2026（令和８年）
11
Vol.321

JA.OC



第26回フォトコンテスト入賞作品 「冬始まる初冠雪」　望月 佐市さん（小諸市）

特集

旬をおいしく味わう

今日も

リンゴ日和



家庭菜園便利帖

ニンニク

今月の知っ得

炊飯器で手軽に

「おこわ風」「赤飯風」

すまいるJA女性会

秋のツアー

フレッシュミズ交流会

今月のレシピ

ハクサイと

ベーコンのグリル



©みんなのよい食プロジェクト

JA佐久浅間

特集

旬をおいしく味わう

今日もリンゴ日和

監修：KAORU（野菜ソムリエ）
イラスト：小林裕美子

みずみずしい甘さと爽やかな香りをまとったリンゴは、さまざまな品種の味わいや香りが楽しめます。食べ方次第で毎日の食卓が豊かに彩られます。



健康編

1日1個のリンゴで医者いらず!?

血圧の安定

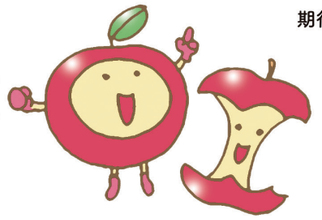
カリウムが体内の塩分（ナトリウム）を排出し、血圧の安定に

腸内環境の改善

食物繊維が腸内環境を整えて便通を促す効果が期待できる

疲労回復

リンゴ酸が疲れの原因となる乳酸に働き、疲労の回復も



免疫力アップ・風邪予防

ビタミンCの抗酸化作用により、病気への抵抗力を高める効果も

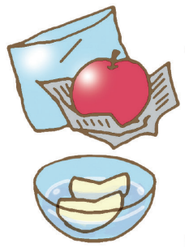
美肌効果

ポリフェノールの抗酸化作用で肌の老化を防ぐ効果が期待できる

生活習慣病の予防

ポリフェノールや食物繊維がコレステロール値を低下させ、血糖値上昇の抑制も

もっと知りたい！ リンゴの豆知識



保存方法

新聞紙＋ポリ袋に包み冷蔵庫の野菜室へ。切った後は蜂蜜水に浸し変色を防止



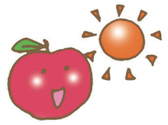
収穫前に遮光して美しいリンゴに

収穫前の果実に袋をかけて遮光することで色鮮やかに仕上げる栽培方法もあります



「蜜」は完熟したサイン

蜜そのものはそれほど甘くなく、周りの果肉が非常に甘くなっています



日光をたっぷり浴びた「サン」リンゴ

「サンふじ」「サンつがる」は収穫前の果実に袋をかけずに栽培します

食卓編

料理にもお菓子にも！幅広く活用できる食卓のアイドル



料理に

酵素の力と酸味を生かす



サラダのトッピングに加え、シャキシャキ食感をプラス



リンゴジュースでサツマイモを煮て、おやつや甘い箸休めに



すりおろしリンゴとしょうゆを混ぜて肉料理に合う万能だれに



リンゴには消化を促す効果も。煮て、ソテーした豚肉と一緒に食べるのもおいしい

お菓子に

煮る・焼くで甘さを引き立てる



イチゴやブルーベリーなどと煮て、ヨーグルトのトッピングに



ケーキやタルトに。食感が落ちたリンゴもおいしく活用できる

そのまま

栄養を丸ごといただく



スターカット
リンゴを横向きにして薄く輪切りにする

熱に弱いビタミンCや皮の近くに多いポリフェノールを無駄なく摂取

※芯は残してください

煮るだけで簡単！ リンゴのクラフトコーラ

お薦め品種　ふじ／ジョナゴールド／シナノスイートなど

リンゴとスパイスの香りが相性抜群！
旬のリンゴはもちろん、食べ切れなかったり少し食感が悪くなった場合もおいしく活用できます。





②火を止め、そのまま冷まして味をなじませたら、ざるなどでこしてシロップだけをボトルに移す



③シロップは冷蔵庫で1週間ほど保存できる。飲むときは炭酸水で4、5倍に割って飲む

品種ごとの味わいを楽しむ

リンゴのいろいろ

ふじ・サンふじ

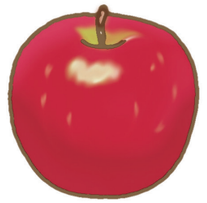
甘酸のバランスが良い定番品種



濃厚な甘さと程よい酸味があり、歯触りが良い定番品種。芯の部分を中心に蜜が入りやすいのが特徴。貯蔵性にも優れ、ほぼ1年を通して出回る。

つがる・サンつがる

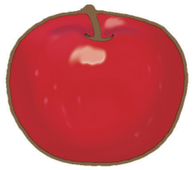
軟らかくジューシーな食感



早めの時期に出回る早生品種。酸味が少ないため、甘さが引き立つ味わいが特徴。果汁が豊富で食感も軟らかめで食べやすい。

紅玉（こうぎょく）

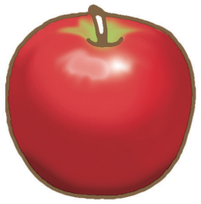
お菓子作りにぴったり



鮮やかな濃赤色の皮と爽やかな香り、しっかりとした酸味が特徴。果肉が硬めで煮崩れしにくいため、お菓子作り用として長年人気の品種。

ジョナゴールド

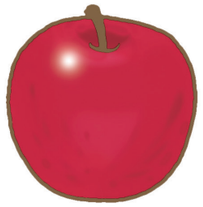
