400(小諸支所)
リンゴや地元野菜などの販売

たてしなサンふじ即売会

日時:令和8年11月23日(祝・月) 午前8時～正午
場所:しらかば西部営農センター(立科町芦田)お問い合わせ:0267－56－2600(しらかば西部営農センター)
リンゴ・蓼科牛・ヨーグルトなどの販売



さくさく感謝祭(佐久岩村田支所・佐久野沢支所合同支所祭)

日時:令和8年11月28日(土) 午前8時30分～午後1時
場所:ＪＡファーム佐久店特設会場(佐久市猿久保)お問い合わせ:0267－62－0047(佐久野沢支所)
キノコ汁の振る舞い・地元野菜やリンゴなどの販売

※農産物の生産状況等により内容に変更が生じた場合は、当ＪＡホームページ等で随時お知らせいたします。

Sakuasama ToPics

小諸市と野菜をPR

大阪府でトップセールス

当ＪＡは９月１５日、小諸市と連携し大阪府の大果大阪青果株式会社でトップセールスを行いました。専用ブースに最盛期を迎えたキャベツ、ハクサイ、ブロッコリー、サニーレタスを並べ、小泉俊博市長と髙柳組合長が産地のＰＲをしました。髙柳組合長は「安全、安心で信頼のある野菜を安定的に出荷するため、生産者は日々たゆまぬ努力で野菜づくりに取り組んでいる」とあいさつしました。



小諸市とトップセールス

出荷規格統一を確認

カーネーション専門部



規格を確認する生産者

当ＪＡカーネーション専門部は９月１６日、本所で後期出荷目揃え会を開きました。生産者やＪＡ関係者約２５人が参加しました。ＪＡ担当者が生育状況や出荷実績を説明し、秋以降の出荷切り前を確認しました。大矢志明専門部長は「産地を守るためにも、残りの期間もしっかり管理を徹底し、高品質なカーネーションを出荷したい」と話しました。

県大会目指して熱戦

佐久浅間年金友の会マレットゴルフ大会

当ＪＡ年金友の会協議会は９月２日、佐久市の鈴与マタイスポーツパークで第２５回マレットゴルフ大会を開きました。各支部の予選会を勝ち抜いた１４４人が参加し上位１３人が、ＪＡの代表として１０月９日に上田市で開催される第１７回長野県ＪＡバンク年金友の会マレットゴルフ大会に出場します。

優　勝＝土屋 今朝孝（佐久岩村田）
準優勝＝石見 剛（中込）
第３位＝宮沢 重夫（中込）



１４４人が参加したマレットゴルフ大会

秋野菜出荷最盛期に向けて

小沼野菜部会



規格を確認する生産者

当ＪＡは秋野菜の本格出荷を前に９月４日から１１日にかけて、管内６カ所で荷づくり規格査定会を開きました。４日は、小沼中央集荷所で生産者や市場担当者、ＪＡ関係者ら約６０人が出席し、秋作のブロッコリーやハクサイ、キャベツなどの規格や荷づくりを確認しました。高山修浩部会長は「高く評価してもらうためには規格の統一と高品質な物がかかせない。生産基準を共有し部会員一丸となって乗り切ろう」と呼びかけました。



プレシーズン軽井沢ゲームでPR

信州ブレイブウォリアーズ

９月５日、軽井沢町風越公園総合体育館でプロバスケットチーム「信州ブレイブウォリアーズ」のプレシーズン軽井沢ゲームが開かれました。当ＪＡはゴールドスポンサーを務め、加工品や果樹の販売をしました。軽井沢町での開催は初めてで対戦相手は日本代表の富樫勇樹選手や渡邊雄太選手らが所属する千葉ジェッツ。試合は９９対１０５と惜しくも勝利を逃したが大勢の来場者で賑わいました。高柳組合長は「多くの子どもが来場し、楽しそうな姿を見ることができた。これからも地域貢献につながる活動をしていきたい」と話しました。



ゴールドスポンサーをPR



ＪＡブースをＰＲするブレアー（右）とジャンボくん

活動の成果を発表

女性会フェスティバル２０２６

当ＪＡ女性会は９月９日、佐久平交流センターで「女性会フェスティバル２０２６」を開きました。フェスティバルでは歌やダンスなど７グループが日頃の活動の成果を発表しました。会場では、会員手づくりの小物などを展示したコーナーに加え、おやきや野菜の販売も行い大盛況となりました。記念講演は立科町介護予防ドクター鷹野和美さんが「１００歳ウォーキング」と題して講演。さらに、佐久市出身の双子音楽ユニットＡＬＬａＮＨｉＬＬＺ（アランヒルズ）のコンサートも開催されました。



