

♡ ジャンジャン

Jan!Jan!

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!

5

May.2024 No.355

CONTENTS

- ②JAトピックス ④特集 ⑥ほうさくClub!
- ⑧なんでも掲示板 ⑨花ナビ、今月のいちおし商品
- ⑩みんなの広場 ⑫健康講座



JA信州うえだ
Jan!Jan!
JA-NEXT JA-NETWORK

発行/信州うえだ農業協同組合 印刷/(株)アオヤマ印刷
〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-257800
発行人/奥島 美 編集/総務企画部企画広報課

HP/<https://www.ja-shinshuueda.ljlan.or.jp/>
※QRコードからホームページをご覧いただけます。→
UD FONT 奥島美のデザインによるユニークなフォントを採用しています。



JA信州うえだ
JA-NEXT JA-NETWORK

Facebook →



健康講座



Healthy Life

なぎさ保健師の健康講座

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
つちやなぎさ
土屋 渚保健師が健康に関する知識を
紹介します。

理想の体重

健康づくりにおいて体重管理は重要です。適正体重を維持することで、糖尿病や動脈硬化をはじめとする心疾患や脳血管疾患など生活習慣病のリスクを下げることができます。

※体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数(BMI)を用いて肥満の判定を行います。

BMIを計算してみよう!

例：身長155cm、体重50kgの場合
 $50(\text{kg}) \div 1.55(\text{m}) \div 1.55(\text{m}) = 20.8(\text{BMI})$

BMIが25以上は肥満とされ、生活習慣病のリスクが高まります。肥満と判定が出た場合、まずは自身の食生活を見直し、少しずつ計画的に体重管理をしましょう。またBMIが18.5未満の低体重(やせ)、も体調不良や病気リスクが高まります。特に65歳以上の方は身体的機能が低下したり、食欲低下や食量が減少したりすることで、体重が減ってしまうことがあります。低体重(やせ)の状態になると、免疫力の低下やケガなどが治りにくい、筋力低下などのリスクが高まります。低体重と判定が出た場合は、まずは食事をきちんと取ることを意識しましょう。

BMI	肥満の判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

理想の体重を維持するポイント

①毎日体重計に乗る

日々の体重を把握することで、何を食べたら、何をしたら体重が増えたり減ったりするのかが分かります。

②適度な運動で筋力の維持、健康的なスタイルを!

基礎代謝を上げるには筋肉が必要不可欠です。自分でできる範囲での体操やウォーキング、週2回ほどの筋トレなどを無理せず行うことで理想の体重を維持することに役立ちます。また、このちょっとした運動でただ痩せているだけでなく、健康的なスタイルを維持することができます。

痩せすぎも太りすぎも身体に良いことはありません。普段から体重管理を心がけましょう。



(有)信州うえだファーム 研修生修了式

3月26日、(有)信州うえだファームは、令和5年度研修生修了式と激励会をJA信州うえだ本所で開催しました。修了生4人は、4月から上田市と東御市で独立・就農をします。同社は、上田市・東御市・長和町・青木村と一体となって新規就農者育成事業に取り組み、研修生として基本2年間受け入れをしています。今回修了した4人は認定新規就農者となり、地域の担い手として就農します。修了式には、同社とJA、長野県農業農村支援センター、上田市、東御市の農政関係者が来賓として参加しました。



前列左から相川さん、福嶋さん、田代さん、小見野さん

修了生の相川順一さん(47)は、上田市真田町でりんご栽培を行います。決意表明では「まずは感謝を皆様に伝えたい。ファームや行政の皆さんからの支援やサポートは非常に厚く、地域の農業者としてしっかりやって欲しいという熱意が伝わってきました。この激励を義務と考え自立し、この地域で生活をしていきたい」と、決意を述べました。同社の和田宏一代表取締役は、「農業は一年一作。地域になじみ、繋がりを大切に仲間として迎え入れられることが大切。困りごとがあれば皆に相談してほしい」と、あいさつしました。

新鮮市真田直売所 移転リニューアルオープン

新鮮市真田直売所は、令和6年3月31日をもって上田市の指定管理契約が終了しました。旧グリーンファームさなだ店跡地に新鮮市真田直売所として4月27日、移転リニューアルオープンしました。この直売所は、農産物直売施設としてだけでなく、生産者や地域住民・観光客との交流の場や地域の中核的な施設として期待されています。地元産の野菜・果樹・米・山菜などを販売している他、地域の皆様向けに野菜苗や堆肥・肥料なども取り扱っています。



