

JAHOO

ジャツホー

8

2024(令和6年)

Vol.294



第24回フォトコンテスト入賞作品「平尾富士からの佐久平」 花里 恵二さん(佐久市)

特集 夏野菜・果物でヘルス&ビューティー

- 笑味ちゃんのエコープマーク品活用術
キノコとササミの炊き込みご飯／オイスターソース味の肉ジャガ
- スマイルJA女性会 班長以上役員リーダー研修会
- 家庭菜園便利帖 タマネギ



©みんなのよい食プロジェクト



夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑～い夏をおいしく乗り切りましょう！

栄養士：吉田理江 イラスト：小林裕美子



ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けて込んで煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



エダマメ

疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガリック炒めや、ホイールに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンE」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



ブルーベリー

目の健康維持

とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またペーダカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。





出荷規格を確認する生産者ら

販売目標 8 億円を目指す

みなみ野菜部会 目揃会

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28日、松井予冷库で目揃会を開き生産者ら約40人が参加しました。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目標8億円の達成を目指します。山崎猛哉部会長は「どの箱を開けても同レベルで統一したものだと言われるよう出荷していこう」と呼び掛けました。



規格を確認する生産者ら

Sakuasama Topics

軽井沢で野菜の出荷本格化

軽井沢事務所野菜部会

軽井沢町で、野菜の出荷が本格化しています。出荷本格化を前に7月1日、軽井沢野菜集荷所で査定会を開き、部会員をはじめ、関西や関東、中京の主要卸売市場の担当者ら約50人が参加。JA担当者が病虫害防除や荷受け体制、品目ごとの荷造り規格などを説明しました。同集荷所は、キャベツやレタス、チンゲンサイなどを中心に販売高約8.5億円を目指します。



中学生が職場体験

佐久穂中学校職場体験

佐久穂営農センターは7月3日、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を目的に職場体験学習を行っています。2年生の6人が参加し、みなみ花き共選所でカーネーションを品種ごと25本を一束にし、フラワーキャップに入れる作業などを体験しました。



カーネーションを選花する生徒

カーネーション出荷最盛期

カーネーション専門部

当JAではカーネーションの出荷が最盛期を迎えています。出荷の前に6月7日、本所で取引会議を開催し生産者や市場担当者ら36人が出席。今年は、430万本の出荷を目指します。6月15日にはみなみ花き共選所で目揃会を開き、出荷選別基準と鮮度保持、出荷方法について確認しました。依田康志専門部長は「市場から高い評価を得ている。この目揃会で目を揃え、良い品物を維持して出荷していこう」と呼び掛けました。



出荷基準を確認する目揃会



寄せ植えを楽しむ参加者

ガーデニングでつながりを

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。今年で11年目の取り組み。6月15日、本所で開いた教室に22組49人が参加し、ペentasやペチュニア、センニチコウなど10種類以上の花苗から7種類を選び、寄せ植えを楽しみました。親子で参加した30代の男性は「花が好きなので参加した。楽しく寄せ植えが出来て満足している。早速、家の玄関に飾りたい」と話しました。



転倒角度体験をする参加者

農作業事故を防ごう

農家のための災害防止講習会

小諸労働基準監督署と当JAは6月28日、北大井第一予冷库で「農家のための災害防止講習会」を開き、生産者や関係者ら約40人が参加しました。近年、農業における死亡災害事故が増加していることから7月1日から始まる「全国安全週間」に先がけて昨年からの講習会を開催しているもの。小諸警察署から「農業における事故防止」について、小諸労働基準監督署から「逸走の防止」について、長野労働局から「農作業中のハチによる被害防止」について説明がありました。また、トラクターの転倒角度体験機を使い、転倒の危険がある角度を体験しました。



降ひょう被害に支援を

管内3行政に要請書を提出

当JAは佐久市・御代田町・軽井沢町の首長に6月に発生した降ひょう被害に対する農産物生産者支援について要請書を提出しました。7月9日、高柳組合長が各行政を訪れ首長に要請を手渡しました。高柳組合長は「JAでも対策本部を立ち上げ、緊急支援に取り組んでいる。しかし、生産者支援への補てんはまだ不足しているので行政と連携し取り組んでいきたい」と話しました。JAでは、生産者が生産意欲を失わないように行政等と連携し、支援に取り組めます。



