

♡ 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!

7

Jul.2024 No.357

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、お知らせ
⑩みんなの広場 ⑫健康講座



JA信州うえだ
JA-NEXT JA-NETWORK

Facebook →



HP / <https://www.ja-shinshuueda.liljan.or.jp/>
※QRコードからホームページをご覧ください。→
見やすくて読みやすい「ユニバーサルデザインフォント」を採用しています。

発行/信州うえだ農業協同組合 ■印刷/(株)アオヤギ印刷
〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-7800
■発行人/眞島 実 ■編集/総務企画部企画広報課

JA信州うえだ
Jan!Jan!
JA-NEXT JA-NETWORK



健康講座



噛む健康

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。



♡ よく噛むことは私たちの健康と関係してます

①脳細胞の働きを活性化します

- よく噛むことで脳が刺激され、血行がよくなり脳の機能が活発になる効果があります。それにより、日頃からしっかり噛んでいる人は集中力や注意力が高く保たれます。

②口腔内の病気を防ぎます

- よく噛むことで唾液がたくさん出ます。この唾液の働きが、歯の表面をきれいにし、細菌感染を防いだりする自浄作用があり、虫歯や歯周病を予防します。

③胃腸の働きを助けます

- よく噛むことで消化酵素が含まれた唾液が出て、消化吸収を助けてくれます。それにより、胃腸への負担をやらせてはたらきを活発にし、消化を助ける効果が期待できます。また、よく噛まないと消化器官に負担がかかり、消化不良を起こすこともあります。

④肥満の予防になります

- よく噛むことで満腹中枢が刺激され、少量でも満腹感が得られるため、食べ過ぎに自然とブレーキがかかり、ダイエット効果が生まれて生活習慣病の予防が期待できます。

♡ 噛むことを意識しましょう

・一口量を減らしましょう

人は一口量が増えても噛む回数は変わらないと言われています。一口量を減らして噛む回数を増やしましょう。

・意識してまずは噛む回数を5回増やしましょう。

噛む回数をいきなり増やすのは大変です。まずは一口につき5回増やしてみて、慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう。理想は一口30回です。

・歯ごたえのある食材を選びましょう。

根菜類や、きのこ、コンニャク、海藻類、ナッツ類(アーモンド、クルミ)など、食物繊維が豊富に含まれ、噛み応えのある食材を取り入れると良いでしょう。

・食材は大きく切る

食材を一口大に切ると、自然に噛む回数も増えます。できれば、食べ物の形がなくなるまでよく噛みましょう。

・一口食べたら箸を置く

次から次へと口に入れてしまうと、よく噛まずに飲み込んでしまいます。一口食べたら一端箸を置き、噛むことに集中しましょう。また食事の時間は食事に集中し、時間に余裕をもって食べましょう。

毎日どれか一つでも続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう。





令和5年度 JA信州うえだ優秀農家表彰 受賞者一覧

JA信州うえだは、第30回通常総代会に併せて令和5年度優秀農家の表彰式を行いました。農業経営や地域農業の振興に顕著な功績を上げている農業者や団体を管内から選出し、取り組みを広く紹介することで、地域農業の振興につなげる事を目的に行っています。

〈敬称略〉



地区	受賞者		部 類	営 農 類 型	地区	受賞者		部 類	営 農 類 型
東 部	唐澤成人	唐澤いち子	一般	果 樹	よだくほ南部	清水 学	清水真理子	一般	水稻+農作業受託
上 田	宮嶋 功		一般	水稻+花き	西 部	手塚公太	手塚まさ子	一般	水稻+果樹
真 田	大久保政美	大久保綾子	一般	野菜+花き	塩 田	塩田ワインぶどう部会		集団グループ	果 樹
丸 子	山岸忠夫	山岸けさ子	一般	水稻+農作業受託					



