

2026(令和8年)

7

Vol.317

JAHOO



第26回フォトコンテスト入賞作品「サー行くぞー」 今村 舜匡さん(軽井沢町)

特集

ひと手間でもっとおいしく!

親子で夏野菜を楽しもう



家庭菜園便利帖

ブロッコリー

今月の知っ得

脳トレ!
手足の体操

すまいる天
JA女性会

食農教育「出前授業」
女性会春のツアー

!今月のレシピ

トウモロコシと
エダマメのかき揚げ



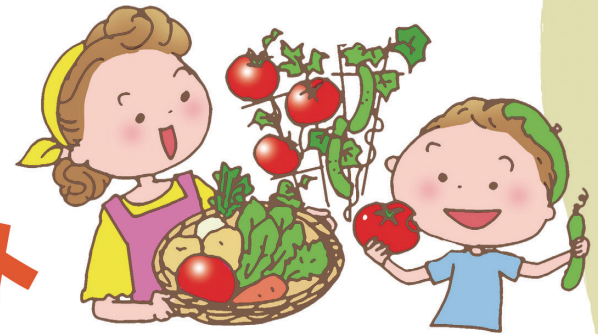
JA佐久浅間



©みんなのよい食プロジェクト

ひと手間でもっとおいしく!

親子で夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

トマト



甘さを引き出す

加熱すると甘さがアップし酸味が和らぎます。乳製品や砂糖と合わせるのもおすすめです。

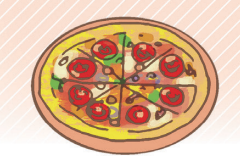
トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます



トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10~15分焼くと甘さが増します



トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです



夏にうれしい成分
リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。

暑さを乗り切る 夏野菜パワー

**夏バテしない
体づくりに**
暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

**紫外線による
ダメージ対策に**
紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ペーカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

**旬の時期は
栄養もたっぷり**
旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ペーカロテンの量が約2倍になるといわれています。

食感の変わる 調理方法もおすすめ

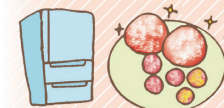
湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

湯むきトマト

熱湯に40~50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に

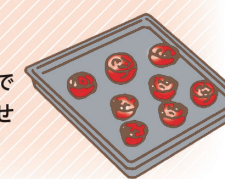


フローズントマト
一晩冷凍するとシャーベットのような食感に



ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもにも興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでくださいね。

管理栄養士 小嶋絵美
保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



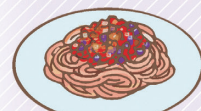
ナス

夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



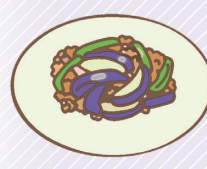
ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです



みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります

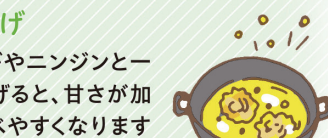


加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



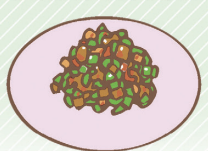
キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



揚げる・漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します



ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



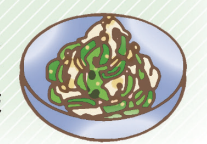
肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります



無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

寄せ植え楽しんで ガーデニング教室



当JA金融部は、日頃の事業利用に感謝を込め、利用者とのかつらを一層深めようと、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6日、本所で開いた教室には10組24人が参加しました。マリーゴールドなど10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。親子で参加した30代男性は「子どもと楽しく寄せ植えができて満足。家の玄関に飾りたい」と話しました。



寄せ植えを楽しむ参加者

規格の統一徹底 しらかば野菜部会



規格を確認する生産者

当JAしらかば野菜部会は6月8日、長者原予冷库で白菜査定会を開き生産者や市場、JA関係者ら55人が参加しました。JA職員が目揃いのポイントを説明し規格の統一、品質管理の徹底を確認しました。資材関係ではマルチや農薬の価格情報を速やかに発信していくとしました。同部会では販売高24億円を目指します。