新しくなった新鮮市真田直売所、ぜひお越しください

真田町ゆかりの物が描かれています→

りんごを出荷する生産者は「昨年秋季収穫したりんごを長期貯蔵技術で保存し販売しています。シャキヤキ感のあるりんごをぜひ召し上がってほしい」と、話していました。店内入口の窓には、キノコやりんご、レタスなどの農産物と上田城や風光明媚な山、滝がコラボしたイラストが描かれています。また入口正面に描かれている真田氏の兜には本物の鹿の角が使われています。皆さまのご来店、心よりお待ちしております。

新採用職員入組式を開催



入組式終了後、それぞれの配属先に向かう4人

JA信州うえだは、4月1日新採用職員入組式を本所大会議室で行いました。

JA綱領を全員で唱和した後、眞島組合長が一人一人に辞令を交付し、「今年は合併して30年を迎える節目の年。日々、JA綱領を確認し、組合員の皆さまには誠実で真心込め笑顔で対応し、一日でも早く信頼される職員に成長することを望みます」と、激励しました。

新採用職員を代表して、遠藤楓斗さんは「農業は人類の歴史と文化に根差した重要な産業です。心や地域を耕し、組合員のお役に立てるよう全力を尽くしていきます。溢れる元氣とパワーで最大限の努力をします」と、力強く決意を述べました。

女性部総会 「さらなる絆の強化を」

JA信州うえだ女性部は、3月21日、ラヴェリエで第30回総会を開催しました。代議員106人が出席し、令和5年度の活動報告・収支決算、令和6年度の活動計画・予算を可決しました。

令和5年度はコロナウイルス感染症の5類移行により、積極的に活動を実施。仲間と活動できる喜びを分かち合いながら絆の強化を進めてきました。令和6年度は同部3カ年計画の最終年度を迎え、目標達成に向けて組織をめぐる課題の解決、地域に根ざした学習活動、女性の感性を生かした実践活動に取り組みます。

久保町子部長は「女性部活動を通して、仲間と大いに笑い、JA・地域を輝かせ、自分自身も輝きましょよ」と明るく呼びかけました。



さらなる絆の強化を呼びかける久保部長

青年部総会 ポリシーブックの見直しも



挨拶する武舎秀一部長

JA信州うえだ青年部は4月3日、農産物流通センター会議室で第13回定期総会を開き、役員や各支部の代表者らが出席しました。令和5年度事業報告や収支決算、令和6年度の事業計画など5議案を可決しました。

令和5年度は女性部と連携し親子向けりんご収穫体験及び料理教室を開催するなど新たな活動をした年でした。武舎秀一部長は「青年部の活動は地道だが、我々でしか得る事が出来ない効果はきっとある。本日はしっかりと一年間の総括をしたい」と、あいさつしました。

令和6年度は、ポリシーブックの見直しを計画しています。盟友同士議論を深め共に成長し、組織の強化や活性化につなげ青年部の再構築に取り組みたいと意欲を表していました。

親子農業体験教室「青年部の畑でみよう、とろう、たべよう」参加者募集

JAの青年部・女性部が先生になって、畑で体験しながら地元産農産物について学びます。初回は、「アスパラガス」の収穫体験!

日時	令和6年6月8日(土) 午前9時30分～正午ごろ ※少雨決行	申込方法	5月15日(水)から受付開始!(定員に達し次第締切) 右記のQRコードから、必要事項をご記入の上、メールでお申込みいただくか、下記へお電話にてお申し込みください
場所	上田市武石地区のアスパラ畑	◆農とくらしの相談課	TEL23-4040(平日8:30～17:00) ※詳細は参加者へお送りします。
内容	アスパラガスの収穫体験(1家族で1kg!)と料理教室		
対象	JA信州うえだ管内在住の小学生とその家族 10組		
参加費	1家族 1,500円		

栄養バランスを整えよう

【特集】毎日の果物で もつと健康に

私たちに身近な果物にはビタミンやミネラルなど体に良い成分がたっぷり！
毎日食べて、健康増進に役立てましょう。



注目の栄養素 ベータクリプトキサンチンとは

ヒントはミカンを食べると手の平は何色に？

ベータクリプトキサンチンはミカンに多く含まれる色素で、体内でビタミンAに変換されるプロビタミンAの1つです。ミカンを食べた時に手を黄色くする色素でもあります※。ビタミンAは目や皮膚を健康に保つ働きがあり、ベータクリプトキサンチンにも同様の効果があります。最近の研究結果では、血中のベータクリプトキサンチンの濃度が高い女性ほど、閉経後の骨密度が高いということが分かりました。その他、肝機能保護効果や動脈硬化、糖尿病の予防にも役立つことが分かっています。
※手が黄色くなる度合いには個人差があります。