軽井沢町の土屋三千夫町長(右)に要請書を渡す高柳組合長

7周年祭が大盛況

道の駅ヘルシーテラス佐久南

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7周年を迎え、7月6・7日の2日間、7周年感謝祭を開きました。感謝祭では、地元産のレタスやキャベツ、ハクサイなどのとれたて新鮮野菜トラック市やまぐろの解体ショー、JAいるま野の狭山茶詰め放題、スイカやメロンなどを特価販売した他「望月高原のむヨーグルト」や「りんごジュース」の試飲販売、レジ通過者に先着で農協牛乳の無料配布を行うなどのイベントも展開し、大盛況でした。



来店者で賑わう感謝祭



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
「わたしの好きな場所」

畑

佐久市春日
竹花 奏汰さん (10歳)



ぼくが好きな場所は畑です。初めて野菜づくりに挑戦しています。ナス・ピーマン・ミニトマト・キュウリ・メロン・スイカ・トウモロコシ・ニンジンの8種類の野菜を育てています。7月に入ってから、トウモロコシとミニトマトがぼくの背をこえました。今は、キュウリとピーマンが良くとれています。親せきにもあげました。

課題は草とりです。スイカとトウモロコシの収かが一番楽しみです。毎日畑へ行くのが楽しみです。

温泉

佐久市田口
高橋 大さん (29歳)



私は温泉巡りが好きなため、佐久地域の温泉はよく行きます。特に佐久一万里温泉ホテル、みはらしの湯、サンピア温泉、穂の香乃湯は好んでよく行く場所です。佐久地域は良い温泉が沢山ありますので、ぜひ皆様にも行っていただきたいです。佐久の温泉はほとんど行っているので、上田や長野、松本等の少し離れた地域の温泉巡りもこれから沢山していきたいと思っています。

温泉の営業時間は基本的には夜9時に閉店する場所が多いですが、佐久一万里温泉ホテルは夜11時まで、佐久プラザ21は夜中の1時まで営業しているのがかなり重宝しています。



えみ 笑味ちゃんの エコープマーク品 活用術

エコープマーク品は「安全で健康を守る」をコンセプトに利用者の意見を反映し、JAの特色を生かしたプライベートブランドです。



具だくさん!!

キノコとササミの炊き込みご飯

●材料 (4人分)

- ・お米……………3合
- ・生シイタケのスライス……………3枚
- ・小房に分けたシメジ……………100g
- ・ニンジンの千切り……………1/3本
- ・ゴボウのさがき……………1/4本
- ・食べやすい大きさに切った鶏ササミ肉……………100g
- ④ ・エコープオイスターソース……………大さじ3~4
- ⑤ ・しょうゆ……………大さじ2
- ⑥ ・酒……………大さじ2

●作り方

- ①洗ったお米と④を炊飯器に入れ、規定値まで水を加えて混ぜ合わせ、具をのせて炊飯する。
- ②炊き上がったら10分程蒸らして出来上がり。



エコープ オイスターソース

国産の牡蠣を丸ごとすりつぶしました。牡蠣の旨味が料理の味を引き立てます。

深いうま味

オイスターソース味の肉ジャガ

●材料 (4人分)

- ・ジャガイモ……………3~4個
- ・しらたき……………1/2袋
- ・グリーンピース……………20g
- ・水……………3カップ
- ④ ・砂糖……………30g
- ⑤ ・牛乳……………100cc
- ⑥ ・エコープオイスターソース……………50cc
- ・豚バラ肉……………150g
- ・タマネギ……………1個
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・酒……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ2

●作り方

- ①ジャガイモとタマネギは皮をむき、しらたきはゆでてともに食べやすい大きさに切る。豚バラ肉は一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉、ジャガイモ、タマネギを炒め、深鍋に移して水を加え④の調味料を入れる。
- ③沸騰したらアクをとり、落とし蓋をして弱火で30~40分ほど煮る。仕上げにゆでたグリーンピースを散らす。



オイスターソースは中華料理のほか、洋食や和食にも良く合い、炒め物や煮物など幅広く使うことができます。



©みんなのよい食プロジェクト

班長以上役員リーダー研修会で盛り上がる



グループワークで活動紹介



講演「もっと美味しく！簡単野菜レシピ」

女性会では、基本方針「JA女性想いをひとつにかなえよう」の実現に向けて、女性会活動や安全安心な食を学び、女性会のリーダーとしての資質向上と意識の統一を図るため6月28日に研修会を開催し、109人が参加しました。