ちゃぐりんさく教室（5月23日）



ちゃぐりんみなみ教室（5月16日）

食と農業への理解を深める 各地で食農教室



当JAでは、地域の食や農業への関心を高めるため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「親子食農体験会」を開催しました。各会場ではサツマイモの植え付けや田植え、コカブの種まき、JA農業関連施設の見学などを行いました。今後も定期的に開催する予定です。



御代田地区親子食農体験会（5月23日）

交通事故未然防止活動 自転車交通安全教室



JA共済連と長野県警察本部が連携し5月21日、佐久平総合技術高校で自転車交通安全教室を開き全校生徒約500人が参加しました。スタントマンが交通事故を再現。事故の恐ろしさを疑似体験し事故に合わない・起こさないために交通ルールを守ることを確認しました。この教室は交通事故未然防止活動に取り組むJA共済が自転車の利用頻度が高い高校生に自転車交通事故の危険性を理解してもらおうと毎年開催しています。



交通事故を再現するスタントマン

農業資金で農業を応援 農業資金をPR



農業資金を説明する担当者

当JA農業選任融資担当は、5月下旬から6月上旬にかけて各地で開催された目揃会で農業資金をPRしました。参加者は農業資金の説明に熱心に耳を傾けていました。農機や資金等の価格高騰が続いている状況ですがJAバンクでは「JAバンク利子補給」と「保証料助成」で引き続き農業経営をサポートしていきます。

朝どれ新鮮野菜を販売 さくあさマルシェ

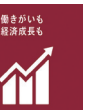


当JAは6月13・14日、道の駅ヘルシーテラス佐久南でさくあさマルシェを開催しました。管内産の朝どれ新鮮野菜やさくあさマルシェエコバッグ付のお土産セット、パンの詰め合わせセットなどを特別価格で販売しました。来場者には農協牛乳のプレゼントや信州米豚焼肉無料試食会を行い、大勢の来場者で賑わいました。JA担当者は「管内の新鮮な農畜産物を多くの人に広め、盛り上げていきたい」と話しました。



信州米豚焼肉試食会

水田養殖用の親ブナ販売 さく営農センター



親ブナを配る担当者

当JAさく営農センターは5月19日、県水産試験場佐久支場でブナ部会員や近隣の生産者33人に水田養殖用の親ブナ329kgを販売しました。休耕田などで飼育し6月上旬頃産卵、産まれた稚魚は約3カ月間飼育し体長5センチとなったところで9月上旬から秋の味覚「小ブナ」として出荷します。岩下一郎部会長は「出荷量150kg以上を目標に丸々と太った小ブナを育てたい」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

今月のテーマ
「家族とのおもいで」

薔薇の香り

佐久穂町海瀬
宮川 ちはるさん（61歳）

薔薇が色づく季節になると、お空に旅立った愛犬るぅちゃんを想い出します。我が家で初めて迎えたワンコで家族みんなで公園やドライブ、色々な場所へ行きました。るぅちゃんは薔薇の香りが大好きで、山梨県にある県立美術館の薔薇園は何度も訪れた散歩コースです。特ににお気に入りだったのは、薔薇ジュースをつくっているわたしの隣でした。心地良さそうな顔をして伸びているのは、今でも鮮明に覚えています。

薔薇ジュースをつくっている今、薔薇の香りと共にあなたの温もりを感じています。



支えてくれた家族へ

佐久市甲
前田 莉奈さん（14歳）

中学1年生から女子野球チーム「長野フェアリーズ」に所属し、家族とともに全国各地へ遠征に行き、筑北村まで通った日々は、私にとって何より大切な思い出です。毎週日曜日、どんなに早い練習でも欠かさずお弁当をつくってくれたお母さん。グラウンド整備に必要なトンボなどの道具を手づくりし、持たせてくれたお父さん。留守番をしてくれた兄と妹。そんな家族の温かい支えが、いつも私の背中を押してくれました。

私は今年ついに最後のシーズンを迎えます。絶対に全国予選を勝ち抜きたい。3年間の感謝を胸に、大好きな野球で恩返しをするために、今度は私が家族を全国大会の舞台へ連れて行きます。



食農教育「出前授業」

女性会では、次世代の子どもたちや子育て世代、組合員の皆さまに向けて、食の安全・安心や食文化・郷土食・農業の大切さを伝えるため、料理教室や農作業体験などの活動に取り組んでいます。