活動の成果を発表する会員

秋の味覚　小ブナ出荷

さく営農センター



袋詰めする職員

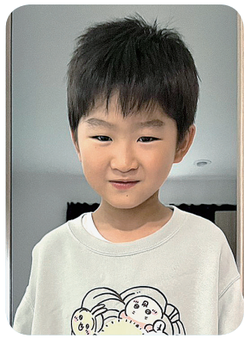
さく営農センターは９月上旬、特産の小ブナを出荷しました。小ブナは、佐久平鮒部会の会員が５月下旬から３カ月かけて水田で飼育します。水の流れをさかのぼる習性を利用し、水を抜いた田からせきに集めて水揚げし、水揚げ後はいけすに放し泥を吐かせてＪＡに出荷。ＪＡ職員が鮮度を保つため、水と酸素を入れたビニール袋に詰めて、生きたまま販売します。佐久市内の学校給食向けに約１９０kgを提供しました。

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
「大好きなご飯のお供」

カレー



御代田町塩野
柳澤 朔太さん（7歳）

ぼくのすきなおかずはカレーです。おかあさんのカレーはぐが小さくて、おばあちゃんがつくったカレーはぐが大きくてすきです。１回カレーをつくると、カレードリア、カレーグラタンがつづきます。チーズもすきなのでたくさんかけます。ふるこしさんのはたけでとれた大きいジャガイモ（ぼくといもうととおかあさんでほった）を入れると、じぶんでとったものだとおもってうれしいです。

ぼくもひとりでカレーをつくれるようになったのでまたつくりたいです。

豆腐サラダ



佐久市塚原
横山 孝子さん（88歳）

夏から秋にかけての大好きなご飯のお供は、採れたてのキュウリとトマトに豆腐とチーズを入れたサラダです。そのドレッシングは梅のサシス液に玉ねぎのみじん切りを加えて、正油や蜂蜜・七味で好みの味にしたものです。ここに青ジソやミョウガをトッピングして、ユズ胡椒を添えていただくのが味の決め手です。更に毎日の主食は米に少しの大豆と玄米を加えてた大豆ご飯にして、タンパク質やミネラル・繊維の入ったバランス主食です。

肉の苦手な私には大豆ご飯にこの豆腐サラダが好みの１品です。

夏休みちゃぐりん食堂　さく地区

すまいる JA女性会

さくフレミズ主催で、佐久岩村田支所２階でＪＡ食農教育雑誌「ちゃぐりん」のレシピを活用したお昼づくりをしました。普段料理をしない子も、自分で包丁を握り、野菜を切る体験をしました。見守る大人がハラハラする場面もありましたが、参加したみなさんからは「みんなで楽しくつくることができてよかった」「大人数でのご飯づくりは楽しかった」「夏休みの１日だけでもみんなでつくって食べる日があるとうれしい」との感想をいただきました。料理を始めるきっかけづくりになりました。



野菜を切る参加者

みんなで挑戦！アメリカザリガニ捕獲大作戦＆おいしいザリガニカレー　ちゃぐりんしらかば教室

９月６日、東御市の中八重原公民館のまわりにある田んぼで、アメリカザリガニの捕獲大作戦を行いました。参加者は親子や上田農業農村支援センター職員、長野県議会議員の佐藤千絵さんが応援にかけつけてくださり総勢５１人。４日前に水切りをした田んぼや用水路で、バケツとトングを持ってじっくり探検。「見つけた」の声とともに、あっという間にバケツがザリガニでいっぱいになりました。１５cmのビッグサイズから、４cmのかわいい脱皮したてのザリカニまで、１時間でなんと約５００匹も捕まえることができました。



捕獲したアメリカザリガニ

捕獲後は、八重原公民館で上田地域振興局環境課の職員より、アメリカザリガニについての話を聞き、女性会の皆さんがつくった『ザリガニ入りカレー』をいただきました。カレーの中からザリガニを探しながら、「エビみたいで美味しい」と、みんな笑顔で大喜びでした。ＪＡの時間には、ＪＡの業務やＪＡ食農教育雑誌『ちゃぐりん』の紹介を行いました。大自然の中でたっぷり学び、美味しく食べる、最高の思い出となりました。