野菜ソムリエ上級プロのNAHOさんによる「もっと美味しく！簡単野菜レシピ」の講演やグループワークを行いました。グループワークでは「女性会活動で楽しかったこと、やってみたいこと」をテーマに14支部の役員が19グループに分かれて、自己紹介や所属する支部の

活動紹介で盛り上がりました。代表して3グループが発表しました。参加者は「たくさんのお話ができてよかった。仲間の輪が広がった」と話しました。同日のフードドライブは立科町社会福祉協議会へ寄贈しました。

■女性会に参加したい、もう少し詳しく内容を知りたい方は
企画総務部ふれあい広報課
TEL 0267-68-1112・業務携帯 070-4808-7931まで

エコープマーク品は、JAファーム佐久店でお買い求めいただけます。

■商品に関するお問い合わせ JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300





営農経済部営農企画米穀課

タマネギ



中央アジアのイランやパキスタンが原産地で、約6000年前には栽培されていたといわれています。ビタミンやミネラル、糖質などが含まれていて、刺激臭のもとになる硫化物は、加熱すると変化して糖質とともに特有の甘味をつくり出します。発がんの抑制や血液中の有害物質をきれいにする働きがあるといわれているほか、貯蔵性があり、周年にわたって利用できる貴重な野菜です。

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
秋まき 慣行栽培								種まき	定植	
春まき					収穫					

特徴
つくりやすく比較的手が掛からない野菜で貯蔵性があります。一定の大きさになり低温感応すると、花芽形成が始まり抽苔（とう立ち）するため、早まきや大苗定植、年内の生育促進は危険です。近年では、春まき栽培の作型も始まっています。2月下旬には種まきするので、育苗用の施設が必要となります。品種は「もみじ3号」を使用します。

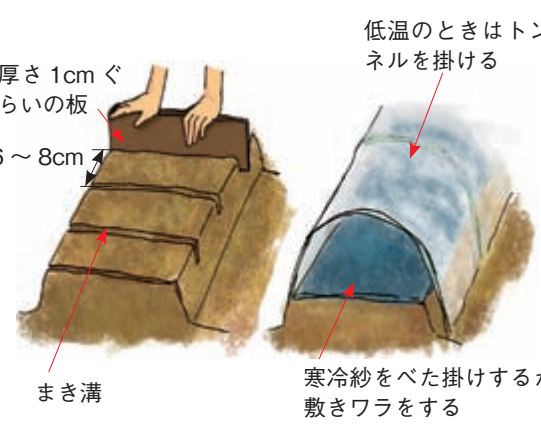
育苗
苗はやや難しい方ですが、適期の種まきと丁寧な管理で発芽を一齐にそろえるのがポイントです。種まきが早過ぎると大苗になって抽苔し、遅れると小球になって収量が落ちるため、8月下旬～9月上旬頃を基準にします。品種は「ソニック」「ネオアース」など。収穫時期や貯蔵性、抽苔、分球、色等が異なるので、品種の特徴を確認して栽培します。種子は寿命が短いため、毎年新しい種子を準備します。

発芽時から育苗前半は特に乾燥に弱いので、苗床は早めにつくって酸度矯正と土を細かくして落着かせるとともに、完熟堆肥を多めに入れて保水性を高めておきます。1㎡当たり堆肥3kg、化成肥料100g（または追肥のみ）を

めず、春先に肥効を高めます。越冬前に草勢が強過ぎると分球しやすくなります。

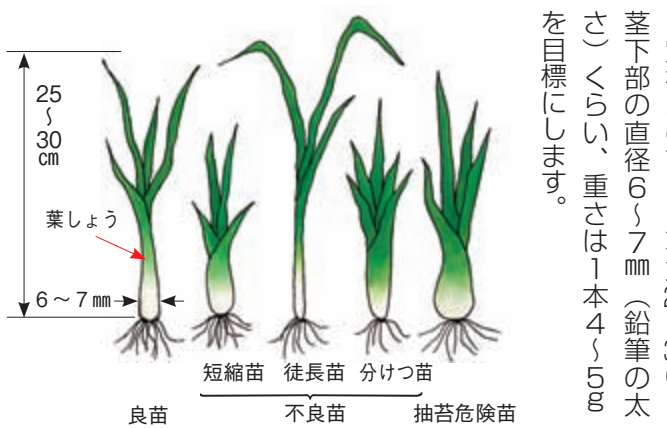
多肥型のため、追肥は2月上旬～3月上旬に化成肥料を1㎡当たり20～30g追肥します。マルチの場合は、畝全体が黄色味をもった株の穴に一つまみ施用します。2月の厳寒期に肥切れしないことが春先の生育をスムーズにします。追肥が遅れたり、多過ぎて肥料が遅くまで効いていると、球が軟らかく仕上がり貯蔵性が劣るので注意します。4～5月の干ばつは肥大不良の要因になるので、灌水するか、マルチ栽培の場合は4月下旬に外して雨を入れます。