6月3日・田植え
（佐久穂小学校）
佐久穂町の田んぼで「コシヒカリ」の苗を植えました。



6月8日・大豆の学習（岸野小学校）
紙芝居を使って大豆がどうやって育っていくかを学習し、大豆の種をまきました。



女性会春のツアー

女性会会員の交流と親睦を深めることを目的に女性会春のツアーを実施し、会員75名が参加しました。潮来あやめまつりでは遊覧船に乗り、船頭さんの案内を聞きながら前川の景色を楽しみました。乗船中にはちょうど嫁入り舟と行き合い、間近で美しい花嫁さんを見ることができ、幸せなひとときとなりました。

一番のお楽しみであるメロン狩りでは、ハウスでひとり1玉「イバラキング」を収穫したあと、よく冷えた1/2玉のメロンを味わい、お買い物も満喫しました。

「ひとりでメロン半分を食べたのは初めて。甘くてとても美味しい、大満足」と、参加者の皆さんの笑顔が溢れていました。



6月17日・メロン狩り

■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

旬のトウモロコシを意外な食材との組み合わせで楽しもう！

トウモロコシと エダマメのかき揚げ

つぶつぶ食感が
楽しい

材料(2人分)

トウモロコシ・・・1本分(可食部約150g)	水・・・・・・・・・・・・・大さじ1
エダマメ・・・・・・・・・・70g(さやなし)	塩・・・・・・・・・・・・・大さじ1+2つまみ
薄力粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1+大さじ2	揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量
片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1	

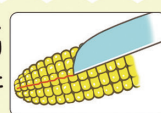
作り方

- ①トウモロコシは粒を外してボウルに入れる。エダマメは鍋に水1L(材料外)と塩(大さじ1)を入れて沸かしたものにに入れて5分ゆで、さやから出して同じボウルに入れる。
- ②①に薄力粉(大さじ1)をまぶしてから、薄力粉(大さじ2)と片栗粉、塩(2つまみ)と水を入れて混ぜる。
- ③揚げ油(180度)に②をテーブルスプーンなどでひとつずつ入れ、固まってきたらひっくり返す。両面がカリッとして泡が少なくなってきたら揚げ上がり。



ポイント

- トウモロコシは粒を外す前、表面全体に縦に包丁で切り込みを入れると、油で揚げたときの破裂防止になります。
- バラバラになりやすい食材なので、かき揚げは油に入れたらしばらく触らないようにしましょう。小さめにつくるとばらけづらくなります。



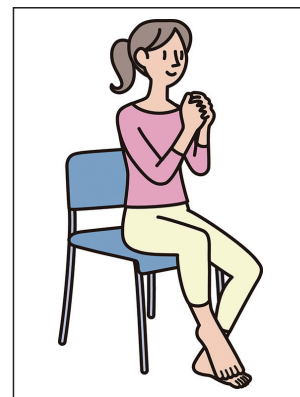
今月の知っ得 脳トレ！手足の体操

手足体操でエコノミークラス症候群予防

健康生活研究所所長 ●堤 喜久雄

車や飛行機で長時間同じ姿勢のまま過ごすときに気を付けたいのがエコノミークラス症候群です。血液の流れが悪くなることで、足にできた血の塊が肺などに移動して血管が詰まってしまう症状です。予防のためには、小まめに指先や足を動かす体操や水分補給が大切です。無理のない範囲で体を動かしながら、安心して楽しい時間を過ごしましょう。

手足の指先刺激体操



①両手の指先をかぎのように曲げて、指先が重なり合うように左右から組み合わせます。靴を脱いで両足を重ね合わせます。



②両手を握り、30秒程度指先を刺激します。同時に右足の裏で左足の甲や指をこすります。同様に左足の裏で右足の甲や指をこすります。

手足のグーパー体操



①両手首を内側に軽く曲げて、両足は爪先を上げて、手足の指先を握ります。



②両手首を軽くそらすように指先を開きます。両足はかかとを上げて、指先を伸ばします。

※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。



ブロッコリー



ブロッコリーはキャベツの仲間で、原産地は地中海沿岸です。キャベツは葉を食用にするのに対して、ブロッコリーには小さな緑色のつぶつぶがたくさんついています。これは一つ一つが花のつぼみです。それらが集まったものを「花蕾（からい）」といい、その花蕾の部分と花茎の部分をブロッコリーとして食べています。また、ブロッコリーは中心の花蕾を収穫した後も、脇芽から伸びた小さなブロッコリー（側花蕾）を収穫することができます。