美味しくいただきました

■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

今月のレシピ

カボチャと芋は秋のおいしい楽しみ！

サツマイモの韓国風肉じゃが

定番の肉じゃがの雰囲気を変えて



※写真は盛り付け例

材料（4人分）

- サツマイモ …… 250g
- 牛肉（小間切れ）…… 150g
- ゴボウ …… 1/2本（100g）
- ネギ …… 1/2本（50g）
- ニンニク …… 1片（5g）
- ごま油 …… 大さじ1
- A
  - かつおだし …… 300ml
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酒 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1
  - コチュジャン …… 小さじ2
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
- 白ゴマ、糸唐辛子 …… 適宜

作り方

❶サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。
❷鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。
❸②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としぶたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としぶたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みで白ゴマや糸唐辛子を添えて出来上がり。

ポイント
サツマイモは多少煮崩れてもOKです！おおらかな気持ちで調理しましょう。

アレンジ
●糸こんにゃくを加えてボリュームアップ
●溶けるチーズをかけてマイルドな味に

今月の知っ得　脳トレ！ 手足の体操

ピント合わせ体操で脳を鍛える

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

脳をしっかり使う体操です。指の形を素早く切り替えるときに、脳から指への指令が活発になるため、頭がスッキリとさえます。会議前などにもお薦めです。

メリハリをつけて指を動かすことが大切です。2 4 でフレームを作るときは、親指と人さし指を真っすぐ伸ばし、中指・薬指・小指の３本はしっかりと握りましょう。

ピント合わせ体操



1 親指と人さし指で眼鏡の形を作り、穴から両目でのぞきます。

2 右手を上にして、顔の前でフレームの形を作ります。このとき、人さし指が横になります。親指と人さし指は伸ばし、他の３本の指はしっかり握りましょう。

3 1 の状態に戻ります。

4 左手を上にして、顔の前でフレームの形を作ります。このとき、人さし指が横になります。親指と人さし指は伸ばし、他の３本の指はしっかり握りましょう。

※ 1 ～ 4 を 10 回繰り返しましょう。
※ 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。

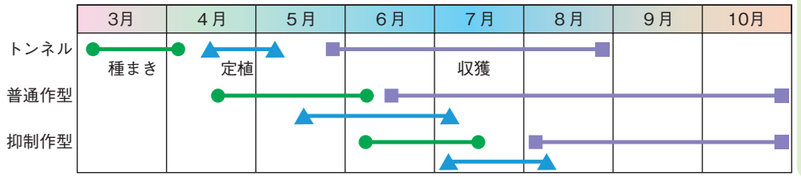
家庭菜園便利帖

営農経済部営農企画課

ズッキーニ



「つるなしカボチャ」と呼ばれる北米原産の野菜で未熟果を収穫します。ビタミンやカロテンなどミネラルが多く、カボチャに比べてカロリーが低いため、健康野菜としても人気があります。ウリ科の中では低温に強い方なので、比較的つくりやすく場所をとらないため、家庭菜園でも栽培が増えています。



特徴

カボチャの仲間である「ペポカボチャ」の一種を若取りしたもので。普通作型はマルチで、防具以外の施設や資材は必要なく培的にも比較的容易なため、気に栽培できます。色や形は緑で長いものがおなじみですが、黄や丸型・円盤型もあり多様です「おもちゃカボチャ」や大きが競われる「ジャイアントカチャ」もこのグループです。

収穫開始から1カ月程度で収のピークを迎えます。その後は質が低下するので、定植後2～カ月で収穫を打ち切ります。播期をずらして収穫期間を分散します。

育苗・直まき・定植

凍霜害に弱いので、トンネル型では温度管理がしやすいようポット育苗します。凍霜害の心がない時期は圃場に直播します。

①種を一晩水に浸しておくと発しやすくなります。

②**ポットまき**…9㎝ポットに間をとって3粒まき、1㎝くら覆土します。発芽後に本葉が始めたら1本に間引き、本葉～4枚頃まで育てます（育苗間の目安は20～30日）。

③**直まき**…根は浅いものの根域が広いので、栽植間隔を十分とります（1株当たり1㎡角は必要）。畝幅1～1.5m、株間80㎝～1mで2～3粒まき、本葉3～4枚頃1本にします。ポリマルチやホットキャップ等で地温を上げる工夫をします。

④**定植**…根鉢を崩さないように静かに抜き、鉢の上面がやや出る程度に植え、十分に灌水します。茎や葉柄は組織がもろく強風で折れやすいので、定植直後や幼苗期は、風に振り回されないように短い支柱を立てます。冷たい風を防ぐため、肥料袋のアンドンや不織布のトンネルを使います。



畑の準備

①吸肥力が強く過繁茂になりやすいので元肥は少なめにし、追肥で調整します。

②排水が良い場所で酸度矯正後、1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料50～60g、過石50gをよく混ぜ、やや高畝気味の床にマルチをします。