酸味を生かしジュースなどに



爽やかな酸味が魅力。ジュースなどに加工される他、濃赤色の皮とシャキシャキした食感を生かしてサラダやデザートの彩りにもお薦め。

シナノスイート

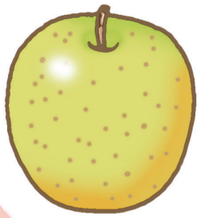
濃厚な甘さと果汁が魅力



ジューシーで甘さが強く、シャキッとした食感が特徴。皮が薄めでそのまま食べられる。やや大玉で日持ちするため、贈答用としても人気の品種。

王林（おうりん）

「青リンゴ」の代表品種



酸味は控えめで、強い甘さと芳醇な香り、軟らかく軽い食感が特徴。ヨーグルトの酸味と相性抜群。貯蔵性にも優れ、翌年6月頃まで出回る。



Sakuasama ToPics

佐久穂町と管内農産物をＰＲ

トップセールス

当ＪＡと佐久穂町は１０月９日、東京都中央卸売市場大田市場内の東京青果で佐々木勝町長と高柳組合長がトップセールスを行いました。厳しい気象条件のなか生産者の努力によって育てられた高品質なハクサイ、レタス、ブロッコリーをＰＲしました。また、市場関係者へ収穫されたばかりの新鮮なハクサイをプレゼントしました。



佐久穂町とトップセールス

浜松でリンゴＰＲ

ＪＡ佐久浅間フェア開催



シナノスイートの試食販売

当ＪＡは１０月１７日、静岡県のＪＡとぴあ浜松が運営するファーマーズマーケットで「ＪＡ佐久浅間フェア」を開催しました。ＪＡとぴあ浜松とは平成１７年から青果物や加工品などのＪＡ間取引を行い、シナノスイートのシーズンに合わせフェアを長年開催しています。当日は、特設売場を設置しシナノスイートの試食販売を行いました。来場者は「毎年楽しみにしている、甘みが強くておいしい」と話していました。

米づくり学習で稲刈り

佐久穂小学校

当ＪＡでは管内の小学校と連携して食農教育に力を入れています。佐久穂営農センターと佐久穂支所は１０月６日、佐久穂町の田んぼで佐久穂小学校５年生と稲刈りを行いました。米づくり学習の一環で田植えから稲刈り脱穀までを行います。春に植えた稲を鎌で１株ずつ刈り、約８株で１束にまとめていきました。参加した児童は「初めて稲刈りをした、みんなでやって楽しかった」「さくっと刈れて気持ちいい」「最初より上手に刈れるようになった」など話していました。


稲を束ねる児童

適期収穫を確認

シナノパール


品種を確認する部会員

佐久農業農村支援センターと当ＪＡは９月１５日、シナノパール適期収穫講習会と目揃え会をさく総合集荷場で開催しました。生産者やＪＡ関係者ら１５人が参加しました。当センターの内田飛鳥技師が適期収穫について果実の品質や収穫の目安について説明。目揃え会では規格や荷づくり方法を確認。ＪＡ担当者は「天候の影響で収穫時期のコントロールは難しいができる限り計画的に出荷をお願いしたい」と呼びかけました。

安全管理の徹底

危険物保安教育講習会

ＪＡ佐久浅間㈱アメックは９月１６日、本所で危険物保安教育講習会を開き、８４人が出席しました。ガソリンや灯油、軽油などの危険物を取り扱う全社員が対象。事故を未然に防ぐための知識、技術、心構えの習得を目的に毎年１回実施されています。当日は消防署から講師を招き、安全管理の徹底に向けた講義が行われました。



講習を受ける社員

楽しく元気に

年金友の会ゲートボール大会


３６人が参加したゲートボール大会

当ＪＡ年金友の会は９月２８日、臼田ふれあいゲートボール場で第２７回ＪＡ佐久浅間年金友の会ゲートボール大会を開きました。会員の交流と健康維持・増進が目的。７チーム３６人が参加し、２コートに分かれ勝ち点や得失点で順位を競いました。出場者で９０歳以上の６人が特別賞を受賞しました。

優　勝＝桐の花チーム（望月）
準優勝＝佐久穂チーム（佐久穂）
第３位＝高呂チーム（望月）

実りの秋の収穫

食農教育活動

当ＪＡでは、地域の食や農業、自然の大切さを学ぶため年間を通じて食農教育活動に取り組んでいます。御代田支所の「親子食農体験会」と「ちゃぐりんみなみ教室」ではサツマイモの収穫体験、「ちゃぐりんさく教室」では脱穀作業体験を行いました。春に植え付けた作物を管理し収穫までを体験しました。


ちゃぐりんさく教室（１０月１０日）

郷土食に挑戦

ＪＡ女性会出前授業


おやきづくりに挑戦する児童

当ＪＡ女性会は食文化や農業への理解を深めてもらうため１０月２０日、中佐都小学校で出前授業を行いました。４年生約３０人が参加し郷土食のおやきづくりに挑戦しました。児童たちは生地を慎重に伸ばして具材を丁寧に包みこみました。児童からは「生地を伸ばすのが難しかった」「初めてつくったけど上手く包めた」「すごく美味しい」と大興奮でした。