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
春まき	種まき		定植		収穫				
初夏まき						種まき	定植	収穫	

特徴

キャベツの仲間で兄弟関係のブロッコリー。ビタミンAやCなどが多く含まれ、調理しやすく栄養が豊富で、クセがなく食べやすい野菜です。

冷涼な気候を好み、生育適温は18℃～20℃、花蕾の発育適温は15℃～18℃で、寒さや病気に強い野菜です。中心の花蕾を収穫しますが、ブロッコリーは収穫後そのままにしておくと、ワキ芽が発達して長く収穫できます。

花芽分化と花蕾の発育

キャベツと異なり、栄養生長（茎葉の発育）を十分経過して一定の大きさに達した苗が、ある期間に連続して低温に遭うと、花芽分化して生殖生長に移行します。花芽分化の後、花蕾を形成して肥大します。この低温感応する苗の大きさと温度は品種によって異なり、低温遭遇期間も品種差があります。

ブロッコリーの一般的な品種は本葉8～10枚で、15℃～18℃で40日以上の期間が必要です。

育苗

①育苗中や生育初期の低温は異常

花蕾になりやすいので、品種の適期に合わせた作型とします。

②箱まきか床まきで、5～6cm間隔の条まきにし、好光性のため薄目に覆土後、乾燥を防ぐために発芽まで新聞紙かワラを掛けておきます。

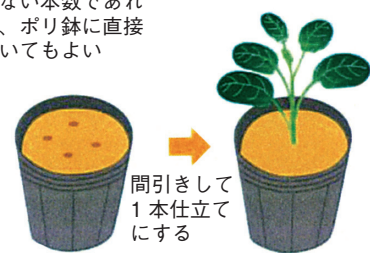
③本葉2～3枚頃にポリポットに移植するか、2cm間隔程度に間引きながら本葉5～6枚に仕上げで定植します。

セルトレイかポットへ播種

セルトレイかポットに直接播種し育苗する場合は野菜の育苗専用培土を購入して利用すると便利です。セルトレイの土入れは丁寧に行い、徒長しやすいので灌水はできるだけ午前中にし、夕方にはやや乾く程度にします。特にセルトレイの縁は乾きやすいので乾燥に注意し、本葉3～4枚で定植します。ポットに直接まく場合は、9～10cmポットなら4～5粒ずつまき1cm位の覆土をします。本葉2枚頃に間引きをし、徒長しないようポットの間隔を広げて定植苗に仕上げます。

畑の準備

少ない本数であれば、ポリ鉢に直接まいてもよい



本葉5～6枚の頃に定植

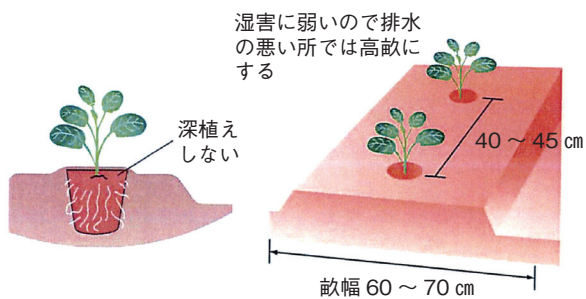
土壌酸度はpH6.0～6.5が適します。酸性に弱いので炭苦土を1㎡当たり200g入れ、堆肥2～3kg、化成肥料100～150gを施します。湿害にならないように排水の悪い場所は避け、高畝や排水対策を施しておきます。

定植

①事前に植穴にたっぷり灌水し、植え付け後も十分に与え、初期生育を順調にします。
②畝幅60～70cm、株間40～45cmを基準に深植えにならないように定植します。
③定植直後は干ばつの影響を受け

