

JAHOO



第26回フォトコンテスト入賞作品「収穫の喜び」 撮影者 津金沢 周子さん(軽井沢町)

特集

暑さに負けない体づくり

食べて元気に!

夏バテ予防



家庭菜園便利帖

キャベツ

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

女性会夏のツアー
フレミズつながラボ

!今月のレシピ🕒

ナスの揚げ浸し
そうめん



JA佐久浅間

「何となく不調」な日に取りたい

体が元気になる栄養成分

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養成分をご紹介します。

夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養成分も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に
ビタミンB1

豚肉(ヒレやもも)や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギーに変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に強く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



体力の維持に
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



夏の肌トラブル予防に
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



胃腸の働きをサポート
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃腸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。



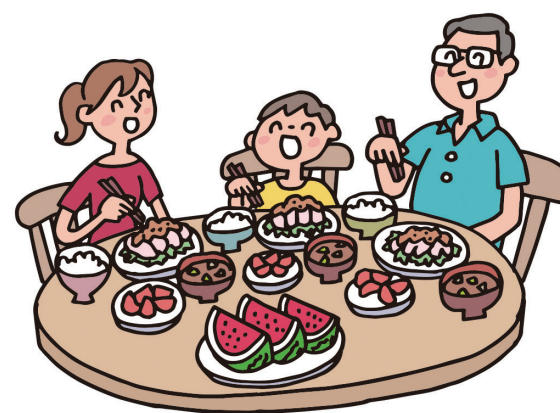
暑さに負けない体に
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいので、炒め物などにすると良いでしょう。



香りで食欲アップ
アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いので、加熱は短時間にしましょう。



夏の暑さはちょっとした食事の工夫で、軽やかに乗り越えられます！
「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」
そんな体のサインに気が付いたら、
食べ方やメニューを見直してみませんか。
毎日の食事を味方につけて、
夏を思い切り楽しみましょう！

夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類などの炭水化物が多くなりがちですが、肉などのタンパク質や野菜などのビタミン類・食物繊維もしっかり取りましょう。

冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱めてしまいます。冷房の効いた室内では、温かいスープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょう。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過ぎず安心です。



控えめに

水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失われています。時間を決めて飲むなど、喉が乾く前に小まめな水分補給ができるよう意識しましょう。スープやみそ汁など、食事から水分補給するのも良いでしょう。



食べて元気に！ 夏バテ予防

イラスト：服部新一郎

夏バテとは？

だるさや食欲不振、胃もたれなどが表れる体調不良のこと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいものの取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を整えることが夏バテ予防の第一歩です。

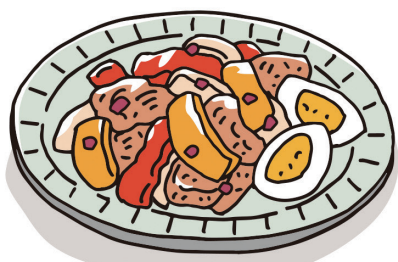


管理栄養士・野菜ソムリエ
監修 五賀(ごか)ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を経て企業向けレシピ開発やフードコーディネーターなど幅広く活動中。SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

これらの栄養素が多く取れる 夏バテ解消レシピ

梅とポン酢の彩り酢豚



材料(2人分)

豚ヒレ肉	160g
片栗粉	適量
タマネギ	1/2個(80g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
黄パプリカ	1/4個(40g)
ゆで卵(好みのゆで加減)	1個
梅干し	2個
ポン酢しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上へ広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。



望月地区のJA施設見学

望月小学校

7月2日、長者原予冷库とアイスヨーグルト工場に望月小学校3年生49人の見学を受け入れました。社会科の地域探検学習の一環で、働く人たちの様子をすることが目的。長者原予冷库ではキャベツやハクサイの出荷の流れなどを学び、アイスヨーグルト工場では写真を見ながらヨーグルトができるまでの説明を聞き、ヨーグルトを詰めているところを見学しました。



質問する生徒たち

軽井沢ブランド守る

軽井沢事務所野菜部会査定会



規格の説明を聞く生産者

出荷最盛期を前に6月29日、軽井沢事務所野菜部会は軽井沢予冷库で査定会を開きました。生産者ら約50人が参加し、品目ごとの規格、荷づくりについて確認しました。藤巻剛志部会長は「ご意見・ご指摘に応え、さらなる軽井沢ブランド力向上に努め、高品質なものづくりをしていこう」とあいさつしました。キャベツやレタスを中心に販売高8.3億円の達成を目指します。