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
「寒さ対策」

冬支度



佐久穂町海瀬
小日向 安奈さん（36歳）

長野県に移住して３回目の冬を迎えています。はじめて迎えた冬は廊下が冷凍庫みたいで、家の中なのに吐く息が白いことにビックリしました。１年目はストーブの上にやかんを置き、加湿しながら温まって、２年目はストーブの上でおでんや小豆をコトコトじっくり煮るようになりました。寒いからこそ温かいものがおいしく感じます。厚手の靴下や腹巻きも欠かせません。

今年は手づくりのはんてんにも挑戦します。寒さも工夫しながら楽しんでいけたらと思います。

温活



佐久市甲
柳澤 満恵さん（82歳）

温暖化が進んでも佐久の冬の寒さは身に沁みます。そこで私が冬の寒さ対策にしているのは当たり前ですが内側・外側からしっかり体を温める事です。内側からは冬は勿論、夏も白湯を飲み食事は生姜や根菜類、スパイス等の体を温める食材を摂るよう心掛けています。外側からは、それぞれの首元をしっかり防寒し、車中にはハーフケットを置いておき暖気の前に膝に掛け、腹部や足の冷えを防ぐようにしています。

小さな寒さ対策をコツコツ重ねながら暖かな春の訪れを待ちたいと思います。

すまいる JA女性会

秋のツアー　栗ひろい＆小布施散策

女性会では会員同士の親睦を深めることを目的に日帰りツアーを実施しました。

今年度４回目となる秋のツアーは、秋晴れの中広い栗畑の一角で栗拾いを体験。ピカピカと光り、大きい栗が木から落ちてくる音はずっしりとした音で、ぎっしり実の詰まった栗を吟味しながら拾いました。

午後は小布施の街を自由散策。北斎館などの美術館見学や暑い日差しの中天井絵で有名な岩松院まで往復４キロを歩いた方、近くで花やデザートを楽しむなど自由に過ごしました。



小布施栗ひろいツアー

ＪＡ長野県フレッシュミズ交流会

食や農業に関心のある若い世代のＪＡ女性組織会員が交流し学びあう県内のイベント「JA 長野県フレッシュミズ交流会」が、ＪＡ佐久岩村田支所で開かれました。県内各地から約 45 名の会員が集まり、多彩なプログラムを通じて親睦を深めました。

今回は JA 佐久浅間が当番を務め、フレミズメンバーは６月から半年にわたり食事メニューや全体の構成など入念な計画を進めてきました。当日は女性会員たちも調理を手伝い、一丸となってイベントをサポートしました。提供された昼食には、地元の新鮮な野菜や果物のほか、佐久の酒粕を取り入れたこだわりの発酵食料理が並び、参加者の目と舌を楽しませました。

会場では、信州の酒 PR 大使である由井詩織氏によるお酒についての講演会も開催。さらに、プレゼント交換や活発なグループワークも行われ、終始笑顔が絶えない充実したイベントとなりました。



当ＪＡフレミズメンバー

■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・業務携帯 070-4808-7931まで

今月のレシピ

冬野菜の魅力を味わう　おもてなしレシピ

ハクサイとベーコンのグリル

ただ焼くだけなのにご馳走感たっぷり！



※写真は盛り付け例

材料（2人分）

- ハクサイ（中玉）・・・1/8個（250g）
- ベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- ニンニク（スライス）・・・1片分（5g）
- オリーブ油 ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・ 小さじ1/2+小さじ1/2
- 好みのハーブ※ ・・・・・ 適宜
- 黒こしょう ・・・・・・・・・・・少々

※今回はタイムを使用

作り方

❶ハクサイは芯に切り目を入れ、手で縦半分に裂く。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
❷フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけ、少しカリッとするまで火を入れて取り出す。同じフライパンにハクサイと塩（小さじ1/2）を入れ、フライ返しなどでぎゅっと押し付け5分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、またぎゅっと押し付け、ベーコンと塩（小さじ1/2）、好みのハーブを入れてふたをして、さらに5分焼く。
❸ふたを取ってニンニクを戻し入れ、途中でハクサイをひっくり返しながら、水分を飛ばすようにして焦げ目が付くくらいまで焼く。
❹皿にハクサイを取り出して上からベーコンとニンニクを盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。フォークとナイフで食べると良い。

ポイント

ハクサイの水分をしっかり引き出すのがポイントです。出た水分にベーコンとニンニクのうま味を含ませて、再度ハクサイに戻すようにして焼くとおいしく仕上がります。

アレンジ

- 塩を少なめにして、焼き終わりにしょうゆをかけて和風に
- ゆでたパスタを加え、チーズをかけて主食に

今月の知っ得　ご飯をおいしく楽しもう

炊飯器で手軽に「おこわ風」「赤飯風」

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆

栗おこわやきのこおこわなど、旬の食材と共におこわを楽しみたくなる季節ですね。また、11 月 23 日は「お赤飯の日」と制定されており、この日に赤飯を食べる家庭もあるのではないでしょうか。

おこわや赤飯を作るときは、蒸し器などの道具も必要だったり、前日からもち米を水に漬けておく必要があったりと、私たちが普段食べているうるち米の炊飯に比べて少々ハードルが高く感じられがちです。