朝食に果物をとりまじよう！

1日のスタートに速やかに栄養補給！

活力ある1日を送るためにも、朝食に果物を食べましょう。睡眠中に消費された有効成分やブドウ糖を速やかに補給できます。果物に含まれるビタミンは体調を整え、果糖やブドウ糖は体内に吸収されやすく、エネルギー源になります。

果物には水分や爽やかな食感を与える有機酸も多いため、朝に食欲の湧かない人でも食べやすく、食欲増進にも役立ちます。

時間のない朝に手軽に食べやすいという点も果物の魅力です。

果物は ダイエットの敵!?

食へ方・選び方で健康的に

果物は甘いものが多く、ダイエット中の人は食べない方がよいと思われるかもしれませんが、確かに、果物は甘さが魅力ですが、高カロリーというわけではありません。菓子類のようにカロリーが高い脂質はほとんど含まれていません。

果物は大部分が水分であり、ビタミン・ミネラル、食物繊維などに必要な栄養も含まれています。適量を食することで上手にダイエットに取り入れることができます。

肌を健やかに保つ 栄養素がたっぷり

上手に取り入れて美肌を目指そう！

果物には便秘を解消する働きがある食物繊維や、美肌に欠かせないビタミンが豊富に含まれています。中でも多く含まれるビタミンCは、肌を黒くするメラニン色素の形成の進行を抑える働きがあり、美白に有効とされています。肌の維持に関係するコラーゲンを形成するためにもビタミンCは欠かせません。ビタミンCは水溶性で加熱に弱いため、そのまま食べられる果物は特にオススメです。栄養バランスを崩しがちな現代人の食生活に積極的に取り入れたいですね。

糖尿病や 脂質異常症などの 生活習慣病を予防

健康に欠かせない栄養素が効率よくとれる

果物は比較的血糖値を上げにくい食べ物といえます。果物に含まれる食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑制する作用があります。適量の果物を食べる人は、血液中の中性脂肪の含有量が正常化され、生活習慣病のリスクが低いことも明らかになっています。

旬の果物を 五感で楽しもう！

酸味や甘味、フレッシュな香りと色のパワー

果物を食べたときに感じる酸味は有機酸で、爽やかな清涼感があります。おやつに高カロリーなスイーツをとるよりも、果物ならば罪悪感なく食べることができます。また、果物によつて旬を迎える時期が異なり、それぞれの特徴を五感で楽しめます。精神的なストレスにさらされがちな現代人にとって、果物の持つ甘みと酸味、香りの豊かな果物は心理的に健康状態にも良い影響があると考えられます。

「毎日くだもの200グラム運動」とは

果物を毎日たくさん(200g)食べて健康な体づくりを目指す運動のこと。果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、体に必要な栄養が豊富に含まれるため、毎日果物を食べて、バランスの取れた食生活を送ることを提案しています。