飛ばすことが長期貯蔵のコツです。底が網状のコンテナを利用するのも便利です。



発芽まで敷きワラや空間を持たせただれ等で日影をつくり、灌水して乾燥を防ぎます。灌水を励行し、発芽が始まったら曇天時か夕方に敷きワラを薄くして、発芽ぞろい後に全部取りめます。その後、灌水とともに生育に応じて混んだ所を間引き、株間1cmくらいに仕上げます（草丈10cmくらいま

では特に乾燥に注意します）。定植時の苗は、草丈25～30cm、茎下部の直径6～7mm（鉛筆の太さ）くらい、重さは1本4～5gを目標にします。

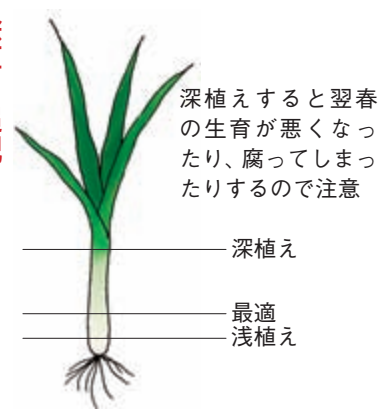


畑の準備
堆肥や石灰を施して9月末頃までに耕起します。定植7日くらい前には元肥1㎡当たり化成肥料100g、根張りを良くさせるために過石100～150gを全面施肥し、整地しておきます。また、穴開き黒マルチを利用すると、植え付けにやや手間は掛かるものの、初期生育が安定します（保温・乾燥防止にもなります）。

定植
植え付けは10月中旬～11月初旬までに行います。あまり遅れると越冬中の凍み抜けが多くなります



除草・追肥
雑草は早めに手取り除草します。凍み上がりで浮いたら株元を軽く踏んで押さえておくと雑草対策にもなります。年内は生育を進



す。ポリマルチを使う場合は、15cm×15cm4条を植え付け前に被覆しておきます。苗が長い場合は、根と葉を半分ほどに切るとマルチ栽培でも植えやすく、葉枯れも出にくくなります。裸地では、条間30cm、株間12～15cmで（小苗は密植気味に）壁を立て掛けるようにし、深植えせずに白い部分が少し出るくらいに土を掛け、軽く踏んでおきます。定植終了後、乾いていけば灌水します。定植が遅れたり苗が小さい場合は、しばらくの間不織布をべた掛けにして保温・保湿します。小苗でも結構なものになる上、株間5cmほどで植えて小玉ネギとして春先に食べるのも美味です。

翌春になると生育が悪く、腐ったりするので注意

深植え

最適浅植え

その後は茎を束ねるか、茎を切ってネットに入れ、通風の良い所に吊るすか、バラで平らに並べて乾燥させて貯蔵します。水分を入を防ぎます。

球の肥大が充実・完了すると、葉の中心部が空洞になって自然に倒れますが、しばらくは肥大が続いています。茎が8～9割倒伏した頃、短期間で球の表面水分が乾くように天気が続く日を狙って収穫し、1～2日ほど地干しします。このときに根を切って乾かすと首が細く仕上がり、腐敗菌の侵入を防ぎます。

収穫

球の肥大が充実・完了すると、葉の中心部が空洞になって自然に倒れますが、しばらくは肥大が続いています。茎が8～9割倒伏した頃、短期間で球の表面水分が乾くように天気が続く日を狙って収穫し、1～2日ほど地干しします。このときに根を切って乾かすと首が細く仕上がり、腐敗菌の侵入を防ぎます。

病害虫防除

●タマネギタネバエ



タネバエの成虫は腐ったものに引き寄せられるため、種まき時や定植時に鶏ふんや油かすなどの有機質肥料を使わないようにします（使用する場合は畑を準備するときに施します）。発生が多い畑では、定植時に「ダイアジノン粒剤5」などを使うと効果があります（全面土壌混和または作業土壌混和）。