また炊飯器の「おこわモード」は手軽な機能ですが、加水量を減らしてみても、見た目は粒感があるものの、食べてみるとほぼ餅のような食感になってしまうこともあります。

そこで、蒸した仕上がりに近い食感を楽しむために、今回は炊飯器で手軽におこわ風や赤飯風を作れる二つの方法をご紹介します。

一つ目は、もち米にうるち米を２～３割ブレンドし、水を１割減らして炊飯する方法です。冷蔵庫の中で６時間以上かけて浸漬させた後、「早炊きモード（高速炊飯モード）」で一気に炊き上げることで軟らかな粒感が生まれ、芯までしっかり吸水させているので冷めても硬くなりにくくなります。

二つ目は「低アミロース米」といわれるうるち米を使う方法です。お米のでんぷんはアミロースとアミロペクチンで構成され、一般的なうるち米はアミロースの割合がおよそ 20% です。一方で、低アミロース米はアミロースが数 % から 15% ほどと低く、中にはもち米のように生米が真っ白く濁っている品種もあります。よりおこわや赤飯に近づけたい場合は「たきたて」や「淡雪こまち」などの品種がお薦めです。

低アミロース米は白飯で食べると粘りが重く感じられがちですが、おこわ風や赤飯風にすると、無意識にもち米のおこわと比べるためか、むしろ軽やかに感じられます。ぜひ味わってみてください。



「淡雪こまち」で炊飯した赤飯風ご飯

ニンニク



スタミナ増強や健康維持などの効果が期待できる食材として知られているニンニク。特有の香りが料理に深みを持たせ、イタリア料理や中華料理などに欠かせない野菜の一つです。一般的にニンニクは地下茎が大きくなったものを食べますが、最近では葉ニンニクやニンニクの芽（茎ニンニク）も人気があります。強い香りと辛みは、ネギやニラなどにも含まれているアリシンという成分によるものです。

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
生育					収穫			定植			
主な作業		施肥		花摘み						施肥	

特徴

特有の強い香りの成分はアリシン（硫化アリル）で、ビタミンB1・B2・B6を多く含み、古くから香辛料のほか、疲労回復や強壮薬などに用いられてきました。抗菌・殺菌作用が高く、ウイルスや細菌から体を守る機能性なども評価されています。また、加熱調理することでコレステロール値の低下など生活習慣病の予防効果も期待できるといわれています。茎や葉のほかに蕾も食べられ、薬味や香味野菜として用途が広い野菜です。

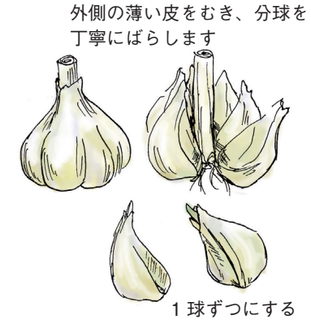
冷涼な気候を好みますが、耐寒性や耐暑性はあまり強くありません。夏には葉が枯れて休眠に入り、春はとう立ちして花が咲きますが結実しません。家庭菜園でも人気が高い品目です。

種球の用意と品種

種球は購入するか、今年収穫して乾燥させ、保存したニンニクを種球として使用できます。種球を用意したら、薄皮を剥がさずに鱗片（りんぺん）をバラします。収穫物の大きさは種に比例するので、大きさをそろえて小さ過ぎるものは食用にしましょう（今年収獲したニンニクは、来年の種球にできません）。

ニンニクの品種には、暖地向きと冷涼地向きがあります。冬期は低温要求量が異なるなどの生育特性があるので、球を大きく肥大させるには、栽培する地域の気候に合った品種選びが大切です。

暖地では外皮が赤くて鱗片が多く、強い香りと濃厚な味わいが特徴の「紫ニンニク」などがお勧めです。一方、冷涼地ではつくりやすさ、味、貯蔵性がともに優れた、青森産の優良品種「ニューホワイト六片」などを選ぶと良いでしょう。ニューホワイト六片は冷涼地だけでなく、弱暖地までの幅広い地域で栽培が可能です。植え付ける種球は、品質が確かなものを入手しましょう。



畑の準備

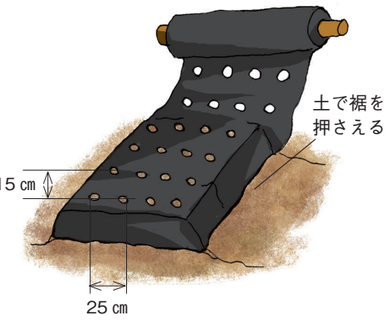
春先に排水の良い場所を選び、1㎡当たり堆肥3kg、炭苦土100gを全面散布して耕耘（こううん）します。定植前に化成肥料100g、過石50gを施して幅50cmの高畝をつくります。ユリ科野菜はリン酸を入れると生育が良くなります。タマネギより深耕して堆肥を十分に施し、元肥はやや多めにします。

定植

9月下旬～10月下旬頃、傷や病害がない種球を選んで鱗片を外し、条間30cm、株間15～20cmの2条植え、深さ5cmくらいでとがった方（芽が出る部分）を上にして植えます。乾燥している場合は適宜灌水します。