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18・19日、軽井沢町の土屋三千夫町長と京都府の京都市中央卸売市場第一市場、7月2日は御代田町の小園拓志町長と大阪府の大阪市中央卸売市場、16日は佐久市の柳田清二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キャベツ、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。来場者向けにキャベツやリンゴジュースなどのセットをプレゼントしました。



佐久市とトップセールス

9周年祭が大盛況

道の駅ヘルシーテラス佐久南



蓼科牛試食会

当JAが指定管理者として運営する「道の駅ヘルシーテラス佐久南」がオープン9周年を迎え、7月11・12日の2日間、9周年感謝祭を開きました。感謝祭ではメロンやスイカ、北御牧産のトウモロコシの特価販売や「望月高原のむヨーグルト」の試飲販売、蓼科牛、信州米豚の試食会、JA共済プレゼント『それいけ！アンパンマン』ミニショーなどのイベントも展開し、大盛況でした。

販売目標8.5億円を目指す

みなみ野菜部会目揃え会

葉野菜の本格的な出荷シーズンに合わせ、みなみ野菜部会は6月26日、松井予冷库で目揃え会を開き、生産者ら約40人が参加しました。JA担当者が品目ごとに目揃えのポイントを説明し、形状や等級ごとの箱詰め方法などを確認しました。同部会は今年度、主要品目のハクサイやレタス、ブロッコリーなど合わせて、販売高8.5億円の達成を目指します。



規格を確認する生産者

大人気アニメ【推しの子】とコラボ

オリジナルフラワーギフト販売



コラボの
フラワーギフト

フラワーギフトを買い求めるファン

当JAは、大人気アニメ【推しの子】とコラボし、オリジナルフラワーギフトを販売しました。【推しの子】では47都道府県をイメージした描き下ろしキャラクターが登場する「47都道府県の子」プロジェクトを昨年から展開し、その一環でコラボしました。赤のカーネーションの花束には「長野推し」のキャラクター「アイ」のイラストのピックを添えました。赤は気候の影響を受けやすく生産が難しいとされる希少な色です。7月19・20日、みどりのひろば軽井沢で先行販売。購入した30代の女性は「アイちゃんをしっかりと表現していてうれしい」と話しました。ピンク、白、黄の3色の花束や管内農家が染料を使って調色した紫の花束もそれぞれのキャラクターとコラボし販売しました。

今季の放牧スタート

浅麓育成牧場



伸び伸び過ごす牛

当JAが運営する浅麓育成牧場で6月19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19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します。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。

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

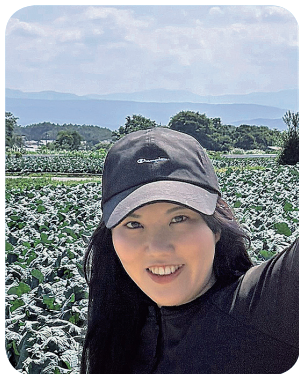
今月のテーマ
「好きな野菜」

ブロッコリー

小諸市御影新田
吉田 輝里さん（27歳）

実、葉、根、茎・・・。
普段何気なく食べている野菜はそれぞれ食べる部分が異なります。ナス、トマトなどの実、キャベツ、レタスなどの葉、ニンジン、ゴボウの根など、私たちは野菜のあらゆる部分を食べているのです。中でも私のお気に入り「ブロッコリー」。もさもさした見た目がカワイイ、栄養たっぷり緑黄色野菜の代表！珍しいことに、食べているのは花のつぼみなのです。

花が咲く前に食べてしまうなんて少し切ない気もしますが・・・。その分、おいしく食べてあげようと思います。



トウモロコシ

佐久市平賀
小山 正恵さん（66歳）

好きな野菜はトウモロコシです。もちろん食べることも好きですが、ここ数年つくることに生きがいを感じています。ハクビシンとの闘いが年々白熱化していて、つくるのをやめる方も多いですが、逆に私は闘志を燃やしています。昨年は全部で80本ほど食べられ、完全に対策したつもりが白旗でした。3分の1も口に入らずたくさんの糞の置き土産をみて悔しくて地団駄を踏みました。