●べと病

べと病や灰色カビ病が発生します。「ダコニール1000」などを散布します。

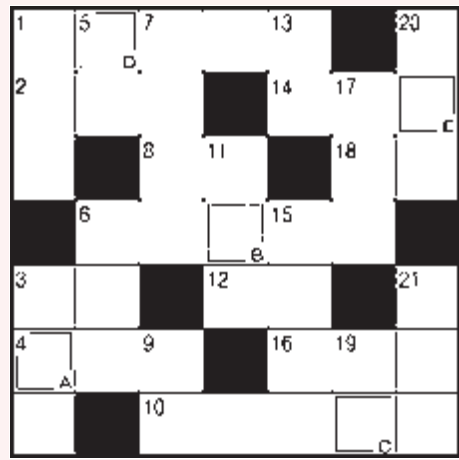
おすすめ商品

【野菜・タマネギ用マルチ】
幅95cm×50m巻 店頭価格 1,280円（税込）

おすすめ商品

【種から育てる】水草のじゅうたんポウルキット
中 1,880円（税込）
大 2,580円（税込）

●種をまいて栽培スタート！
●約1カ月で、水草のじゅうたんが広がります！
●水を注ぎ、メダカを泳がせると、小さな緑の世界が完成します！
※メダカはイメージです。セットには含まれません。



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◆◆

- ①9月2日は〇〇〇〇〇〇の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ②ドミンとかドファラとか
- ③握りずしを数えるときに使う言葉
- ④ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- ⑥前身は江戸です
- ⑧敬老の日に〇〇へ日本酒を贈った
- ⑩素晴らしい考えのこと
- ⑫南の島に似合う植物
- ⑭〇〇〇手振りを交えて説明した
- ⑯急須のお茶を注ぎます
- ⑰ノブを持ってあけます

◆◆タテのカギ◆◆

- ①わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③「」や「」のこと
- ⑤長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- ⑥アキアカネ、オニヤンマといえは
- ⑦からすみはボラなどの〇〇〇〇を加工したものです
- ⑨食パンのふちの部分
- ⑪筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- ⑬派手なところがありません
- ⑮明日の授業に備えて〇〇〇〇をした
- ⑰房で売られる果物
- ⑲神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- ⑳天竺牡丹とも呼ばれるキク科の花
- ㉑一時的に寝ること



先月号の答えは
『トコロテン』
でした。

応募総数 70 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。



ピー子ちゃんのママ (佐久市)

田 んぼの稲も8月に入れば穂を出し始めて、お天気が続けばいいなと雨が降らないようにと気にかけていますがキンキラキンのテープが良かったのか鹿さんはそれから田には入らないみたいです。不思議で仕方ありません。

しいちゃん (東御市)

暑 さが年々厳しくなってきた。我が家もようやくエアコンを導入しました。夜は窓を開けていけば充分な時もありますが、文明の利器に頼りながら熱中症にならないよう過ごしていきたいです。

まっちゃん (小諸市)

電 話帳「タウンページ」が終了すると案内がありました。が、今度は番号案内「104番」まで終了とのこと。時代が変わりましたね・・・。タウンページは時々利用、104もたまーに利用していますので残念です。スマホのない私は不便な事が多くなってきました。

T・N (佐久市)



ブルーン (御代田町)

今 年最初のスイカがすでにカラスにつつかれて傷だらけ。ソフトボールほどの大きさになっていったが私よりカラスの方に先に見つけられてしまった。

ウスボン (佐久市)

家 の前の小さな庭で、今年はジャガイモを育てました。草に占領されながらも、掘ってみたら大きなジャガイモがたくさんとれました！これではばらくはジャガイモ料理が続きそうです。豊作で良かったです。

あーちゃん (東御市)

梅 雨の中、今年もフサスグリが甘酸っぱく熟しました。花言葉は『真の幸福』だそうです。

ケセラセラ (軽井沢町)

N・Y (佐久市)



朝 (佐久市)

新 しい紙幣が発行された。それを手に入れる為に並んだ人もいたようだ。また、詐欺も出ているとか。気をつけよう。

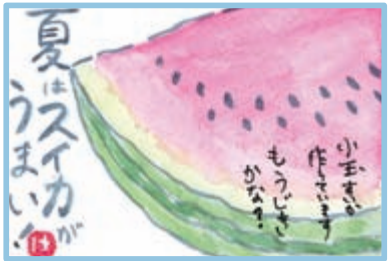
S・Y (東御市)