黒マルチの利用

黒マルチも利用できます。ポリマルチや敷きワラは、冬の土が軟らかく暖かいので、生育が安定します。

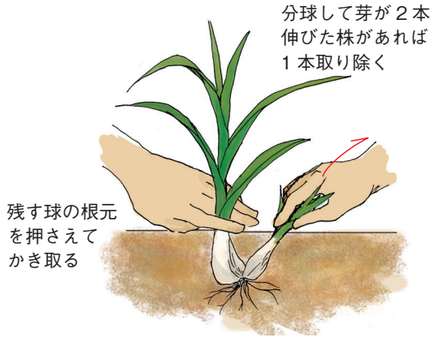


わき芽かき・摘蕾

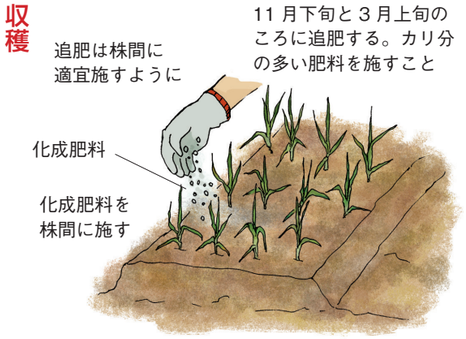
草丈15cmくらいに伸びて1株2とう立ちの放任は球の肥大が良くないため、早めに摘んで茎ニンニクとして利用します。大玉にするには、①小さな芽はかき取り、②花を咲かせないようにします（咲く前に茎を折って食べる）。

追肥

1㎡当たり化成肥料50gを11月中下旬と春先の生育が始まる頃の2回に分けて追肥し、中耕・土寄せします。肥料が不足すると玉割れ（小球）しやすくなります。



芽以上付いているものは、勢いが良い芽を残して摘み取り、養分を集中させます。春先のとうも摘み取りますが、あまり小さいうちに行うと玉割れが多くなるので、蕾の芽の先端がわずかに伸びた頃行います。摘み取った茎や蕾も食べられます。



収穫

収穫の目安は、茎葉が2／3ぐらい枯れてきた頃です。適期を過ぎると球割れが発生して、色艶が悪くなり品質が低下するので、適期収穫します。収穫は晴天の日に行いましょう。雨天では、色艶が悪くなったり、腐敗球が発生しやすくなります。

収穫したら根を切り取り、茎葉を1／3ほど切り落とします。貯蔵しておく場合は、日が当たらない風通しの良いところに吊るして乾燥させます。乾燥期間中に時々位置を変え、乾燥ムラがないようにしましょう。乾燥には20～30日程度掛かります。

ニンニクの保存方法

ネットやカゴなどに入れて風通しが良い冷暗所で保存するのが一般的ですが、時期によっては傷んだりカビが生えたり、逆に乾燥し過ぎることがあります。



最適な場所がなければ、冷蔵保存が無難です。新聞紙などに包んで冷蔵庫の野菜室に入れましょう。乾燥や香りが気になる場合は、新聞紙で包んでからポリ袋に入れましょう。



JAファーム佐久店
おすすめ商品
にんにくの追肥にも使える!!

『玉ねぎ・ネギ・にんにくの肥料』



【特長】
●エシャレットやラッキョウなどにも使えます。
●高成分で経済的です。
●マグネシウム配合で光合成を活発にし、玉を大きく肥大させます。

2kg
店頭価格 1,380（税込）

とれたての新米を贈りたい!!

『各種米贈答資材（紙袋・段ボール）』

お米の贈答用資材として紙袋をはじめ、米贈答用段ボールも各規格を取り揃えております。



●段ボール１枚（規格／価格）
5kg／88円
10kg／130円
20kg／150円
30kg／215円

●紙袋１袋（規格／価格）
5kg／66円
10kg／74円
20kg／77円
30kg／70円
※30kgは保有米袋

■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

遊YOUポスト



リンゴ（佐久市）

誰も使わなくなったピアノを処分しました。少しは小遣いになるかと思いましたが、処分料を取られました。ガッカリです。

Rのじいじ（佐久市）

カボチャとスイカが早く枯れてしまいました。残念に思っていたら枝が伸びてきて花も咲かせています。暖かいからですね。まだ十分暖かいからスイカなるかな？カボチャなるかな？期待しちゃっています。無理だわな・・・。

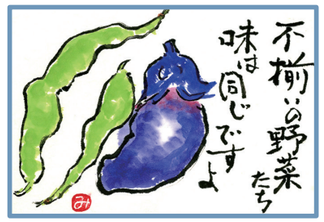
百日草Ⅱ（佐久市）

日に日に木々が色づき、落ち葉の季節になり、物悲しさを感じる季節になりましたが、そんな時は秋の食材を使った鍋の季節到来！季節を楽しんでいます。

パンダ（軽井沢町）

田畑での収穫がすすみ秋の深まりを感じます。こたつを出しました。

ゆうくんのばば（佐久市）



サザンカ（佐久市）

食用菊が咲き始めました。酢の物にしたり天ぷらにしたり秋を楽しみたいと思います。母も大好きだった食用菊は母の思い出とともにあります。

山浦（小諸市）

道の駅のスタンプラリーをしました。県の南から北まで色々訪ねましたが、プルーンがあるのは佐久だけでした。改めて特産品を感じました。

ヤマラッキョウ（佐久市）

今年はたくさんのいただきものので舌鼓・・・。ナシ・ブドウ・プルーンなどの果物に加えてマツタケも！ごちそうさまでした♪

きょうこども（佐久市）

今年は葉物野菜が高いのでホウレンソウに春菊冬菜を庭にある畑に目一杯まきました。さらにブロッコリースプラウトをパックにスポンジと水を入れて種をまいて暗い場所に置いて育てています。