やすく、反面湿害になると根朽ち病によって地際部の茎が侵されます。

④初期はカンレイシヤ等のトンネルの効果は大きく、害虫の食害防止・風による倒伏防止にも効果があります。



追肥

生育期間が長いので、肥切れしないように生育具合を見て適期に2回追肥します。

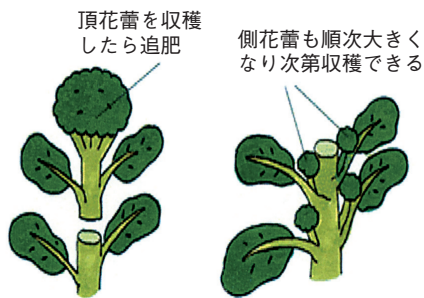
①中晩生種は、定植後10日（本葉10枚頃、体を大きくするための追肥）に化成肥料30gを施用後、中耕・除草・土寄せします。
②花蕾が見え始めた頃（蕾を大きく

くするための追肥）化成肥料30gを追肥します。

収穫

花蕾が膨らみ緑色のとき、早朝の涼しい時間帯に収穫します。つぶつぶ状の黄色い花びらが現れる前に（花蕾が閉まっている状態のうちに）早めに収穫します。

ブロッコリーの場合は頂花蕾収穫後に追肥し、頂花蕾ほどは大きくならないものの、側花蕾も収穫できます。側花蕾専用種の茎ブロッコリー（スティックセニョール）も重宝です。



病害虫防除

●病害

根こぶ病：アブラナ科野菜の連作を避けて、土壌酸度を矯正します。気温20～24℃、多湿下で発病します。

べと病：冷涼多雨で発生が多く、春と秋に激発があります。肥料切れで発生が助長され、品種間差もあります。下葉から発生し、葉脈間に淡褐色、不定形の病斑を生じます。罹病植物残さを圃場周辺に放置しないようにします。

軟腐病：花蕾に発生が多く、初めは水浸状に変色し、後に餡色になります。腐敗部は悪臭を放ちます。高温多湿で激発します。

●虫害
コナガ：年数回発生し、秋から晩秋にかけて多発。早期防除に特に気を付けます。多くのアブラナ科野菜を加害します。

アブラムシ類：モモアカアブラムシ、ダイコンアブラムシ、ニセダイコンアブラムシなど、高温乾燥で多発します。

基本的にキャベツと同様の対策を行います。農薬を使用する場合は登録の有無、使用基準を守って使用します。

おすすめ商品

重要害虫の加害、即効ストツプ

『ベネビアOD』



【殺虫剤】店頭価格
250ml 6,552円（税込）
500ml 13,028円（税込）

●長期残効で、大事な生育期、収穫期を守ります。
●アブラムシ類、チョウ目などの広範囲な害虫に卓効を示します。
●葉面浸透性と局所的な移行性を持つので害虫の食害部まで到達し、より効果的な防除ができます。
●つまみ菜・間引き菜には使用しないでください

おすすめ商品

『涼かちゃん たためるハットワイド』

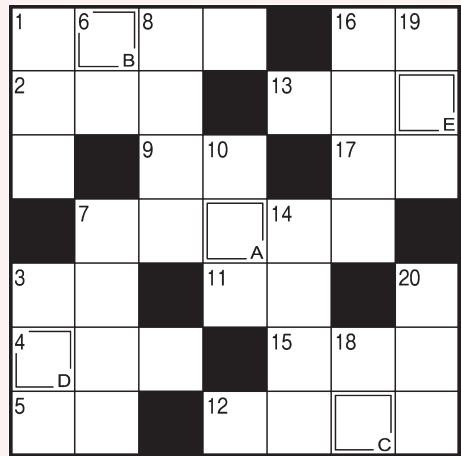


ケーブは取り外し可能（マジック式）
ベージュ・ブラック（2色）
フリーサイズ
店頭価格 4,290円（税込）

【特長】

●通気性は布帽子の2.5倍。太陽光80%カットする銀色の特殊素材「ダイヤオミラー」を使用しています。

●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 7月7日の行事といえば
- ② 花火や緑日が楽しめることも
- ③ 土用の〇〇〇の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- ④ 盛んに噴煙を上げるものもあります
- ⑤ 契約書に押すもの
- ⑦ 和室の床は板張りや〇〇〇〇〇〇です
- ⑨ これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- ⑪ 消防〇〇、少年探偵〇〇
- ⑫ 〇〇〇〇〇不足、レム〇〇〇〇、〇〇〇〇〇学習
- ⑬ 「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- ⑮ 鶏の首周りの肉
- ⑯ 旧国名のひとつ。現在の熊本県
- ⑰ あとは〇〇を天に任せて待つよ