「恵」を手渡す中澤部長

**ラグビー日本代表候補にエール
コシヒカリ「恵」250キロ贈呈**

JA信州うえだは、5月25日菅平高原で合宿中のラグビー日本代表候補に、管内産米コシヒカリ「恵」250キロを贈呈しました。

この日は、県内のラグビースクールに通う小学生向けのラグビークリニックに先立ち、上田市とJAから激励品を贈呈する式典を開催しました。

当JA真田地区事業部の中澤元秀部長が、日本代表ヘッドコーチのエディ・ジョーンズさんに「恵を手渡しました。会場では贈呈のアナウンスがあり、観客からお米の量の多さに驚きの声が上がりました。」

中澤部長は「JA信州うえだは、食を通してラグビー日本代表を応援しています。ガンバレ！ニッポン！」とエールを贈りました。

地域に根差した農協に 第30回通常総代会を開催

JA信州うえだは、5月24日第30回通常総代会を上田市のサントミューゼで開催しました。書面出席を含む492人が出席。2023年度事業報告や24年度事業計画、定款変更など5議案が可決承認されました。また、「食料安全保障の強化に向けた基本農政の確立と国民理解醸成に向けた緊急決議」を全員の賛同で承認されました。

24年度は、第10次中期3カ年計画の最終年度。「農業所得増大へのさらなる挑戦」として、地域農業振興ビジョンの実践や地域営農システムの構築、重点品目の面積拡大と推進などに取り組みます。「不断の自己改革による組織・経営基盤の確立」では、組合員との対話活動の強化や組合員加入促進運動などに取り組みます。

眞島実組合長はあいさつで「令和6年度は中期計画の最終年度であり、合併30周年を迎える節目の年。引き続き地域に根ざした農業協同組合として、持続可能な農業生産基盤を確立し、地域の活性化や持続可能なJA経営の確立に向け役員一丸となつてまい進していく」と決意を述べました。



あいさつする眞島組合長



サントミューゼ大ホールで開催

研究の成果を 営農技術員が研究発表大会

JA信州うえだは、6月6日「営農技術員一人一研究発表大会と生産基盤強化対策取組の報告会」をJA信州うえだ本所3階大会議室で開催しました。今後の栽培技術に係る問題点の解決策と農業所得の向上及び、農業生産基盤の確立の一環として、この大会と報告会を行いました。

当日は、JA役職員50人が集まり、米穀や果樹など各部門の営農技術員代表者5人による、研究発表を行いました。

その後、重点品目振興ビジョンや各地区事業部の生産基盤強化の取り組みについて、営農指導部長や各地区事業部長が報告しました。

当JAの眞島実組合長は「農家所得向上と農業生産基盤の確立をJA信州うえだ役職員一丸となつて、取り組み強化を行い、地域に根差した農業協同組合、そして持続可能な地域農業の確立に向けて取り組んでまいりたい」と、あいさつしました。



営農技術員一人一研究発表大会

菅平高原営農センター営農技術員の萩原健太係長は「レタス栽培における経費削減対策として、埼玉オークラ18全面マルチの有用性について研究発表しました。慣行より薄く長いため作業効率が高上。廃プラの量も約18%削減でき経費削減に寄与できました。また、レタスの生育や品質に差が無いことから供給を開始しています。今後も、地域組合員の期待に応えられるよう頑張りたい」と、抱負を述べました。

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。

6月に行ったアスパラガスの収穫体験は大好評でした。

第2回は、「キュウリ」の収穫体験

日 時 7月28日(日) 9:30～正午頃 ※小雨決行

場 所 東御市和地区のキュウリ畑

内 容 キュウリの収穫体験【1家族で500g!】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 500円

申込方法

7月16日(火)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



農とくらしの相談課 TEL:23-4040(平日8:30～17:00)

※詳細は後日参加者へ郵送します。



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〜い夏を楽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、体内の余計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。



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。



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、しみ、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。暑くて料理をするのがおっくうな時は、電子レンジで加熱してたれに漬けてお薦めです。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。



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

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とても小さな果実ですが、目の健康維持にかかわるアントシアニンが豊富に含まれています。パントニン、スモホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コ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。