≡ 果物200gってどのくらい? ≡



ミカン2個



リンゴ1個



バナナ2本



キウイフルーツ2個



柿 大きめ1個、
小さめ2個



桃 大きめ1個、
小さめ2個



夏ミカン1個



伊予カン1個



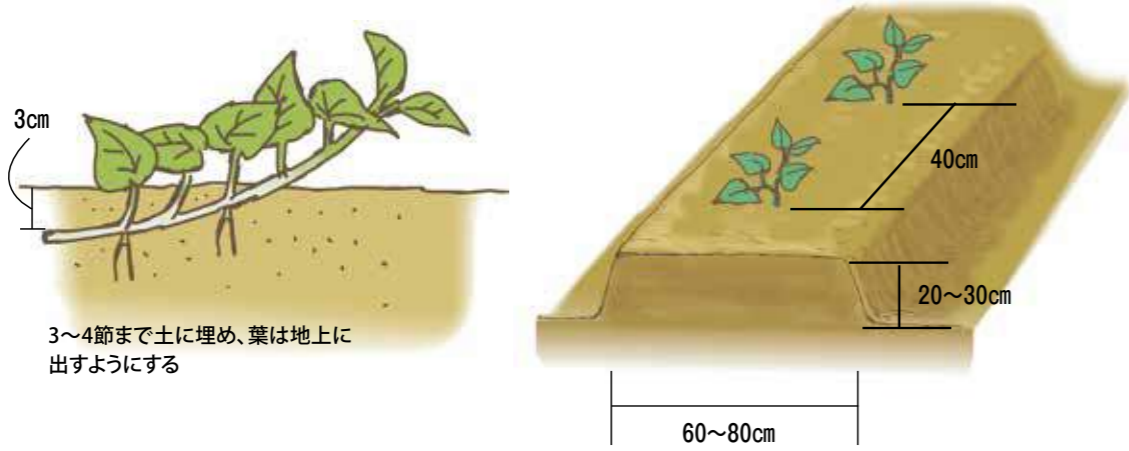
ブドウ(巨峰など大粒)
1/2房



梨1個

※出展:「毎日くだもの200グラム運動指針」(8訂版)

長さ25cmくらい
の苗を、深
さ3cmに斜め
に植えつける



3~4節まで土に埋め、葉は地上に出すようにする

つるばけの心配があるので基本的には追肥しませんが、葉色が淡いようなら少量追肥して土寄せをします。
ツル返しは行わない方がイモが太りやすいと近年では言われています。

管理

苗の流通として6月はほとんど出回りません。遅くとも5月終わりまでには苗を買っておきましょう



植え終わったら、土が落ち着く程度に軽く水をかける。2~3日は不織布をかけておくと活着しやすい



霜が降りる前に収穫しましょう。ツルは根元から切り取って片づけておくと収穫しやすいです。スコップやワフで株元を掘り、イモが見えたらツルを引張るとうまく収穫できます。
収穫してすぐに食べてもあまり甘くありません。2週間、数か月経つと甘くなります。
風通しのよい日陰で保存します。寒さには弱いので、冬は段ボール箱に入れて毛布を掛けるなどして10℃以下にならないようにします。

収穫・保存

収穫した時に、イモの表面を何かが這ったような傷がついていることがあります。これは土中のコガネムシの幼虫が食害した跡です。8月ごろに殺虫剤を使うと効果的だと思います。

おすすめ資材

「Zボルドー」500g 1,060円

タマネギの保存中に一部が腐ることはありませんか? 収穫前の今の時期に予防で殺菌剤を使っておくと発生が少ないと思われます。Zボルドーは野菜類登録があるのであらゆる野菜に散布することができます。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までどうぞ
※店舗によってはお取り寄せになる場合がございます。



ほうさくClub! に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで
◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665
◎よだくぼ南部店 ☎85-2400 ◎しおだ店 ☎39-8118

気軽に家庭菜園

第262回
今月は



ほうさくClub!

「サツマイモ」に挑戦!

★これがサツマイモのスケジュールだよ。Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						定植			収穫		

●施肥基準 (1㎡あたり・一例)
■苦土石灰 50g ■堆肥 0.5kg
■BB552号20g ■BB追肥N30号10g

⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農相談員にお問い合わせください。



サツマイモの生産県を問われたらどこと答えるでしょうか。生食用の生産量日本一は茨城県で、干し芋への加工も盛んです。しかし、単純に生産量だけで見ると、名前のとおり鹿児島県が日本一。主に芋焼酎や澱粉等に使用される加工用を栽培しています。
焼き芋や干し芋の人気が続いており、品種が注目されています。最も作付けされる「紅あずま」はホクホクとねつとりの中間的な食感で甘く、いいことどりで。鳴門金時の名で知られる「高系14号」は約80年前に発表された古い品種ですが、ホクホクした食感と甘さで今でも愛されています。最近の人気急上昇は、「べ」にはるか「や」シルクスイート。なめらかな舌触りとすっきりとした上品な甘さが特徴で、リピーター続出です。超ねつとり食感の「安納芋」や紫色が美しい「パールスイートロード」干し芋用の「玉豊」など、ひとくちにサツマイモと言ってもいろんな種類と特徴があります。さあ、どれを作りますか?