◆◆タテのカギ◆◆

- ① 目玉焼きにもオムレツにも使います
- ③ 鳥を使う伝統漁法
- ⑥ 梅雨が明けると〇〇本番
- ⑦ プラスの記号を使う計算
- ⑧ コーヒーを入れるプロです
- ⑩ タマネギを切ると出ることも
- ⑭ 島倉千代子のヒット曲『〇〇〇〇いろいろ』
- ⑯ 青空を横切る〇〇〇〇雲
- ⑰ ヒグラシ、ツクツクボウシといえば
- ⑱ 正午までの12時間
- ⑳ 首がながーい



先月号の答えは
『シンジャガ』
でした。

応募総数 148 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。



プルーン (御代田町)

す。シ
クラメンが2回目花が咲きました。うれしかったで

パンジー (東御市)

や
つとタンポポの花が終わりになります。今年は4月から気になって畑にたくさん咲いたタンポポを何度も刈りました。2、3日すると新しい花が咲いていてもうビックリです。生命力の強い植物だ、増えるわけだと思いました。

しのちゃん (小諸市)

家
庭菜園の作物の成長が楽しみな時期になりました。成功したもの、失敗したもの、色々あっても自分でやったという達成感が何ともいえないですね。

サンキキ (東御市)
まー (御代田町)



サザンカ (佐久市)

最
近家の前を通った中学生が「こんにちは」と声を掛けてくれました。とても嬉しい気持ちになり、その日1日、明るい気分で過ごすことができました。

佐久のつや姫 (佐久市)

ジ
ヤガイモを手掘りしてみたりした。まだまだ大きくなる途中でした。小イモをゆでて塩で食べました。昔、母がおやつに出してくれた味。懐かしく思い出されるシンジャガの味です。

しいちゃん (東御市)



ピー子ちゃんママ (佐久市)

息
子と梅の収穫をしました。木に登り、剪定をしながら採ってくれました。私は下で枝の片付けをしました。たくさん採れ大喜びの母でした。さつそくたくさんの梅漬けをしています。慣れないスマホでやっと応募できそうです。

あさがお (佐久市)

四
つ葉のクローバーをみつけるのが得意です。探そうと思わなくても目をやるとそこに四つ葉があり、まるで呼ばれているようです。植物の気持ちでしょうか。

親
子4人で秩父3社巡りをしました。パワースポットでご利用がありますように。

金太郎 (佐久市)



K.ばあば (御代田町)

冬
の間、玄関、廊下等に置いてあった植物(金の成る木、アマリリス、デンドロビウム、クジャクサボテン)等を外へ出しました。家の中がスッキリしました。

モンステラ (佐久市)



朝 (佐久市)

新
ジャガは塩茹だが一番美味しいが分かります。自家製のエゴマ味噌をつけて食べるとさらに美味しく、春の喜びを感じます。

ベントラ (軽井沢町)

梅
雨の合間を見て色々な野菜の種を蒔いています。忙しいです。

サムちゃん (佐久市)

我
が家の庭も春の彩りが初夏の瑞々しい緑色へと移ろい始めました。朝に夕に愛でるのが楽しみです。、それと同時にモグラが暴れました。

えーん (佐久市)

今
年も孫達が夏休みに来ます。キュウリの苗をいっぱい植えました！くる頃にはたくさん採れるかな？

shmba (佐久市)

家
のまわりにプランターを置いて野菜(キュウリ、モロコインゲン)をまきました。遅かったので物になるか？心配です。

アッコ (佐久穂町)



リンゴ (佐久市)

夏
休みに来たたら遠くにいる孫たちが来ます。夏野菜の収穫がうまく合うといいなと思っています。

えりちゃん (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

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

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「親子で夏野菜を楽しもう」の感想
④〒・住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム

- 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。

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
「手振りそうめん1箱
(300g×10袋)」
を差し上げます。



● 締切7月28日(火) (消印有効)

私の一句

【俳句・川柳ほか】

- 梅雨入りを夢山が知らせくる 赤い鳥 (佐久市)
- 花ばたけちやうが舞いますバレリーナ 山ひこ (佐久穂町)
- 梅雨入りで蛙の合唱上達し たけちゃん (小諸市)
- 熊を見た初夏の散歩の道変える ペーター (佐久穂町)
- 初採りのキュウリ仏壇夫供え T子 (佐久市)
- 瓜二本夫の力作厨ぐち AKバーバ (佐久市)
- 梅雨曇すき間光芒良きことが ねこ (佐久市)
- 餅高値の珠苗清く植わりぬ 竹 (東御市)
- 田の草や取りて出現したる列 花木種 (佐久市)
- 生ゴミを開けてびっくり芋農園 小じゃが丸 (佐久市)
- つつじ山一面朱色の中歩く M子 (東御市)
- 梅雨入りて体調悪しき日々なれど 老体維持も気持ち一新 デブジ (佐久市)
- いっせいに鳴き出す声に見上げれば 緑の濃さと春蟬よ メリー (軽井沢町)
- 故郷のむかし懐かしあの山の あつもり草は今も咲いてか H・S (佐久穂町)



Karuizawa Flower Market 2026

2026. 7.19(土) 10:00 → 7.20(日) 10:00
16:00 15:00

【会場】JA 佐久浅間 みどりのひろば軽井沢

【主催】JA 佐久浅間



はなと
くらしとわたし。

さくあさマルシェ in みどりのひろば軽井沢

軽井沢フラワーマーケット2026の開催に合わせて、みどりのひろば軽井沢でも「さくあさマルシェ」を開催いたします。

イベント当日は、農協牛乳のプレゼントや信州米豚の試食会のほか、管内産の農畜産物を豊富に取り揃えてお待ちしております。

■詳細はホームページをご確認ください。



●開催日 7月18日(土)～20日(月)

●開催場所 みどりのひろば軽井沢

●営業時間 9時～15時

※軽井沢フラワーマーケットは7月19日(日)・20日(月)限定

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 令和8年度支所(店)運営委員の選任について
- 第3号議案 役員選任規程運用要領の改正について
- 第4号議案 役員推薦会議運営要領の改正について
- 第5号議案 出資金減口について
- 第6号議案 大口融資について

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トップリスク第1四半期の取り組みについて
- ⑥当局等への報告を要する事案について
- ⑦第1四半期余裕金運用状況について
- ⑧有価証券の購入について
- ⑨令和6年産米最終精算について
- ⑩第1四半期購買未収金対策委員会について
- ⑪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4日(火) 旧大里支所2階 18日(火) 中込店
- 相談役 JA長野信連 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 8月20日(木) 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 8月13日(木)
※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

令和6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 / 60 kg (俵)

銘柄	等級	令和6年産			
		概算金	追加精算金	精算金	最終価格
コシヒカリ特A	1等	16,830	3,000	1,020	20,850
コシヒカリA	1等	16,290	3,000	1,020	20,310
コシヒカリB	1等	15,750	3,000	1,020	19,770
あきたこまち	1等	15,870	3,000	1,020	19,890
つきあかり	1等	15,690	3,000	1,020	19,710
その他うるち	1等	15,510	3,000	1,020	19,530
もち全般	2等	13,770		2,700	16,470

注1) 概算金は令和6年産米の農産物検査後に振込みをしております。

注2) 追加精算金は販売状況を考慮し令和7年6月中旬に振込みをしております。

注3) 精算金は令和8年7月上旬に振込みをいたします。

注4) 令和6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。

●加工用米の価格 (JA 佐久浅間統一精算)

単位: 円 / 60 kg (俵)

銘柄	等級	令和6年産			
		概算金	推進奨励金	精算金	最終価格
加工用米	1等	11,400	2,400	3,240	17,040

注1) 概算金は令和6年産米の農産物検査後に振込みをしております。

注2) 推進奨励金は販売状況を考慮し令和7年2月下旬に振込みをしております。

注3) 精算金は全等級同一単価で、令和8年7月上旬に振込みをいたします。

■お問い合わせ 営農経済部米穀畜産課 TEL 0267-68-1117またはJA 営農センターまで

(株)オートパル佐久浅間 8月お盆営業のお知らせ

弊社では、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	8/8(土)	8/9(日)	8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	8/15(土)	8/16(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。

くるまの保障は、おトクがそろったJAで!