今年こそネットの下を押さえに改良を重ね、新たにヒトデの粉も使用し、賢い相手たちとの闘いに勝利したいものです。



女性会夏のツアー

女性会では会員同士の親睦を深めることを目的に、夏のツアー「黒部ダム散策」を実施し、63名が参加しました。扇沢駅から電気バスに乗り換えてダムへ向かい、自由散策では洞窟内の14℃のひんやりとした空気を楽しみました。220段の階段を登り切った先では、虹がかかった迫力ある放流を見ることができました。外の気温は24℃と涼しく、暑い日でありながら黒部ダムならではの爽やかさに癒されました。次の目的地である安曇野わさび農場では、バスを降りた瞬間にむっとする暑さを感じましたが、名物のわさびソフトを味わい、お腹も満たされて楽しい一日となりました。参加者からは「寒いくらいの黒部ダムで景色も良く、夏の暑さを忘れられた楽しい旅でした」との声が寄せられました。



7月15日：黒部ダム散策



フレミズつなぐラボ

第4回フレミズつなぐラボは「手前味噌を作ろう①【除草】」6月に大豆の種をまいた臼田農場で、参加者は丁寧に草取り作業を行いました。その後、小諸市御影新田のブロッコリー畑へ移動しました。参加者の中にはブロッコリー畑を見るのが初めてという方もおり、熱心に観察しながら、1人3個ずつ楽しく収穫体験をしました。続いて、JA南大井予冷库の施設見学を行いました。東京方面へ送られる野菜の積み込み作業はあいにく終了していましたが、大きな冷蔵庫や出荷用の氷が作られる迫力ある様子を見学することができました。また、南大井のブロッコリーは個人が箱詰めして出荷する「個選」であること、地域によっては共同で選別する「共選」で行っている場所もあることなど、出荷の仕組みについての説明も受けました。



7月18日：大豆の除草

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



常備菜にも使える夏野菜活用レシピ

ナスの揚げ浸しそうめん

とろとろでジューシーな
揚げナスは夏のごちそう

材料(2人分)

ナス	2本(160g)	そうめん	4束
油	適量	好みの薬味(大葉、ミョウガ、おろししょうが、ゴマなど)	適宜
だし汁(かつおだし)	200ml		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ1/2		

作り方

- ①ナスはへたを取り、半分の長さに切ってから縦4等分にする。皮には斜めに隠し包丁を入れる。
- ②フライパンや揚げ鍋に油を深さ3cmほど入れて170度に熱し、①のナスを入れてひっくり返しながら両面にほんのり焼き色が付くまで3、4分揚げる。揚げ上がったらく油を切っておく。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、②のナスを入れて一煮立ちしたら火を止め、冷ます。
- ④そうめんを袋の表示時間通りにゆでて冷水(材料外)で締める。よく水気を切って、一人分ずつ器に盛り付ける。
- ⑤④に③をかける。上から好みの薬味をのせて出来上がり。

ポイント

ナスに隠し包丁を入れると皮の食感が良くなり、味が染みておいしくなります。Aの代わりに、かけつゆの濃度に希釈しためんつゆ(250ml)を活用するとお手軽です。

アレンジ

- ナスの揚げ浸し(作り方①～③)を多めに作って常備菜に
- カボチャやシントウ、オクラなど好みの野菜を加える
- ラー油や梅干しを加える

今月の知っ得 ご飯をおいしく楽しもう

玄米を気軽においしく食べるには

玄米には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富な胚芽やぬか層が残っており、一般的に白米と比べて高い栄養価とされています。しかし、玄米は「炊飯が面倒」「硬くてぼそぼそして食べにくい」と思われがちです。

確かに炊飯器の「玄米モード」は、炊き上がるまでに時間がかかります。炊飯時間をできるだけ短縮するためには、事前に12時間以上吸水させておいてから土鍋か炊飯器の白米モードで炊くのがお勧めです。冷蔵庫の中で吸水させる場合は、水を換えずにそのまま炊飯できます。

人肌より少し温かい(38～39度)たっぷりのぬるま湯で吸水させ、玄米を発芽させてから炊く方法もあります。炊飯器にセットした内釜で吸水させたまま炊飯器のふたを閉めておくと、保温性が高くなります(保温ボタンは押しません)。玄米から泡が出てきたら、新しいぬるま湯に替えます。炊飯前は一度ぬるま湯を捨て、軽く玄米を洗ってから新しい冷水を入れて炊飯しましょう。