ジ ャンポピーマンが大きくなるのが待てずに、ジャンボになる前に食べてしまいました。

ちーちゃん (佐久市)

ズ ッキーニの花の、フリッターに、はまっています。お粉に入れるのはキンキンに冷えたビールという事は、残ったビールも、飲むので食べる直前です。ついでに、ニンニクの爆弾揚げもします。1日の疲れがこの2つで吹っ飛びます。

メリー (軽井沢町)



K.ばあば (御代田町)

昨 年毎週のように山を歩き、股関節を痛めて、旅行でも、友達の手を借りる始末。準備もせず、歳を忘れ、自分の体力の衰えに気づかずになっていたようです。リハビリに通い、1年かかって何とか。大事にしなればと痛感しています。

ホシガラス (佐久市)

い ままでずっと野菜を作っていました。夫の体の調子が悪いため今年も野菜づくりはストップしました。近所の方や親せきの方が作っていないのを知り、キュウリ・ナス・トマト・タマネギ等色々な野菜を持って来て下さりとても助かっています。新鮮なおいしい野菜を頂けることはとてもうれしく感謝しています。

アッコ (佐久市)



カイト (佐久市)

お 盆用にとオミナエシの苗やアスターの苗を植えたのだが、まだ7月なのにそれぞれ花が咲いてしまい困っています。お盆はまだ先なのですが、気候には正直な植物なので気候が異常なのでしょうね。

のんのん (立科町)

高 校野球の準々決勝を見ています。全員すがすがしいプレーでどのチームも応援したくなります。みんな頑張れ！！

S H Mばあば (佐久市)

今 年も小梅が沢山採れたので凍らせた梅をグラニュー糖に入れ、とけた汁に炭酸水を入れて飲んでいきます。夏バテに効き目あります。大梅は不作でした。

ミルク (御代田町)

私の一首

山崩れ自然災害怖き増し
屈み見し好いたる色香ジャガの花
やせ向日葵背伸びしてどこをみる
颯爽と犬の目線を飛ぶツバメ
大西日急に雨風虹が出た

ねこ (佐久市)

M子 (東御市)

万緑の中空飛行
カタカタと掃除機鳴らし老妻が
邪魔とばかりに吾を退かせり
夏になり作物みんな成長し
新鮮野菜食べる喜び
螢火となれど今世を忘れずに
里帰りする盆の三日は

H・S (佐久穂町)

デブジ (佐久市)

マロニーちゃん (佐久市)

爾楽庵 (佐久市)

こちらのQRコードからも応募できます



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)
- ③2・3ページ特集 「夏野菜・果物でヘルス&ビューティー」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名の方に
「まごころ商品券
(2,000円分)」
を差し上げます。



●締切8月28日(水) (消印有効)



資材店営業時間変更のお知らせ

棚卸のため、JAファーム佐久店と各資材店の営業時間を下記の通り変更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 臨時休業

8月30日(金) 午後1:00~31日(土)

JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300

JA資材店舗

8月31日(土)

※各店舗で営業時間が異なりますので、事前の案内等でご確認ください

詳しくはお近くのJA資材店舗へ

JA出荷用
花き栽培希望者個別相談会開催について
~参加者大歓迎~

当JAでは、花き栽培に興味のある方を対象に個別相談会を開催いたします。

管内栽培品目「カーネーション」「キク」「アルストロメリア」「トルコギキョウ」「小菊」を対象として案内をいたします。ご興味のある方、お話を聞いてみたい方は下記までお申込みください。

- 日 時 9月30日(月) 午前9時~午後4時の間
- 場 所 JA佐久浅間 本所4階 406会議室
- お申込み期限 9月24日(火)まで
- お申し込み
営農経済部 花卉果樹振興センター
TEL 0267-68-1116 (窓口担当:工藤・市川)

JAバンクからご利用者のみなさまへ ネット犯罪急増中!

JAバンクアプリを使い、お手元で素早く残高チェックを!