JA 佐久浅間限定



JAの自動車共済のお見積りをいただいた方は

5箱 BOXティッシュプレゼント!!

令和8年4月1日～
令和9年3月31日

●現在ご加入の保険証券(共済証券)をお持ちください。

●JAの自動車共済にご加入の無いお車が対象となります。

※プレゼントの数量には限りがあります。なくなり次第終了となりますのでご注意ください。

※お車1台につきおひとつプレゼントします。同じ車の複数回のお見積りは1回とさせていただきます。

詳しくはお近くのJA 佐久浅間窓口までお気軽にお問い合わせください。

ちゃぐりんフェスタ 夏休み子ども体験教室

「子どもクッキング」

弁当づくり参加者募集!!



「弁当の日」

平成13年香川県にある小学校から始まった取り組みです。主役は子どもです。

献立から片付けまでやるのは全部子ども自身。大人は決して手伝わない。

「してもらう側」から「する側」へ子どものスキルアップするチャンスの日にはしませんか。

●開催日 ①8月4日(火)

②8月18日(火)

●時間 午前9時～午後1時

●場所 道の駅ヘルシーテラス佐久南 体験室

●対象者 小学4年生～6年生

●参加費 ひとり500円

■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



J A 佐久浅間「農業生産資材価格等高騰支援対策」

肥料銘柄 10 品目について価格据置対策を実施中です。

期間：令和8年6月1日～10月31日

望ちゃん



窓口価格 2,778 円

もちづき有機ペレット



窓口価格 980 円

もちづき有機



窓口価格 430 円

BB さくあさま野菜 1 号



窓口価格 3,276 円

BB さくあさま野菜 2 号



窓口価格 2,641 円

BB さくあさまブロッコリー専用



窓口価格 3,055 円

エコレット 208



窓口価格 3,218 円

燐硝安加里 S 248 号
わかみどり



窓口価格 3,782 円

BB うまくだ有機
オリジナル



窓口価格 3,771 円

BB NKC 707



窓口価格 2,727 円

令和8年6月から肥料価格改定となりましたが、上記商品は期間中据置します。
詳しくは各資材店舗までお問い合わせください。

JA 共済にご加入のみなさまへ

建物修理に関する

トラブルにご注意！

JA 共済
からの
お知らせ



うっかり応じてしまうと、こんなトラブルも・・・

高額な解約料金を
請求された！

支払われた
共済金の 50% なんて
聞いてないよ！

見積金額が高額すぎるため解約しよう
としたら、高額な解約料金を請求された！

ずさんな工事を
された！

お金を返して！

見積書の内容とおりの工事を
もらえず、工事後に雨漏りが発生した！

ご注意！

建物修理トラブル

このような建物修理の勧誘を受けたときには、建物修理契約を締結する前にまず JA にご相談ください！



全国共済農業協同組合連合会長野県本部

長野県警察



長野県警察
シンボルマスコット
ライビちゃん



農を拓く



後継者を育成していきたい

佐久市跡部 田中 勝さん (73)

佐久市跡部の田中勝さんは19aの水田で小ブナの養殖に取り組んでいます。

東京で働いていましたが父親が体調を崩したことをきっかけに10年前にUターンし就農。子どもの頃や休みに帰省した際、父親の手伝いはしていましたが実際にやってみると水の管理や捕食の対策が難しく生産量が確保できず苦勞しました。近年は、配合飼料高騰のため対策として餌に酒粕を混ぜたところ、稚魚を捕食する害虫を弱らせる効果がありコスト削減や生産量にも期待できます。

田中さんは「郷土料理にもなっているので今後は後継者を育成していきたい。重労働ではないので定年を迎えた人がやるのもいいと思う」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