炊飯時の水量は白米の1.2倍を目安にします。土

米・食味鑑定士／お米ライター ● 柏木智帆

鍋で炊飯する場合、沸騰後は弱火で25分、蒸らしは15分と白米に比べて計20分ほど長くなりますが、炊飯器の玄米モードよりも短縮できます。

最近の玄米は柔らかくて粘りが強い「ミルキークイーン」「淡雪こまち」「びかまる」といった低アミロース品種や、しっとりとして粘りが強い「ゆうだい21」など、食べやすい品種がそろっています。また、玄米のご飯やおむすびが食べられる店がある他、玄米のパックご飯も販売されています。玄米は健康意識の高い人だけが食べるものではなく、気軽においしく食べられるものに変化しています。苦手意識を持っていた人も、食べてみると病みつきになるかもしれません。滋味あふれる玄米をぜひお試しください。



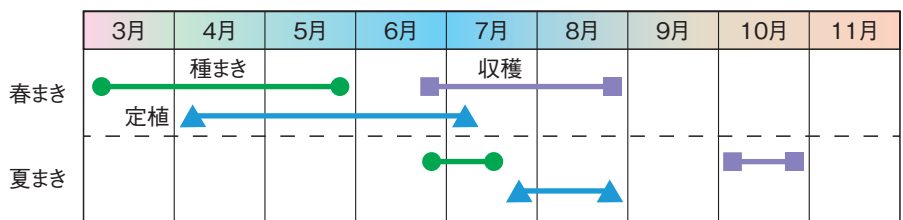
しっかり吸水した玄米はふっくらと炊ける



キャベツ



キャベツ(甘藍)の原産地は、ギリシャやイタリアなどヨーロッパの大西洋・地中海沿岸といわれています。日本に伝わったのは江戸時代で、現在のような丸いキャベツが広く栽培されるようになったのは明治時代に入ってからです。生のままでも、煮ても炒めても美味しいキャベツはビタミンC・Kが豊富に含まれている野菜です。



特徴

アブラナ科の野菜で、家庭菜園で栽培される品目にも仲間が多く(ハクサイ、コマツナ、カブ、ブロッコリー、カリフラワー、ダイコン、ノザワナなど)、連作を嫌うため、多品目を組み合わせた輪作となるよう工夫し、連作障害や根コブ病に注意します。収穫期により、春に収穫する春キャベツ、夏に収穫する高原キャベツ、冬に収穫する冬キャベツに大別され、季節に合った品種を選ぶことで、一年を通じて収穫できます。

生育温度は15〜20℃が適温で、涼しい気候で栽培される作物ですが、北海道から沖縄まで幅広い地域で生産されています。管内では7〜10月に収穫されます。種まきから110〜120日で収穫になります。

品種

キャベツには「春系」や「寒玉」などの品種があり、春まきは暑い時期に結球するため、高温多湿期による生理障害や病気が出ます。結球性に優れ、裂球が遅く、病気に強く腐敗しにくい品種を選ぶのがポイントです。家庭菜園では季節を問わず栽培でき、収穫期の幅が広い夏秋どり品種の栽培がおすすめです。

「グリーンボール」

結球キャベツの一種で、一般的

なキャベツに比べて小さく、丸形をしています。重さは1kg前後で、葉は柔らかくてやや厚めです。ほんのり甘味もあり、生食にも加熱調理にも利用できます。

「紫キャベツ」

葉が紫や赤紫色のキャベツです。「赤キャベツ」や「レッドキャベツ」ともいわれ、葉の巻きが固くて、丸い球形かやや縦長の丸い形です。葉の表面は紫色ですが内部は白色なので、カットすると紫と白の美しい断面になります。ゆでると紫色の色素が流れ出てしまうので、生のままピクルスやサラダなどに使います。

「サボイキャベツ」

葉の表面がちりめん状に縮れていることから「ちりめんキャベツ」とも呼ばれます。内葉は鮮やかな黄緑色をしています。生食には向かず、煮込み料理やスープなどに利用するのが一般的です。