畑の準備

肥料が多すぎるとツルばかりが伸びてイモが付かない「つるばけ」になるため、前作がある場合は肥料をやらずに畝だけ作ります。酸性気味の土でも育

定植

ついで、前作に苦土石灰を施してあれば、今回は入れなくても良いでしょう。鶏糞などの有機肥料が多く入っている場合は、肥料を入れなくてもつるばけになることがあります。
堆肥を入れて深めに耕し、幅60~80cm高さ20~30cmの畝を作ります。水はけを良くしたいので高い畝にします。マルチはしても良いですが、水はけが悪い場所にはいっはつがよくなります。

買ったきた苗は、ビニールや濡れた新聞紙で包んで乾かないようにしておきましょう。苗は40cm間隔に、畝に平行に置いて斜めに植えます。植え方は様々あります。お好みの方法で植えつけますが、葉が出ている部分から根が出てイモが付くので、茎をしっかりと土に入れ、葉は土から出すようにしましょう。
植えたら水をやって、根付くまで乾かさないように気を付けます。風が強いと苗が乾燥して枯れたり、黒マルチに直接あたって干からびることもあるので、不織布や新聞紙を上からかけておくと良いでしょう。3日ほどすれば活着するので外します。もし苗が枯れてしまったら、生育の良い株のつる先を切れば、苗として植えることができます。

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに

ライラック

- 学名/Syringa vulgaris
- 科名/モクセイ科
- 原産/ヨーロッパ南東部

ライラックの甘い優しい香りが漂うと、春も本番だなと感じます。小さな花が集まって房のように咲き、香りと共に存在感をアピールしてきます。フランス由来の「リラ」とも呼ばれます。切り花にできますが水揚げしにくいので、庭に咲いているライラックの香りと5月の爽やかな風と一緒に室内に入れた方がいいかもしれませんね。冷涼地を好むので長野県でもよく見られる花木です。特に北海道の人にとっては身近な花で、「リラ冷え」という言葉があるくらいです。これは北海道のライラックの季節である5月の終わりころの花冷えを表す言葉です。

見ごろ

4~6月

育て方

水はけのよい、日当たりの良い場所を好みますが、西日は嫌います。植える場所を選びましょう。庭植えの場合はほとんど水をやらなくても大丈夫です。

耐寒性が強く冬を元気に乗り切りますが、夏の暑さにはそこまで強くはありません。夏は夜温が低くなるのが好みます。本来の上田地域の気候にぴったりの花木です。

肥料は春先と花の頃に緩効性のものを少しやれば良いでしょう。

あまり萌芽力が強くないので、強い剪定はしません。混み過ぎた枝など不要な枝を冬に切る程度にします。

今月のいちおし商品

JAの仕込みそ 国産大豆・国産米使用

注文期間

5月24日(金)まで

置いておくだけで味噌になります

大豆・麹・塩で仕込んだ半製品です。ダンボールのまま置いておくだけで、秋口にはおいしい天然醸造みそが出来上がります。



エコープ仕込みそ 桶詰替不要

●原料割合は、大豆とお米が10:10の10割こうじみそです。

20kg **8,660円(税込)**

10kg **4,830円(税込)**

エコープ仕込みそ 桶詰替不要 まろやか

●原料割合は、大豆とお米が10:12の12割こうじみそです。

10kg **5,220円(税込)**

食べ頃 仕込み味噌

大豆の皮をむき、色・つや・味にこだわりました。8割こうじみそです。 **すぐ食べられる完成品**

食べ頃 仕込み味噌

10割こうじみそです。

1kg×4カップ

各 **2,790円(税込)** **すぐ食べられる完成品**



仕込みそは、JA各支所・店または生活サポート部生活課(☎23-4040)で好評取り扱い中!

第25回 大豆オーナーの募集

あなたも大豆畑のオーナーになってみませんか!
作るのはいい来種の大豆「こうじいらす」です。

西塩田地区営農活性化推進組合では、大豆畑のオーナーを募集しています。

大豆作りなどの農作業体験と楽しい交流会に、ご家族みなんでご参加ください。

■年会費/1口 5,000円(大豆5kg保証)

■畑の場所/上田市前山(西塩田地区)
塩田平の美しい田園風景が広がる畑地帯です。

■日程・内容

作業・交流会	日程	内容
大豆種まき	6月中・下旬	組合スタッフで行います
枝豆収穫	9月中・下旬	枝豆の収穫体験
リンゴ収穫	11月中・下旬	リンゴの収穫体験
大豆のお渡し会	11月下旬	農産物の直売も行います