ピクミン（佐久市）

果物の美味しい季節になりました。食べ過ぎない様にしたいです。

ひいちゃんのばぁば（佐久市）

今年の秋は、家で採れた果物（プルーン、梨）のジュースを贅沢に飲んでいる毎日です。

ミツワン（佐久市）

松茸が今年は、豊作なので松茸料理のコース食べました。生まれて初めての贅沢をしました。

メリー（軽井沢町）

稲こき疲れました・・・。長雨で田んぼはぬかるみ、足と腕がパンパンです。苦労した分新米が楽しみ！

エリ（佐久市）

今年は柿がたくさんなりました。干し柿にして食べるのが楽しみです。

琉球菊（御代田町）



プルーン（御代田町）

昨年2個しかならなかった家の前の柿の木、なんと今年は枝がしなるほどに実をつけました。今年はおいしく食べられそうです。

S・K（佐久市）

私の一句

【俳句・川柳ほか】

コスモス路幼い姉妹駆け回る
ねこ（佐久市）

稲実り早く刈りたや今日も雨
ベーター（佐久穂町）

コンバイン稲穂の秋をひとのみに
山ひこ（佐久穂町）

読書する秋の夜長に虫の声
あおぞら（佐久市）

長雨の泥濘るる隧を刈る稲田
花木槿（佐久市）

佐久古太きゅうりのレシピ御膳添え
松脂（佐久市）

わが肩に止まりしトンボ翅破れ
ウミヒコ（佐久穂町）

エルニーニョ世界に害を連れて来る
仏の雅（佐久市）

うろこ雲宇宙空間垣間見え
赤い鳥（佐久市）

曼珠沙華等比数列美し燃ゆる
竹（東御市）

岩松や秋霖あとの濃き緑
じなし（東御市）

秋日向探して昼寝夫と犬
すぐり（東御市）

秋の暮花無き鉢のものさびし
F・F（軽井沢町）

佐久平今一色の稲の秋
かほ（佐久市）

私の一首

秋空が 海のごときに 澄みわたり
浅間の山も のどかに静けき
デブジ（佐久市）

秋なのに 虫の声せず うらさびし
うるさき程の 夜が懐かしい
H・S（佐久穂町）



ピー子ちゃんのママ（佐久市）

かぼちゃをたくさんいただいたので、かぼちゃケーキに挑戦。これが夫に大好評で、2回目をつくり毎日2人でティータイムしていた。先日、夫が体重計に乗ってビックリ!!すごいことに!!私自身は、徐々に増えていることは自覚していたが…できる日は、2人で夜ウォーキングしている。私たちは、もう中年太りの年代だ。美味しく食べられることは幸せなことではあるが、気をつけたい。

けちひこの妻（小諸市）



朝（佐久市）

昨年から気になっていたポポーを購入してみました。甘い良い香りが強くておいしそう・・・。でもどんな味がするのか・・・？わくわくドキドキ、皮が軟らかくなってきたら食べ頃とあるが、いつ食べよう。。。今年は初めてハックルベリーとなつめも食べてみました。昨年初めて食べたマクワウリは大好きになり先日購入。まだまだ食べたことがない物がたくさんあります。楽しみです(^^)

プーさん（佐久市）

サツマイモが採れ何にしようか考えていた所、今月のレシピで「サツマイモの韓国風肉ジャガ」が載っていたので試してみようと考えています。

黒ちゃん（佐久市）



K．ばあば（御代田町）

数年前から母が落花生を育てているので、その収穫を行った。収穫したての落花生を茹でて、そのまま食べるのが美味しかったです。母は次の工程として、干して保存できるようにしてました！

いっちゃん（御代田町）

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 佐久市猿久保八ニ JA佐久浅間 JAHOO「遊Youポスト」係あて

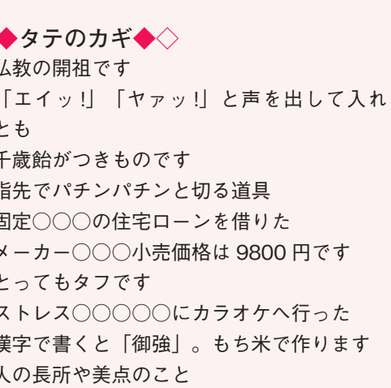
●記載された個人情報は、広報誌の編集およびプレゼント発送等を目的とし、それ以外には一切利用いたしません。
●1人1枚を有効とします。
●お送りいただいたハガキ・イラスト・写真等は返却いたしません。

★クイズ正解者の中から抽選で３名の方に「道の駅ヘルシーテラス佐久南オリジナルジャム（３本セット）」を差し上げます。



●締切11月26日㈭（消印有効）

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旧暦11月の異称
②他のグループの客は入りません
③俳句に入れて、季節を表現
④もう９時?!　寝過ごした！
⑤アウトの反対語
⑦積もれば山となります
⑨博多名物の辛子○○○○○
⑪ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
⑫赤ちゃんが誕生時にあげる声
⑬割り算。加減乗○○
⑭ネコが前足で洗う場所
⑮アイロンでのばしますい