「芽キャベツ」

別名「子持甘藍」といい、わき芽が2〜3cmに結球したもので、茎に鈴なりになります。少し苦みがありますが、ビタミンCが豊富

をまきます。覆土は浅めにし、新聞紙や敷きわら等で乾燥を防ぎます。本葉2枚頃に仮植床に植え付けるか、ポットに仮植して定植苗まで徒長しないように管理します。育苗用の培土を準備する場合は石灰で酸度矯正し、肥料類は1㎡当たり堆肥2〜3kg、化成肥料50gをよく混ぜて使うか、育苗専用培土を購入すると手軽です。

ポット育苗(少量の場合)

セルトレイかポットに直接種をまいて育苗する場合、野菜用の育苗専用培土を購入して利用すると簡便です。セルトレイの土入れは丁寧に行います。徒長しやすいため、灌水はできるだけ午前中に行い、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注意します。

ポットに直接まく場合、9〜10cmポットであれば、4〜5粒ずつまいて1cmくらい覆土します。本葉2枚頃に間引き、徒長しないようにポットの間隔を広げて定植苗に仕上げます。

間引き

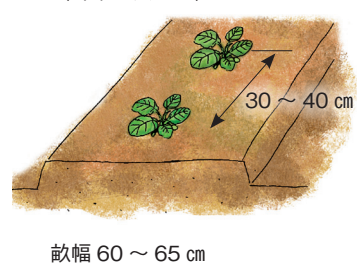
第1回…本葉が出始めの頃、大きさが揃っていて形が良い物を残します。

第2回…本葉2〜3枚頃、混んだ所を中心に引き、調整しながら最終的に5〜6枚頃に仕上げます。

仮植

定植時、ポット苗は本葉5〜6枚、セル苗は本葉2〜3枚で定植します。セル苗は植え付けが遅

秋まき栽培は40〜50cm程度(外葉が大きい)



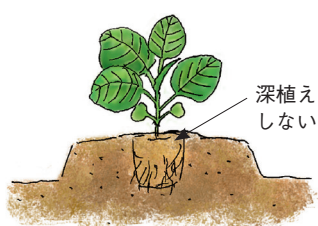
仮植する場合は12×12cm間隔に植え、小さいポットの場合は9〜10cmポットに植え替えます。育苗期間は、春まき約50日、夏まき約30日で定植します。害虫を防ぐため、防虫ネットで被覆します。

畑の準備・定植

連作を嫌うため、キャベツを含むアブラナ科の野菜を1年以上栽培していない場所を選びます。日当たりや水はけが良く、保水性がある肥えた土地であれば、結球がよく良質になります。

元肥は1㎡当たり堆肥200kg、化成肥料4〜5kg(低度化成8〜8〜8)を施して畝をつくり、3は追肥とします。栽培間隔は、畝幅60〜65cm、株間30〜40cmにします(株間を広くすることで結球の大きさを調節できる)。

定植時、殺虫剤を植え穴に散布すると害虫防除に効果的です



れると老化苗となり、生育がばらついたりするため、適期に植え付けます。前日のうちに灌水しておき、定植前と後、植え穴に十分に灌水します。

定植直後の害虫被害を軽減するため、殺虫剤の植え穴処理を行うと効果的です(1株にダントツ粒剤1〜2g又はスタークル粒剤2〜3g)。

追肥・中耕・土寄せ

追肥は生育の様子を見ながら2〜3回行います。1回目は定植後、本葉10枚頃、2回目は芯葉が立ち上がる頃、3回目は結球始め頃に行います。畝の両側に施し、除草を兼ねて中耕・土寄せします。

害虫

アオムシ、ヨトウムシ、アブラムシ等の被害を受けるため、定植直後から防虫ネットで完全に被覆します。農薬を使用する場合は、登録がある農薬を使います。

おすすめ商品

果物の収穫から採れたて野菜の収穫まで幅広く使える

『採果かご小判型B』



小判型 許容量 15kg
店頭価格 835円(税込)