定植後の管理

1 受粉の安定

①初期に低温・受粉が正常に行われないと、曲がりや先細りなどの変形果が多くなります。

②人工授粉…雌花（下部が膨らんでいる）の開花当日、雄花の花弁を取り花粉を付けやすくしたおしべを、めしべに軽くこすりつける。雄花1個で雌花4～5個にできます。

③花粉の発芽力が高い早朝から午前10時頃の涼しい時間帯に行います。

④ホルモン剤の「トマトトーン50倍液」を開花後に1回だけ散布する方法もあります。

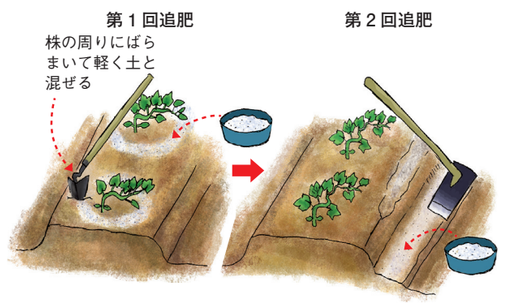
⑤雄花・雌花の咲く時期が違うので、受粉を良くするために生育期が異なる複数株を植えるか、ポットでやや老化させた苗を植えて雄花の数を増やす工夫をします。



2 追肥

開花や実が付いたときに肥料切れにならないように、適度に肥料を与えます（追肥）。1回目の追肥は、植え付けから半月後に行います。

2回目は収穫が始まった頃に行います。以降は15日から20日おきに追肥します。肥料（特に窒素成分）が効き過ぎると、樹ボケして樹ばかりが盛大に育って実の付きが悪くなります。過繁に茂っているようであれば、肥料の量を減らすか、肥料をしばらく与えずに様子を見るなどして調整します。株元に肥料を与えていると、根に障害が出てしまうことがあります。根の先端辺りに肥料を与えるように心掛けましょう。



3 病気予防

アブラムシやウリハ虫、うどこ病の防除をしっかり行わない長く収穫することができないが安心です。

横たわっている茎を無理やり立てようとしたり、支柱を立てるときに無理に結び付けようとすると折れてしまうことがあります。茎が折れやすいので、早いうちから支柱を立てて結び付けること、重さがかなりあるのでしっかりした支柱を使用すること、無理に茎を結び付けないことが、ズッキーニの育て方のポイントです。

収穫

ズッキーニは雌花が開花してから3～5日で20㎝くらいの実になります。この頃にナイフやハサミを使って実の根元から切りとって収穫します。

収穫が遅れて実が大きくなってしまわないようにこまめに収穫しましょう。収穫が遅れると実がどんどん大きくなって数倍にもなります。そうなると株が急激に疲れて収穫期間が短くなってしまいます。できるだけ幼果のうちに収穫していくことがズッキーニを長く収穫していくポイントです。なお、大きくなってしまっても食味はそれほど落ちず、20㎝前後の幼果と同じように美味しく食べることができます。

4 支柱

ズッキーニは少しずつ背丈をばしながら育ちます。支柱をしいと徐々に横たわって這ってき、支柱を立てると上へと伸びいきます（オクラのように高く伸びない）。支柱を立てなくて育てられますが、大きく育つと実の重さで主枝が折れてしまことがあるので、支柱を立てた方

おすすめ商品

広範囲の作物の病害に高い防除効果

『トップジンM水和剤』



殺菌剤（普通物）
店頭価格
250ｇ　1,342円（税込）
333ｇ　1,597円（税込）
500ｇ　2,431円（税込）

【特長】
●ほとんどの殺虫剤・殺ダニ剤と混用できます。
●強い浸透力があり、植物体に侵入している病原菌を死滅させます。

■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

JAファーム佐久店 おすすめ商品

秋の夜長。お夜食にいかがですか。

『焼うどんしょうゆ味』2人前
店頭価格 258円（税込）



『なべ焼うどん』1人前
店頭価格 198円（税込）



『天ぷらそば』1人前
店頭価格 248円（税込）



A－COOPマーク品（国内製造）
～安心と信頼のくらしの良品～
・つくり方はとても簡単。お好みトッピングで自由にアレンジ。
・生めんタイプ。密封した袋に入っていて長持ち。