◇◆タテのカギ◆◇
①仏教の開祖です
③「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
⑥千歳飴がつきものです
⑧指先でパチンパチンと切る道具
⑩固定○○○の住宅ローンを借りた
⑪メーカー○○○小売価格は9800円です
⑬とってもタフです
⑭ストレス○○○○○にカラオケへ行った
⑯漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
⑰人の長所や美点のこと

1カ	6キC		11ヒ	14ツ	18コ	22シ
2ラ	クB	8ダ		15マ	ス	イE
シ		9イ	12シ		19モ	ン
	7キ	ヤ	ンD	16バ	ス	
3サ	バ		13カ	ナ		23ロ
4ハA	セ	10イ		17ナ	20フ	ダ
5ラ	ン	カ	ン		21グE	ン

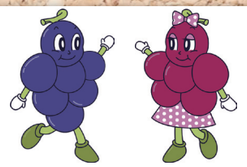
先月号の答えは
『ハイキング』
でした。
応募総数96通

●「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。

第８回 一番うまい米コンテスト

コンテストに行ってうまい米を食べて当てよう !!

～最終審査のお米を試食してズバリ当てた方にはＪＡオリジナル商品をプレゼント～
（試食は先着５０名）


巨ん太くん　ぶるるちゃん

●開催日：１２月５日㈯　１０時３０分～１２時３０分
●場　所：東御市「北御牧公民館」（旧北御牧村役場庁舎）
●入場料：無料　　東御市大日向３３７

10 時～12 時までの間
さくさく米・望月高原のむヨーグルトなど
当ＪＡ農産物の即売会を行います !!

■お問い合わせ　営農経済部米穀畜産課　TEL 0267-68-1117

ＪＡ佐久浅間 家の光大会・記念講演会

●日　時　１２月１６日㈬　１３時～１６時
●場　所　本所４階 ４０１会議室（佐久市猿久保 882）
●内　容　第１部　永年愛読者表彰
　第２部　記念講演会
　『赤プル流防災あるある講座』
●講　師　家の光２０２６年９月号「風水害の備え」
　記事監修　赤プル：女芸人、防災士
●参加費　無料
●持ち物　本人用飲み物、資料を入れる袋、
　家の光２０２６．９月号（ある方）

■お申し込み・お問い合わせ　ＪＡ各支所・店または
企画総務部総務組合員課　TEL 0267－68－1112

女性会共同購入品目 講習会のおしらせ

☆粉もん講習会☆

ＪＡで取り扱う粉もんを紹介。【各種麺類、むしパンミックスなどの粉類】麺類の取り扱いとゆで方などのコツをお伝えします。

●日　時　１２月１５日㈫
　①１０時～正午
　②１３時３０分～１５時３０分
●場　所　佐久岩村田支所　２階多目的室
●内　容　料理講習会・試食会
●参加費　２００円
●持ち物　筆記用具、本人用飲み物

■お問い合わせ・お申込み
企画総務部総務組合員課 TEL 0267-68-1112

理事会　10 月 27 日開催

決議事項
第１号議案　ディスクロージャー（半期開示）について
第２号議案　総代選挙期日の決定および通知・公示について
第３号議案　就業規則の改正について
第４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
①９月末部門別損益計算書について
②有価証券の購入および売却について
③内部監査実施状況について
④令和８年度８月末期中決算監事監査結果報告書について
⑤長野県常例検査の日程について

監事会　10 月 27 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
③９月内部監査実施状況報告について
④令和８年度期中決算監事監査処理顛末について

各種相談会のご案内

年金相談

■相談日12月　1日㈫ 軽井沢支所　　8日㈫ 北大井店
　15日㈫ 佐久野沢支所
■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　12月21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　12月14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。

ヘルシーテラス感謝祭を開催します

一年のご愛顧に感謝し、ヘルシーテラス佐久南感謝祭を開催いたします。青果物、越冬野菜の特売、みかんの詰め放題など盛りだくさんで企画しています。
詳細はホームページまたは Facebook へ

●開催日　１２月５日㈯・６日㈰
●時　間　午前９時～（商品が終わり次第終了）

■お問い合わせ　道の駅ヘルシーテラス佐久南
TEL 0267－78－3383
営業時間　午前９時～午後６時

ＪＡ出荷用「すきま農業」始めませんか

初心者でも始めやすい草花の紹介を行います。空いている畑やハウス（水稲育苗用）を利用し、少量の面積から始められます。本業のちょっとしたすきまで新しいこと始めてみませんか。

●開 催 日　１２月２日㈬ １０時～
●開催場所　本所２０１会議室
●内　　容　ユーカリ＆ストックの栽培方法について
　ユーカリの苗注文も行います。
　（在庫状況により）

■お問い合わせ
花卉振興センター TEL 0267-68-1116

ＪＡスマホ教室参加者募集

スマホ教室を計画しました。一人ではなかなか出来ませんが、みんなで一緒に挑戦しましょう。希望者はお申し込みをお願いします。

●場　所　本所４階 401 会議室
　（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
　水分補給用飲み物、筆記用具

期　日	時　間	教室番号	内　容
令和８年 12月１日㈫	午前 10 時～	①	基本編（60 分）ＪＡアプリの導入
	午後２時～	②	LINE 編（60 分）ＪＡアプリの導入
令和８年 12月 22 日㈫	午前 10 時～	③	基本編（60 分）ＪＡアプリの導入
	午後２時～	④	LINE 編（60 分）ＪＡアプリの導入

■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



ＪＡ共済の、あたらしい定番。

ＪＡ共済アプリ 新規登録キャンペーン

先着30万名様に　＋　抽選で計600名様に

1,000円 相当の デジタルクーポン プレゼント!