- 斜めメッシュにし、丈夫で内容物をいためない構造。
- 取っ手に特別な工夫がこらしてあるので、扱いやすいのが特長です。
- 火のそばに置かないでください。

おすすめ商品

『21V 大風量ファン付ウェア』

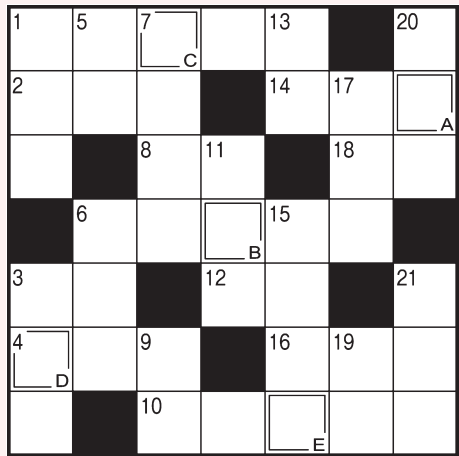


サイズ M・L・2L
カラー カーキ・グレー
店頭価格 16,890円(税込)

新感覚!! 風が体を駆け巡る

- 最大風量約90ℓ/秒(風量レベル1〜5)強力送風で瞬間クールダウン!! 夏の暑さから身体を守ります。

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令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- ②髪に結わえるもの
- ③タンスや机などのこと
- ④〇〇〇ギターは電気信号で音を奏でます
- ⑥8月15日は〇〇〇〇〇〇記念日。平和を祈念します
- ⑧初対面の人に〇〇紹介をした
- ⑩ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- ⑫多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- ⑭炒った大豆をひいたもの
- ⑯分度器で測ります
- ⑰納豆が引くもの

◆◆タテのカギ◆◆

- ①飛行機が飛び立つこと
- ③田んぼでゲロゲロ鳴きます
- ⑤土地の広さをあらわす単位のひとつ
- ⑥シャワシャワと蟬〇〇〇〇が降り注ぐ
- ⑦パールともいいます
- ⑨ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- ⑪小銭入れに入れます
- ⑬ブイもこの仲間
- ⑮北海道と青森を結ぶ〇〇〇〇トンネル
- ⑰野球の出場メンバーのこと
- ⑲金づちで打ち込みます
- ⑳嘘から出た〇〇〇
- ㉑盆〇〇〇、阿波〇〇〇〇



先月号の答えは
『ミナミカゼ』
でした。

応募総数 87 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。



サザンカ (佐久市)

夏 本番！暑い夏には熱いものを食べて汗をたくさんかくようにして、夏バテ解消を心がけています。

ナ スが成長していない。ミニトマトが変。トマトの大き順調。天候によると思う。

こ この雨と高温で刈っても刈っても草が...もう...いや!!

草刈りいや!! (佐久市)



ブルーン (御代田町)

少 し節約になりました。毎年、春先には数種類の花苗を買って植えていました。なんと、今年は一本も買わずプランターにこぼれた種で、マリゴールド、ペチュニアが立派に育ってくれました。冬越ししたなでしこも花数は少ないけれど、頑張っ咲いています。来年も節約できるというナア!

おにぎり (佐久穂町)



朝 (佐久市)

梅 雨のあい間にウリがたくさん採れました。からし漬をつくって、兄妹達にあげました。まだ美味しかったの連絡はありません。

しいちゃん (東御市)

今 年は、トウモロコシ畑にネットを張りました。毎年収穫時期になると、タヌキ?に食べられてしまい...涙、涙。今年こそは孫たちに食べてもらえるゾー!

TO R i ちゃん (佐久市)

今 年はじめて新種の福耳トウガラシをつくってみました。でも甘カラでおいしくて、天ぷらや味噌炒めに使っていただいている。ご飯もすすみ、つくってよかったです!

あっこ (佐久市)

名 前は分かりませんが、朝早くからずーっと鳴き続ける鳥がいます。目覚ましがりわりでハッとして起きます。しばらくすると様々な鳥の鳴き声が聞こえてきて自然豊かな場所での生活していると実感します。

さざなみ (佐久市)



リンゴ (佐久市)

子 どもピーマンという、子どもでも食べられる苦味の少ないピーマンを植えました。なかなか大きくなりません。どれ程苦味がないのか確かめたかったのですが、収穫できないと味がわかりません。育て方間違えたかな? 自分の子育てみたいに!!