- JAバンクでは、お手持ちの口座の残高を定期的にご確認いただくことを推奨しております。
- 万が一、身に覚えのないご出金等がある場合は、速やかに最寄りのJA窓口へご連絡ください。
- 詳しくはお近くのJA金融窓口へ

理事会 7月26日開催

- 決議事項
- 第1号議案 令和6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有価証券の購入及び解約について

- 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26日開催/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)
5日(木) 立科支所 7日(土) 佐久野沢支所
12日(木) 佐久穂支所 19日(木) 御代田支所
- 相談役 JA長野野連 社会保険労務士 湯本 久美
- お申し込み JA金融窓口または金融部金融企画課
TEL 0267-67-0610

営農・就農相談

- 相談日 8月27日(火) 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 8月20日(火)
- ※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)
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

JA佐久浅間 第6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6回目を迎えます。佐久浅間管内で栽培された令和6年度の「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、最優秀賞に選ばれたお米はJAの直売所にて販売します。

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(ただし、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6年度産米の単一品種(品種は問いません。ブレンドしたものは不可)但し、一戸3検体まで(一家族・同居者含む)
- 応募期間 令和6年10月1日~10月末日まで
- 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。※出品者は非公認 2次審査進出者は玄米(2kg)を再度、提出していただきます。

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20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10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6年11月30日(土) 場所:御代田町「エコーみよた」
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:御代田町 小幡市 佐久市 東御市 立科町 佐久穂町 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営農企画課 (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2024

- 日 時 9月13日(金) 受付12時~12時30分~ オープニング ステージ発表 午後4時頃終了予定
- 場 所 佐久市コスモホール 大ホール (佐久市下小田切124-1)
- 内 容
①講演会「日本と世界の食料安全保障のために 知っておきたいこと」(仮)
JCA(日本協同組合連携機構) 基礎研究部長 小林 元 氏
- ②コンサート
「魂の歌手」MINEHAHA(ミネハハ)さん
- ③活動発表 JA食農教育活動の報告
- 持ち物 水分補給用の飲み物・マイバック
- 募集人員 600名
- 参加費 無料
- ※フードライブ活動を行います。
ご家庭に眠っている食品(米・缶詰・乾麺・レトルト食品等)があれば当日お持ちください。
- お申し込み・お問い合わせ
企画総務部ふれあい広報課 TEL 0267-68-1112

あなたも一緒に!
みんなで健康づくりを始めましょう!

信州まるごと健康チャレンジ2024

県内の協同組合が連携し、健康寿命の延伸および日頃から健康づくりを習慣化するきっかけづくりを目的として「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民のみなさまのご参加をおまちしております。

チャレンジ期間 8月1日~11月30日のうち60日間
結果提出締切 12月15日
参加費 無料

詳細、参加方法はWebでご確認ください。



■お問い合わせ先 長野県生活協同組合連合会
TEL 026-261-1380

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られていますか
- 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



今年もやります!! 夏の激熱企画

数量限定白黒マルチキャンペーン

この価格で購入できるのは今だけ!
このチャンスを見逃さずに購入して下さい。

店頭引渡し価格

白黒マルチ 0.022X135X200m 27P

通常価格 ￥5,340 (税込)
↓
￥4,400 円 (税込)

白黒マルチ 0.022X135X400m 27P

通常価格 ￥10,675 (税込)
↓
￥8,700 円 (税込)