豪華賞品が当たる!



期間：2027 年３月 31 日㈬まで

キャンペーンの詳細はこちら▶

※応募には所定の条件がございます。※ＪＡ共済のご契約者でＪＡ共済アプリをダウンロードのうえ、Web マイページにご登録いただいている方がご応募いただけます。
※キャンペーン期間前に、ＪＡ共済アプリの利用（ＪＡ共済 ID でのログイン）がある方は、当キャンペーンにご応募いただけません。※賞品画像はイメージです。実際の賞品とは異なる可能性がございます。
※賞品は変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。

特別セール開催！！

のぞみ 望ちゃん

もちづき有機が原料の
環境にやさしい資源循環型の
肥料です！持続可能な地域
農業に望みを込めて開発しました！！



チッソ	リンサン	カ リ	マグネシウム	マンガン	ホウ素
12.0	3.4	6.0	1.3	0.40	0.20

堆肥使用割合 約30% 乾物換算値

資源循環 環境もっと使いやすく！

店頭渡し価格
2,440円
配達価格　2,495円

アグリフラッシュ　特別セール開催！！



チッソ　リンサン　カリ
14　14　14

施肥基準量　（10アール当たり）

作　物	施肥基準量(元肥)
野菜、果樹類	60kg～100kg
麦類、水稲	30kg～ 50kg
飼料作物	40kg～100kg



三要素と微量要素の組み合わせでよりよい作物を！

店頭渡し価格
3,051円
配達価格　3,106円

施肥基準	元　肥
葉菜類	80kg～120kg
果菜類	60kg～100kg
根菜類	60kg～100kg
果　樹	60kg～120kg

店頭渡し価格
3,056円
配達価格　3,111円

期間限定！　特別セールのご案内

令和８年11月１日から令和９年１月８日まで

特別価格での対応となるため、特価期間を過ぎてのご注文は一切お受けできません。お早めにご注文下さい。

※ご予約の場合は、下記注文書をご記入の上、お近くの資材店舗・営農センターへご提出下さい。
※ご記入頂いた個人情報は受注・配送・代金決済にのみ使用し慎重に管理します。
※購入額が 10,000 円未満（税込）の場合、配送料が 550 円かかります。
※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利用できません。
　また、さくっとカートでの割引はありません。（掲載はいたします）

切り取り線

令和８年「アグリフラッシュ　／　望ちゃん」予約注文書

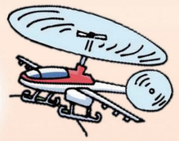
◎お 名 前　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様　（TEL　＿　）

◎ご注文数量　アグリフラッシュ 444　　袋　／　アグリフラッシュ 403　　袋　／　望ちゃん　　袋

◎受渡方法　　店　頭　／　配　達　（〇で囲んで下さい）

◎代金決済　　口座振替　（供給の翌月に口座振替となります）

２０２６年度ＪＡ佐久浅間
肥料・農薬・資材品目説明会
１２月９日（水）



１１：００～１５：３０

会　場：佐久市　市民創錬センター
住　所：佐久市猿久保１６５番地１
駐車場：市民創錬センター駐車場（約200台）

JA佐久浅間

ＪＡファーム特設ブース
農作業必需品
特価で販売!!

肥料・農薬・資材展示会を開催します！
農業資材メーカー約４０社以上が大集結！！
「使い方や効能は？」気になるあの商品内容を
見て聞くことができる絶好の機会です。
皆様のご来場をお待ちしております。





入場無料！予約不要！

来場者には、もれなく
『ＢＯＸティッシュ』もプレゼント

【プレゼント内容】

当ＪＡオリジナル商品『もちづき有機』を原料に、
撒きやすくて環境にやさしいおすすめ肥料です！！

のぞみ 望ちゃん ２０Ｋｇ ２袋



【応募方法】
・簡単なアンケートに答えていただくだけ
・受付時にアンケート用紙をお渡しします
・引き渡しは後日、希望売り場にて
・詳しくは、来場時にご確認ください

佐久浅間農業協同組合 営農経済部 生産資材課　TEL ０２６７－２３－６７０２

JAHOO ジャッホー Vol.321 2026 11

農を拓く



伍賀ブランドを守っていきたい

御代田町草越　荻原 貴喜さん（43）





御代田町草越の荻原さんは４ｈａの圃場でグリーンリーフレタスを中心にサニーレタスや玉レタスの栽培に取り組んでいます。
実家がレタス農家で、冬は趣味のスノーボードができるという思いから１８歳で就農しました。栽培で最も重視していることが土地選びです。どの時期にどの場所に植えるかの見極めが収穫量を大きく左右します。近年は異常気象が続き、経験やデータだけでは対応できない難しさもありますが、標高による気温差や雨の降り方、突発的な悪天候を考慮し圃場での観察を徹底しています。現場でしか見えないわずかな変化を見逃さずその時のベストな判断で、安定した収穫を目指しています。
荻原さんは「厳しい状況下だが、丁寧な仕事を積み重ね先人が築いてきた伍賀ブランドを次世代へ繋いでいきたい」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。

SDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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11月10日　印刷/臼田活版株式会社