森のひつじ (小諸市)



ピー子ちゃんのママ (佐久市)

熱 中症の予防をしなければならぬ季節。おいしいスイカやメロンなど大好きな果物を食べたり、お菓子と一緒にお茶を飲んでのりこえます。

まあにイ (立科町)

野 菜がたくさん採れる時期になりました。去年評判が良かったのはピーマンの辛味噌やゴーヤの佃煮。たくさんつくったはずなのにいざとなるとちよつと不安。早速レシピ帳を開きました。

ホシガラス (佐久市)

庭 にある花を求めてたくさん蝶たちが毎日やってきてくれます。

川の流れ (佐久穂町)

私の一首

じゃが芋の薄紫の花咲きて
探りてみれば手応えたしか
デブジ (佐久市)

子燕よいったい何が起きたのよ
巣は崩れ落ち成す術もなし
H・S (佐久穂町)

山風や吊り忍ゆれ心澄む
かほ (佐久市)

害獣と知恵を比べの罠仕掛け
松脂 (佐久市)

梅雨明けて木の葉キラリと朝日受く
すぐり (東御市)

青田の翁溝堀機の音霧の朝
竹 (東御市)

出来栄えを誇る畦道初嵐
きよること (佐久市)

夏雲にプールの子等の声はじけ
山ひこ (佐久穂町)

夕立ちの影より疾し新幹線
赤い鳥 (佐久市)

半夏生ブーンパンチで寝むられぬ
ペーター (佐久穂町)

すじなしのモロッコ湯がき舌つづみ
丁子 (佐久市)

真夏日や水分補給する田圃
花木種 (佐久市)

筍はからを脱ぎつつ若竹に
松脂 (佐久市)

幼な友とむらいの旅梅雨の雨
M・R (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「食べて元気に! 夏バテ予防」の感想
- ④〒・住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム

85 〒385-8585
佐久市猿久保八八二
JA佐久浅間
JAHOO
「遊YOUポスト」
係あて

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



●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。



女性会共同購入品目 講習会のお知らせ

☆つけもの講習会☆

JAで取り扱うつけものの素を紹介。おいしくつけるためのコツをお伝えします。

- 日 時 9月18日(金)
 - ①10時～正午
 - ②13時30分～15時30分
- 場所 JA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 無料
- 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 7月28日開催

決議事項

第1号議案 役員選任規程運用要領の改正について
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内部監査実施状況について

監事会 7月28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 1日(火) 立科支所 5日(土) 佐久野沢支所
8日(火) 佐久穂支所 15日(火) 御代田支所
- 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 9月18日(金) 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 9月11日(金)
- ※開催日、場所等が変更になる場合があります

自然災害への備えを

手頃な共済掛金で大切なご自宅の
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8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%

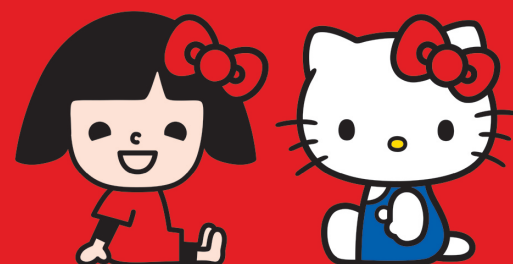
月払い共済掛金 6,981円

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：[26160440329]

笑味ちゃん × HELLO KITTY



いっしょに、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。

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



第8回一番うまい米コンテスト

今年が一番「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8回目を迎えます。

佐久浅間管内で栽培された令和8年産の「うまい米」の発掘、「生産者の技術」の承継、

「佐久地域持続的な米づくり」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8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 令和8年10月1日～11月10日まで

●応募方法 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。最優秀賞受賞者の方には消費宣伝用として玄米60～90kg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8年12月5日(土) 場所：東御市

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：東御市 小諸市 佐久市 佐久穂町 御代田町 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 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



JA佐久浅間

女性会フェスティバル2026

- 日 時 9月9日(水)
 - 受付 11時30分～
 - 開会 12時15分～16時(予定)
- 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 「100歳ウォーキング」
講師 鷹野 和美氏
 - ③コンサート ALLaNHILLZ (アランヒルズ)
- 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
企画総務部総務組合員課 TEL 0267-68-1112

中部電気保安協会からのお知らせ

電気は正しく安全に使いましょう

8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中して発生します。夏は汗をかきやすく、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。この点から毎年8月を「電気使用安全月間」とし、経済産業省の主唱のもとに全国一斉に行われています。

感電災害を防止するため、電気は安全に正しく使いましょう。

■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(日)～31日(月)

■JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300

JA資材店舗

8月30日(日)～31日(月)

■詳しくはお近くのJA資材店舗へ



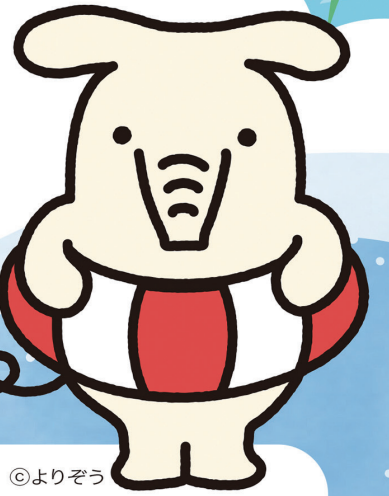
新!