※新型コロナウイルス感染状況により、内容を変更する場合がございます。

■申込方法

ハガキに「大豆オーナー申し込み」と記入し、次の項目を書いて下記まで先までお申し込みください。(電話での受付はいたしませんのでご了承ください)

①氏名 ②郵便番号・住所 ③電話番号

④年会費口数

■あて先

〒386-1325 上田市中野87
JA信州うえだ塩田地区事業部営農課
西塩田大豆オーナー係

■申込締切日
5月31日(金)

■募集組数

35組
(応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

■問い合わせ先

JA信州うえだ塩田地区事業部営農課
西塩田地区営農活性化推進組合
大豆オーナー事業担当 保坂
TEL:38-3101
FAX:38-9031

オートパル信州うえだ

~話題の新車やご希望の中古車お任せください~

車情報!

トヨタ プリウス Sセーフティプラス4WD



- 4WD
- CVT
- 車検2年付
- 修復歴:なし
- カラー:ブラック
- 2017年3月登録
- 走行距離:84,000km
(※令和6年4月1日時点)

総支払額

車両本体価格:1,163,865円

諸費用:124,655円

リサイクル料金:11,480円

130万円



お問い合わせ先

●東部営業所 62-2431 ●中央営業所 23-3730

●西部営業所 27-4765 ●真田営業所 72-3953 ●南部営業所 85-2860

営業時間:8:30~17:30 ※土曜日は東部営業所と中央営業所での対応となります。 定休日:日、祝日



(K・O 主婦 71歳)

〔編〕薄紫色の花と葉っぱの緑がきれいですね。畑仕事も本格的になる中、穏やかな天気が続くといいですね。

〔編〕春は名のみの風の寒さよ「の歌の通りまだ寒い日が多いですが、これから三寒四温になつて行くでしょうが、早く暖かくなるといいですね。」 (T・M 82歳)

〔編〕寒い風が吹いても、暖かい陽がある。「畑へ出て行く」と気持ちがあがります。 (S・K 農業 70歳)

〔編〕庭に福寿草の花が咲きはじめて、黄色の花は本気に元気をもらえます。 (M・N 主婦 72歳)

〔編〕気持ちよく分かります。私も畑の準備をし、ほろほろと紹介しているサンマインモを植えます。

〔編〕福寿草かわいいですよ。私の自宅でも咲いているので、毎朝見て元気をもらっています。

〔編〕気候のせいもあり、今年初め頃からぽつぽつと通じていますが、このクロスワードが新しい月の訪れを教えてください。 (H・K 19歳)

〔編〕クロスワードが、新しい月の訪れを教えてください。 (H・K 19歳)

〔編〕犬の散歩をしている時に周りの景色を見ながら歩くのですが、季節ごとに風景が変わるので歩くのが楽しいです。その時にしか咲かない花など咲いているのを見ることが穏やかになります。 (M・S パート 32歳)

〔編〕季節を感じながらの散歩、素敵ですね。温かくなり花も咲き始めていい時期になってきましたね。

〔編〕毎日の忙しいの中で、なかなか読書はできないですが「JAN!JAN!」を、幾分かかけて、ひと通り目を通すことが楽しみです。 (H・K 主婦)

〔編〕忙しい中でも愛読いただき嬉しいです。これからもためになる情報発信を目指します。

〔編〕我が家のさやえんどうは私の祖父の代から約100年。毎年種をとり、今年も秋にまいた種が発芽、冬を越し順調に伸びています。遺伝的に安定しているのでも毎年同じ物が収穫。不思議な我が家の宝です。 (K・M 主婦 64歳)

〔編〕約100年はすごいですね。大切な宝物だと思えます。これからも大事に栽培を続けてください。

〔編〕大きな災害がこのごろ起きていますが、地域のつながりの大切さを痛感します。「コロナでできなかった区の行事が少しずつできるようになってきたので、できるだけ参加しようと思っています。」「ほろほろと」をずっと参考書にして、家で食べる野菜作りをしてみました。おかげ様で近所の人からほめられるくらい立派に作れるようになりました。 (K・W 農業 69歳)

〔編〕私も区の行事が再開したこと、久しぶりに地域の仲間と交流しています。今年も野菜作り楽しんでください。

〔編〕今回の号にのっているエシカル消費を初めて聞きました。身近で出来ることを少しずつ始めてみようと思います。 (A・T パート 49歳)