遊YOUポスト



K．ばあば（御代田町）

今までに経験したことのない程降り続く雨。体は楽ですが、稲刈りもできず、太陽が早く見たいです。

田舎バーバ（立科町）

毎日雨です。いやになります。青空が恋しいです。庭の花も雨でだいぶいたんでいます。

チョコちゃん（佐久市）

孫は可愛い、目に入れても。7才と4才の孫娘達にはいつもお揃いの服を買ってしまう。お財布を気にせず・・・。後の後悔。

オギッチョ（御代田町）

私は年甲斐もなく、食欲旺盛なんです(^o^;) 焼肉屋さんに行くと中学生の孫に驚かれるほどたくさん食べてしまいます。60代半ばを過ぎてきたので、そんなに食べちゃいけない！と思ってはいるのですが、食事が美味しくてたまりません。

さごし（佐久穂町）

まだ頑張っているトマト、キュウリに感謝しています。

くも（佐久市）



ピー子ちゃんのママ（佐久市）

サツマイモブームでシルクスイート（絹）のサツマイモをつくりました。苗は高価で少し迷いましたが、大豊作やったぁと思わず声をあげました。食味は味よし姿よし今まで食べたサツマイモの中では最高です。だから差別化で値段が高いようなずけます。「おいしい」「おいしい」もっともっと欲しい、おすそわけの人達からうれしい声が届き、又来年もシルクスイートをつくると決めています。

彼岸花（東御市）

数カ月間がんばって育ててきた小鮒を収穫し、甘露煮にしていただきました。ちょっと苦味のあるこの味、うーん美味しい！私もすっかり「佐久の人」になったなぁ。

レンゲショウマ（佐久市）

収穫の秋。これから各地でイベントが開かれる。おいしいものがたくさん出され楽しみです。農家の方々が苦労されてつくられたので大事にいただきたいです。

まぁにィ（立科町）

東京に住む息子が、近くのスーパーの野菜はしおれてしまったのが売られている。長野からおいしい野菜を送ってほしいと連絡が来た。近くの道の駅で新鮮なおいしい野菜が毎日手に入るのはとても幸せなんだなぁと感じます。すぐに、たくさん送り感謝されました。

のんのん（立科町）

9月に入ってミョウガがたくさん採れるので販売したり、刻んでかつおぶしとしょう油をかけて食卓に出しています。

しーちゃん（小諸市）

秋雨も、こんなに長く続く事は生まれて初めてです。この長雨の合間を縫って、野沢菜やダイコンの冬野菜の種を蒔きました。ほっとしている今頃です。

くろちゃん（佐久市）



リンゴ（佐久市）

山ほど採れてたキュウリがほとんど採れなくなって、夏の終わりを感じます。畑の上を無数のトンボが飛んでいて秋を感じます。

大食感（佐久市）

私の一句

【俳句・川柳ほか】

にらめっこ痛む手足湿度計
ここちゃん（佐久穂町）

自撮りする友の笑顔と秋桜と
叔母子（佐久市）

秋あかね季節到来告げて飛ぶ
山ひこ（佐久穂町）

黄金田の稲穂映えるや空の青
あおぞら（佐久市）

垂れる穂にぴんと首出す白鷺や
Y・M（小諸市）

ボラゴイがダーウィンこえた佐久の鯉
松脂（佐久市）

日当りに優雅華やか秋明菊
T子（佐久市）

作物は雨も欲しいが陽も欲しい
仏の雅（佐久市）

仲秋の月も隠れる異常雨
赤い鳥（佐久市）

女郎花の園主留守や気品の眼
竹（東御市）

今日も行く老体ムチ打ちバイト先
とっちゃん（佐久市）

孫と掘る泥まついとし芋の露
いっぱいほおずき（佐久市）

ヨーグルト食べ薬飲む今朝の秋
ペーター（佐久穂町）

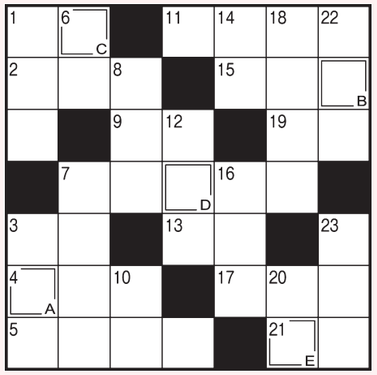
稲刈りの予定や雨と睨めっこ
花木槿（佐久市）

私の一首

長年の駆使に耐えたる胃袋に
謝意を思ひつ 検査予約す
デブジ（佐久市）

新聞の紙面一面に せち料理
時の流れの 早さが憎い
H・S（佐久穂町）

JAHOOクイズ クロスワード



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○○食えば鐘が鳴るなり法隆寺（子規）
②ヒトコブだったりフタコブだったり
③味噌煮にしてもおいしい魚
④元のものから分かれ出ること。新たな問題が○○○する
⑤橋につけられた柵
⑦油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
⑨○○の上にも三年
⑪転居、屋移りともいいます
⑬漢字から作られました
⑮歯を抜くときにかけるもの
⑰付けている人は誰なのかが書いてあります
⑲寺院に入るときくぐることも
㉑彼はクラスで○○を抜いて足が速い