JAのがん共済が新しくなりました! /

がん共済

がん治療の変化に対応した保障へ
がんに向き合う方を支えます治療が長引く
抗がん剤治療
乳がんなどのホルモン剤治療でもすーっと、
10万円
所定のがん治療を
受けた月ごとに
がん治療月額共済金※※がん治療月額共済金のお支払いは、月に1回を限度とします。
※入院および公的医療保険制度に基づく所定のがん治療を保証します。

詳しくはお近くのJA佐久浅間 共済窓口までお気軽にお問い合わせください。

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。2026
サマ
キャンペン募集総額
50億円

期間 2026.6.15(月)~9.18(金)

取扱い金融商品

スーパー定期貯金・大口定期貯金

対象者 個人の方 預入金額 10万円以上 預入期間 1年または3年
条件 新たにお預けいただく資金に限ります*1

特別金利

①組合員または新規に組合員加入される方

1年定期金利 3年定期金利
年**1.00%** 年**1.25%**

お利息には20.315%（国税15.315%、地方税5%）の分離課税がかかります。

②組合員以外

1年定期金利
年**0.85%**
3年定期金利
年**1.10%**

●預入可能資金

他行からの預替資金	共済満期金	定期積金満期金	普通口座貯金
○	○	○	△*1

*1条件として新規預入資金（ニューマネー）に限りませんが、「販売代金・給与振込・年金振込」が確認できるお客様につきましては普通貯金からの預入を、100万円を上限に可能とします。

- 当JAから出金された資金は対象になりません。また、既にご契約いただいている定期貯金商品（定期貯金満期金を含む）からの預け替えはできません。
- JAネットバンク・ATMからの預け入れはできません。●今後の金融情勢その他の事情により内容を変更させていただく場合があります。
- 満期日前に解約する場合は、所定の中途解約利率により計算した利息とともに払い戻しとなります。

組合員
新規加入者特典当JA組合員の新規加入者全員に
「まごころ商品券(1,000円分)」を贈呈します。

JA佐久浅間

お問い合わせは各金融窓口へ

本所資金課 ☎0267-68-8401	佐久うすだ支所 ☎0267-82-2111	小諸支所 ☎0267-22-9400	佐久望月支所 ☎0267-53-3001
佐久岩村田支所 ☎0267-67-2533	佐久総合病院支所 ☎0267-82-6800	南大井店 ☎0267-22-1247	浅科店 ☎0267-58-2141
東店 ☎0267-67-3602	佐久医療センター店 ☎0267-78-5822	三岡店 ☎0267-22-1340	立科支所 ☎0267-56-1013
佐久野沢支所 ☎0267-62-0047	佐久穂支所 ☎0267-86-2025	北大井店 ☎0267-22-0955	北御牧支所 ☎0268-67-3322
中込店 ☎0267-62-0302	御代田支所 ☎0267-32-3377	軽井沢支所 ☎0267-45-5067	



農を拓く



染色の技術を極めたい

佐久穂町海瀬 大矢 志明さん (48)

佐久穂町海瀬の大矢志明さんは、10aの圃場でカーネーションの栽培に取り組んでいます。

県外のレストランで働いていましたが、25歳の時にUターンで就農しました。近所の先輩農家にアドバイスをもらいながら独学で経験を積み、去年は「オレンジマジック」「コノハ」「プリザ」など約12万3,000本出荷しました。今年から染色に「ラベンダー」を追加し「ロイヤルブルー」「ブルー」の3色を展開。「中途半端なものは作りたくない」と強いこだわりを持ち、その日の天候や花の状態で染まり方が大きく変わるため、試行錯誤しています。

大矢さんは「カーネーションをさまざまな色に染めたい。染色の技術を極めて、消費者に喜んでもらいたい」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