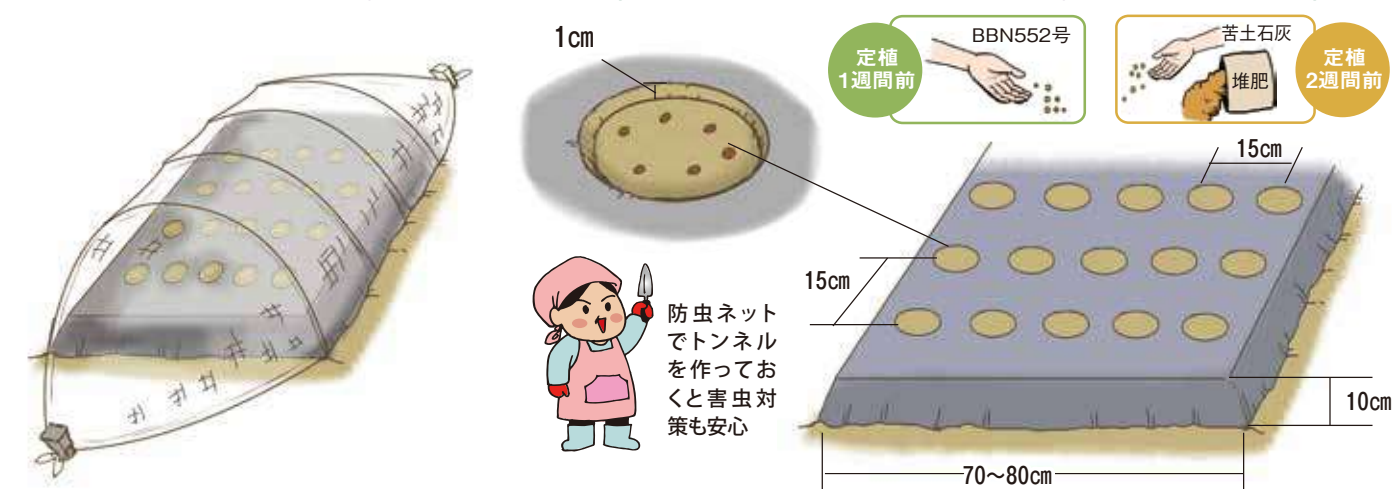


スイカ

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。体内の余計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。またベータ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、しみ・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。





収穫

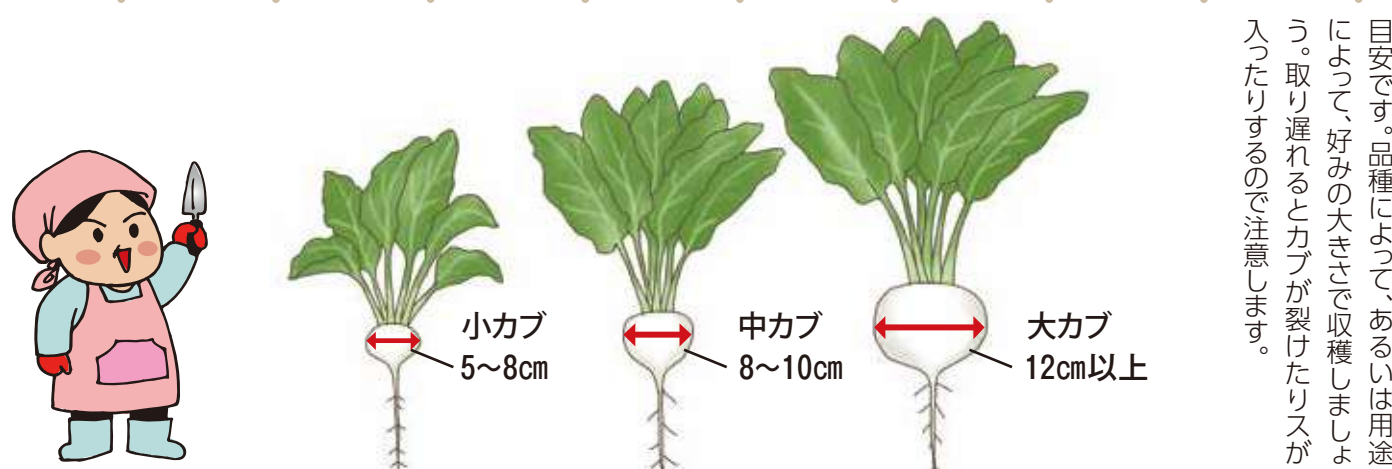
播種から30~50日で直径5~8cmに育ち、小カブとして収穫できます。直径8~10cmが中カブ、大カブは12cm以上が