◇◆タテのカギ◆◇
①おでんにつける黄色い薬味
③アフリカ大陸北部に広がる○○○砂漠
⑥仏花によく使われます
⑦運動会の競技のひとつ
⑧小豆は昔、赤い○○○と呼ばれました
⑩えんぺらがある魚介類
⑫ダーウィンが提唱した○○○論
⑭夫の配偶者です
⑯皮がむきやすい黄色い果物
⑱秋桜ともいわれる花
⑳いざというとき、体を膨らませる魚
㉒酒などを買う前に、味や香りを確認
㉓『考える人』で知られる彫刻家



先月号の答えは
『クツワムシ』
でした。
応募総数 112 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）

アジサイが今頃咲いています。6月は葉っぱきりで咲かないと思っていたらうれしくなりました。

野いちご（御代田町）

プルーンのおいしい季節になりました。いろいろな種類があり私の大好きな果物。毎日おいしくいただいています。でも食べ過ぎない様気をつけなければね！

あっこ（佐久市）



サザンカ（佐久市）

水害にあわれた農家の様子が放映されるたびに言葉になりません。どうぞ農業離れになりません様に。

えりちゃん（佐久市）

ミョウガが大好きです！細かく刻んでゴマ油とかつおぶし、しょう油でいくらでも食べられます。

エリ（佐久市）



プルーン（御代田町）

そろそろ晴天続いてくれないかなあ。

S・Y（東御市）

夏野菜の出来がよくありませんでした。余ったものは加工してきたのですが、収穫が少なくて断念。来年またつくればいいと思っています。

ハナちゃんのばあば（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

こちらのQRコードからも応募できます

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国消国産で取り組んでいること
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

●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。

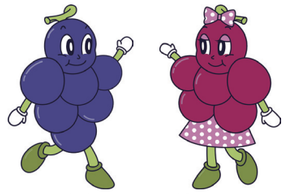
★クイズ正解者の中から抽選で５人の方に「こだわりのかりんとう（70g×8袋入）」を差し上げます。



●締切10月28日(水)（消印有効）

第８回 一番うまい米コンテスト

多くの米自慢の皆さんからご応募をお待ちしています。



応募要件
- 参加資格　ＪＡ管内の米生産者　※参加費無料（個人・団体は問いません）
- 応募期間　令和８年１０月１日㈭～１１月１０日㈫まで
  ※詳細はホームページをご覧ください。

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（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

最終審査
- 開催日：１２月５日㈯ 午前１０時３０分～
- 場　所：東御市北御牧公民館（旧北御牧村役場庁舎）

■お問い合わせ
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　９月29日開催

決議事項
第１号議案　期中決算について
第２号議案　下期経営対策について
第３号議案　子会社等管理規程の改正について
第４号議案　当組合における取引のリスク評価書の定例改正について
第５号議案　マネロン等対策にかかる改善計画の策定について
第６号議案　出資金減口について

主な報告事項
①令和８年度 事業計画（上期）進捗状況について
②子会社期中決算について
③第２回 支所（店）運営委員会 開催について
④役員推薦委員について
⑤コンプライアンス・プログラムの進捗状況について
⑥第２四半期リスク管理状況について
⑦第２四半期（８月末）余裕金運用状況について
⑧有価証券の購入・売却について
⑨大口信用供与先の概況について
⑩貸出金標準利率の改定について
⑪米概算金について
⑫生産資材高騰対策について
⑬第２四半期 購買未収金対策委員会報告について
⑭期中決算監事監査実施について
⑮内部監査総括（中間）報告について
⑯内部監査実施状況について

監事会　９月29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
③８月内部監査実施状況報告について
④令和８年度内部監査総括（中間）報告について

中佐都選果所　よりお知らせ

ただいま規格外の袋詰めリンゴを販売中
※数に限りがあります
赤い旗が立っているときは販売を行っています
サンふじ直売
期間　１１月１６日頃から１２月上旬
※生産状況により期間は前後します。近くになりましたら販売カレンダーを張り出しますのでご確認ください
■お問い合わせ
中佐都選果所　TEL 0267-68-4899