※配達の場合1本55円かかります

※購入額が10,000円未満の場合、送料が550円かかります。

※ご記入いただいた個人情報は、商品の配達のみを使用します。

なお、その際の情報管理につきましては適切かつ慎重に行います。

注意事項

※数量限定ですので、お早目のご注文をお願い致します。

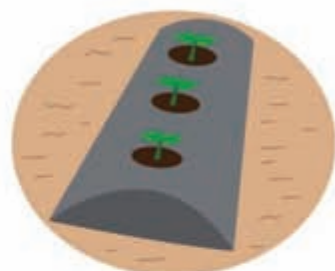
※特別価格販売となりますので、メーカー等のご指定は出来ません。

◎数量限定の販売となる為、予定数量以上のご注文があった場合には、按分でのお渡しとなりますのでご了承ください。

◎商品のお引き取りは、9月中にお願い致します。

ご理解の程よろしくお願い致します。

■注文・お問い合わせは、お近くの営農センターまたは資材店舗へ



知っていますか?
土壌微生物が活性する温度が必要です。

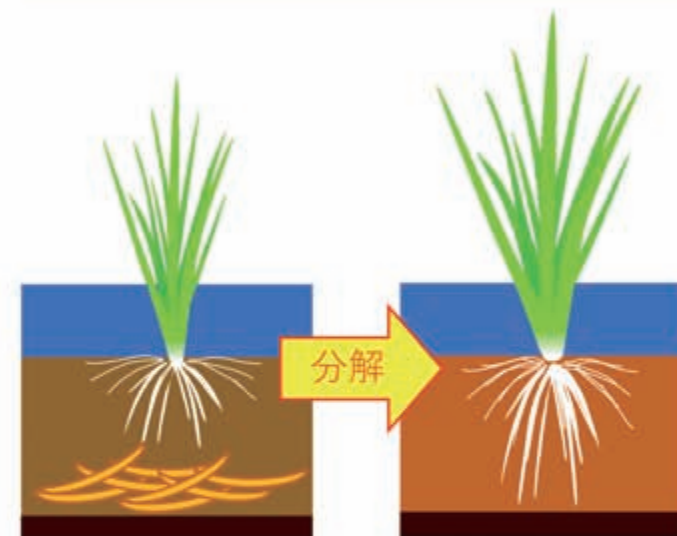
低温でも分解! **ワラ分解キング!!** 正味10kg 1袋/10aからOK



一般的な土壌微生物の分解活動限界温度が10℃。
それに対しワラ分解キングの分解活動限界温度は5℃!
「稲刈り終、気づいたら寒くなっていた!」
なんてことはありませんか?

「ワラ分解キング」なら5℃まで活動できるから11月末まで
分解ができ、春は4月中旬頃から分解します。(園芸作物も使用可能)
施肥量: 10kg以上/10a。

寒くても大丈夫!

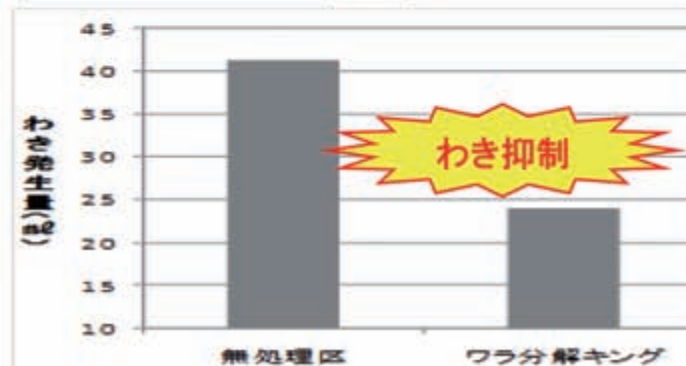


《特長と分解メカニズム》

- ・「ワックス分解菌」、「セルロース分解菌」の2種類の微生物のコンビネーションにより、稲ワラの分解を低温下に於いても強力に促進する新しいタイプの稲ワラ分解促進材。
- ・稲ワラの表面にはワックス層があり、そのままだと微生物も侵入しづらくしています。そこで、ワックス分をまず分解し、微生物の侵入しやすい状態にします。次に、セルロースなどの繊維質を低温域で強力に分解することにより、稲ワラの分解を促進します。



低温でも活動する2種類の微生物を選抜!



店頭価格
1袋(10kg) **2,439 円 (税込)**

供給 JAグループ 農業協同組合 全農

製造 KCC 片倉コープアグリ株式会社

http://www.katakuraco-op.com



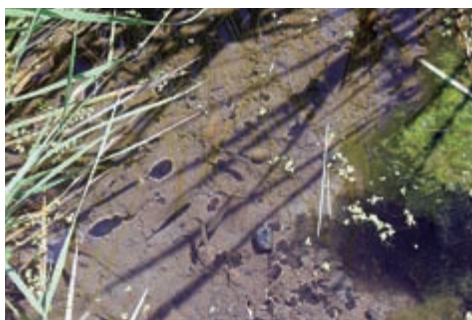
目標を高く持ち有機米をつくり続けたい

佐久市田口 田嶋克次さん (51)

東京都出身の田嶋克次さんは有機JAS認証の水稲栽培を中心にズッキーニやトマトなどの栽培に取り組んでいます。

以前はテレビ番組の制作会社で農業番組を担当していました。農業に全く興味はありませんでした。全国各地の農家取材しているうちに興味を持ち、同じ会社で働いていた綾子さんと共に「家族経営の出来る農業を目指したい」と結婚を機に2人で移住。有機農業で研修生を受け入れている佐久市の農家で2年間研修を受け平成20年に就農しました。

田嶋さんは「歴史ある白田有機米部会に所属し、技術研鑽や環境にあった栽培方法などの勉強を重ねている。常に目標を高く持ち、有機JAS米をつくり続けたい」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