〔編〕大事な取り組みだと思います。無理をせずにできることから少しずつ始めたいですね。

文芸の庭

文芸の庭の投句先は、下記のクロスワードのプレゼントクイズの応募先と同じです。

俳句

矢島渚男 選

犬ぶり土の匂ひの朝かな
小さくも獣道あり春の雪
ラクビーの試合を止むる冬の雷
ビル囲む高き足場や春疾風
春雨や一つの傘に双子連れ
春祝う子ども食堂ちらし
平安の製錬所跡草萌える
車椅子ゆるり押す友春の道
鳥帰る見ゆる限りの子等の声
やる事に決めて覚悟の春肥まく

◎選者吟／ちゅっと吸ふ泥鰌がをりて春の水

川柳

橋詰信幸 選

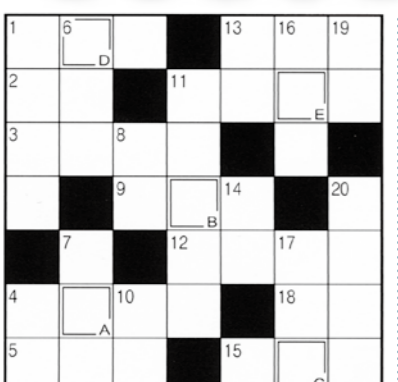
晩学の習字教室八十歳
つまずいた古い地下足袋足軽く
もうカラス団子狙ってスタンバイ
眠れない夜にしみじみ臍月
手放してみれば不用の物ばかり
病んでみて痛み後の快適さ
寒風にやる気スイッチ足弾む
純真な心を孫に教えられ
値上がりの波に年金音を上げる
我が儘を言い合う仲の老夫婦
一日を癒す湯の香と妻の酌
茶を上げて写真の亡妻と目で語り

◎選者吟／無駄骨に垣間見えてる人間味

クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！

豆知識 & ヒント 自然を楽しむ外で食事をする事



二重ワクに入った文字をA→Eに並べてできる言葉を当ててください。

- タテのカギ
1 アルバイトの —— 試験を受けた
4 黄色に黒いしま模様がある猛獣
6 —— の良い日にお越しください
7 ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
8 味を感じ取ります
10 沖縄では5月中旬に —— 入りすることが多いです
11 ゴールデンウィークのホテルは、 —— 客で混雑しそう
13 魚偏に古いと書く魚
14 凸という字の音読みは
16 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
17 ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
19 相撲の取り組みを数えるときに使う言葉
20 衣服のしわをのばします

- ヨコのカギ
1 陰暦の5月のこと
2 棋聖、天元、本因坊といえば
3 ワインやウイスキーはこれ
4 話題となるような出来事
5 ギョーザのたれに入れる辛い調味料
9 指揮者が振るもの
11 家臣が仕えます
12 村下孝蔵のヒット曲。歌いだしの言葉は五月雨(さみだれ)です
13 目には —— 山ホトギス初ガツオ(山口素堂)
15 遠くの親類より近くの
18 1と-1の間地点

〈応募ハガキ記入方法〉

- ①クイズの答え
②住所・氏名・年齢 職業・電話番号
③今月号の興味があったコーナーを順番に3つ書いて下さい
④JA・広報誌へのご意見、日頃の出来事など
お便りコーナーに掲載させていただく場合があります。

3月号出題クイズの答え
ハルヤスミマ
アマヨウシ
ノトウシユ
ドカオリマ
ジアマリシロ
マジメシキヨ
ンシヨウシヨ
〈答〉ウシオジル
当選された皆さんには当選のご案内をいたします。当選者の発表は、このご案内をもってかえさせていただきます。

今月のプレゼント商品



有機米黒酢使用 6倍濃縮
酔的な毎日
応募の締め切りは5月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ 飲む黒酢deブルーベリー」をプレゼント!!

今月の表紙



丸子地区のお子さんでA・Yくん(9歳)R・Yちゃん(7歳)S・Yくん(3歳)です!いつも一緒、元気でお手伝いする仲良しきょうだいでした!

理事会だより

- 3月の定例理事会(令和6年3月29日)において、次の議案が審議・可決されました。
①資産自己査定結果について
②令和5年度決算結果について
③決算書類等の会計監査人及び監事への提出について
④第30回通常総代会の招集及び付議すべき事項について
⑤議決権行使書面の取り扱い基準について
⑥自己改革工程表について
⑦諸規程の変更について
⑧内部統制基本方針の変更について
⑨春季要求の取り扱いについて