各種相談会のご案内

年金相談
■相談日11月10日㈫ 佐久うすだ支所　17日㈫ 北御牧支所
24日㈫ 佐久岩村田支所
■相談役　ＪＡ長野県信連 社会保険労務士
■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　11月20日㈭　午後1時30分～午後5時
場　所　本所2階 201会議室
■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　11月13日㈭
※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（ジコは　クミアイ）　※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

本誌はホームページでもご覧いただけます。

『家の光』増刊号 2027 家計簿の販売について

増刊号として家計簿のみを販売します。家の光１２月号に別冊付録としては付きません。ご希望の方はお申し込みください。

●定価６６０円（税込）
■お申し込みは　ＪＡ支所・店窓口へ

令和８年度ライスセンター利用料金のご案内

今年度のライスセンター利用料金は下記の通りです。

■ライスセンター利用料金表　（1俵／60kg）

項　目	料金（税抜）	備　考
籾摺料	750円	あさま地区は900円
精米料	1,080円	
乾燥料（個別張込）	1,470円	
乾燥料（共同張込）	1,110円	対象施設　※1
半乾燥料	750円	はぜかけ米：水分16%以下のもの
包装料	168円	
施設利用料（色彩選別機導入施設のみ）	144円	対象施設　※2

※１：高瀬・中佐都・平賀・野沢・田口・中沢・芦田・北御牧
※２：平根・東・高瀬・中佐都・平賀・中込・野沢・田口・臼田・佐久穂・御代田・中沢・八幡・下原・芦田・北御牧

■色彩選別料金　（1俵／60kg）

項　目	料金（税抜）	備　考
選別料（ＪＡ出荷）	216円	持ち帰りの場合720円　※3
再包装料（ＪＡ外）	168円	※4

※３：一定量の雑草イネ（赤米）等の異物を確認した玄米
※４：ＪＡ施設で籾摺調製品の場合は無料で再包装します

■令和８年度出荷経費　（1俵／60kg）

項　目	料金（税抜）	備　考
検査施設利用料	72円	出荷米の検査施設利用料

ＪＡ委託ライスセンター施設は利用料金が料金表と異なる場合があります

■お問い合わせ
営農経済部米穀畜産課 TEL 0267-68-1117

令和８年産米概算金

JA佐久浅間安心基準米概算金一覧
1俵（30kg紙袋×2袋）　単位：円（税込）

品種名	等　級	令和8年産米紙袋115円×2含
コシヒカリ特A	1等	17,270円
	2等	15,830円
	3等	14,810円
コシヒカリA ミルキークイーン	1等	16,730円
	2等	15,710円
	3等	14,690円
コシヒカリⒷ（70%以上75%未満・1等）	1.9㎜選別	16,420円
	上記以外	16,120円
あきたこまち	1等	15,950円
	2等	14,930円
	3等	13,910円
風さやか	1等	15,830円
	2等	14,810円
	3等	13,790円
つきあかり	1等	15,770円
	2等	14,750円
	3等	13,730円
その他全銘柄	1等	15,230円
	2等	14,210円
	3等	13,190円
もちひかり・水もちその他（令和8年11月30日集荷まで以降600円減額）	1等	15,410円
	2等	14,390円
	3等	13,370円

※JA長野県安心基準米外の一般米は概算金支払時に1俵（60kg）マイナス300円の価格差が生じます。
（一般米とは、種子更新の確認ができない、栽培日誌が未提出の出荷米をいう）

JA佐久浅間加工用米概算金一覧
1俵（30kg紙袋×2袋）　単位：円（税込）

全品種共通	等　級	令和8年産米紙袋115円×2含
加工用米（うるち米）（集荷期限：令和8年11月30日）	1等	12,590円
	2等	11,990円
	3等	11,390円

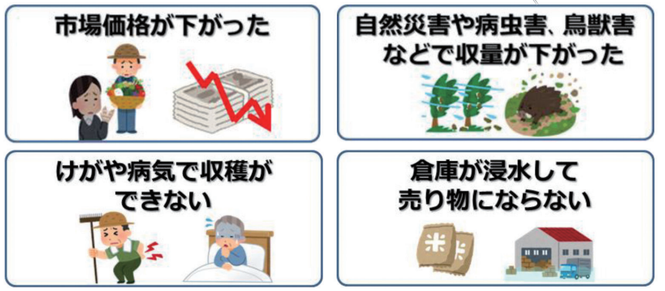
※この一覧表価格は令和８年９月～令和８年12月11日の米穀検査分までとし、以降の米穀検査分概算金単価は別途決定します。

■お問い合わせ
営農経済部米穀畜産課 TEL 0267-68-1117

「収入保険」

すべての農産物を対象に収入減少を補てんします

NOSAIでは、加入申請を受け付けています。



※上記の事故要因はほんの一部です。

農業者自らが生産・販売した農業収入全体を補償する保険です。経営努力では避けられないすべてのリスクに対応し、幅広く補償することができます。

○ 加入資格者
青色申告を、過去１年以上行っている方がご加入いただけます。

○ 補てんの仕組み
保険期間の収入が基準収入の９割（補償限度額の上限）を下回った場合に、下回った額の９割（支払率）を上限として補てんします。

○ 加入申請期限
個人経営体は、令和８年12月28日まで。法人経営体は、事業年度開始の前日までに申請してください。

ＮＯＳＡＩでは、収入保険に関するお問い合わせ窓口を設置しています。制度に関するご相談や、保険料のお見積り等も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先
ＮＯＳＡＩ長野　佐久支所
収入保険係
☎０２６７（５８）２５８０

安心を、いつでも手元に。

JA共済アプリ

加入後の保障内容は、つい忘れてしまいがち。
でも、もしもの時に確認や連絡ができないと、
生活の立て直しに時間がかかることも。
JA共済アプリが、あなたの手元に安心をお届けします。



災害時も安心のサポートが受けられる



新規登録方法 初めてご利用の方はこちらから

STEP 01



インストールしたJA共済アプリを立ち上げ「JA共済IDを新規登録」を選択

STEP 02



JA共済IDとして登録するメールアドレスを入力

STEP 03



入力したメールアドレスに届いた認証コードを入力

STEP 04



パスワードを設定し、利用規約に同意して「新規登録」を選択「次へ」を選択（JA共済ID登録が完了）

STEP 05



Webマイページの登録のため、マイページ番号または証書番号を入力

STEP 06



ご契約者情報など各項目を入力・確認して「登録」を選択

STEP 07



ご登録完了画面で「完了」または「閉じる」を選択

詳しい手順を、
こちらでもご紹介

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

JA共済アプリ ダウンロード

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

JA共済アプリ

各ストアから検索も可能です。

今なら！
JA共済アプリ 新規登録キャンペーン

先着30万名様に 1,000円相当のデジタルクーポンをプレゼント！

＋

抽選で計600名様に 豪華賞品が当たる！



※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上、Webマイページにご登録いただいた方が応募対象です。)

期間：2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水) 実施中！

JA共済

快適！



JA共済アプリは
Red Dot Design Awardとグッドデザイン賞を
W受賞しました。

reddot winner 2025

GOOD DESIGN AWARD 2025

組合員・利用者の皆さまの声をもとに開発を行った
JA共済アプリの「ユーザーに寄り添う体験設計」が、
国内外で高く評価されました。
今後もJA共済は、暮らしに寄り添い、
安心を支えるサービスの向上に努めてまいります。

Red Dot Design Award

1955年創設。ドイツ・エッセンのノルトライン＝ヴェストファーレン・デザインセンター主催による世界三大デザイン賞のひとつ。

グッドデザイン賞

公益財団法人日本デザイン振興会主催。60年以上にわたり「Gマーク」で親しまれる日本で唯一の総合的なデザイン評価・推奨のしくみ。

26489000258

JAHOO ジャッホー Vol.320 2026 10

農を拓く



美味しい野菜を楽しくつくりたい

佐久市印内　ラム・ジョナサンさん（50）
佐々 尚美さん（48）





イギリス出身のラムさんと横浜出身の尚美さん夫婦は３年前に佐久市印内に移住し、３０ａの圃場でズッキーニとジャガイモの栽培をしています。

尚美さんの両親が家庭菜園でズッキーニを毎年つくっていたことがきっかけで、自分たちでつくっても美味しくつくれると手応えを感じ、就農しました。先輩農家に教えてもらい実践する日々は勉強の連続。朝夕収穫しないとすぐ大きくなってしまいますが、１本１本手をかけるとしっかりと育つところは毎日見ていて楽しく、感動しました。今後は栽培面積を広げ、本格的に栽培していく予定です。

ラムさんと尚美さん夫婦は「ヨーロッパの栽培方法を取り入れ水耕栽培をし、美味しい野菜を楽しくつくっていきたい」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

SDGs

発行/佐久浅間農業協同組合
〒385-8585 佐久市猿久保882
電話/0267-68-1112（代表）

編集/ＪＡ佐久浅間広報編集委員会
https://www.ja-sakuasama.iijan.or.jp/
発行日/令和8年10月10日　印刷/臼田活版株式会社