間引き・追肥

発芽が揃ったら混んでいるところを間引きます。順次間引いて本葉が4枚程度の時に1株にします。間引きが遅れるとカブの肥大が遅れます。間引き菜も柔らかくおいしいので汁の実などに利用しましょう。

最終の間引きの時に追肥をやりま

す。マルチの穴から手を入れて株元からできるだけ離れたところにばらまくのが理想です。



おすすめ資材

「害虫対策ネット」

透水性、通気性に優れた防虫ネット。トンネル掛けした上から水やりができます。真夏の栽培は直射日光を和らげるのが栽培のコツです。このネットは遮光率約40%。秋冬野菜のセル苗定植時にも重宝します。

※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

第264回 今月は

「カブ」に挑戦!

★これがカブのスケジュールだよ。

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

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥2kg ■BBN552号50g ■BB追肥N30号20g

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、農産相談員にお問い合わせください。

ロシア民話「おおきなかぶ」で子供のころから親しみがあるカブ。ジブリ映画の「ハウルの動く城」でもカブが頭の案山子が出てきます。カブには「頭」という意味もあります。原産地はアフガニスタンや地中海沿岸とされ、世界中で栽培されています。日本には中国経由で入りました。今では日本中に在来種が存在し、その数なんと80とも言われています。日本書紀に登場するほど歴史が深く、春の七草に「スズナ」として数えられる、身近な野菜です。

いつか「うんとこしょ、どっこいしょ」と引く張るような大きなカブを作ってみたいと思っていました。日本でも最も大きなカブは京都特産「千枚漬け」に使われる聖護院カブで、重さ5kg。人気

畑の準備・種まき

定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料を撒いて深く耕しておきます。畝は幅70~80cm、高さは10cmに作ります。土が乾きすぎるとカブが育ちににくく硬くなり、乾湿の差が大きいとカブが裂けやすくなるので、マルチを使って保湿しましょう。畝が湿っているときにマルチをします。野菜・タマネギ用の穴あきマルチが便利です。株間15cm、条間15cmの穴が開いています。中カブは株間20~30cm、大カブは株間30~40cmにしたいので、穴を飛ばして播種したり、間引きながらこの間隔にしていくと良いですよ。

1cmほどのくぼみを作り、3~6粒ずつ播きます。土をかぶせたら軽く押さえ、静かに水をやりま。不織布をべたがけて水をやると土が流れにくく乾燥しにくいのでおすすめです。

最初から防虫ネットでトンネルを作っておくと害虫を予防できます。草丈は30cm程度なので収穫まで外すことなく使えます。

HANA*NAVI



- 学名/*Campsis grandiflora*
- 科名/ノウゼンカズラ科
- 原産/中国

非常に強健な植物で知られますが、なんと樹齢400年の株が石川県の玉泉園にあるんです。豊臣秀吉が朝鮮出兵の際、孤児となったソウルの城主の息子を連れ帰りました。その子は前田利家と縁あって金沢で武士となり、後にこの庭園を造るのですが、故郷を感じるものとして朝鮮五葉松と共に植えたのかもしれませんが。老木ですが毎年花を咲かせるそうです。



見ごろ

7月~8月

ツル性の植物なので、支柱や柵などツルが這うことができる環境を作ってやります。ツルが伸びてきたら伸ばしたい方向へ誘導します。一度巻きついたツルを剥すともう巻きついてくれないので注意です。また、ツル先が下がっていないと花が咲きません。生育が旺盛なのでツルが庭木に絡んだり外壁を登ったりします。2～3月に剪定をして枝を整理しましょう。花芽はその年の春に伸びたツルに付きます。

生活サポート部からのお知らせ

住宅省エネ2024キャンペーン

予算が終わり次第終了になります。
※補助金には対象条件がございます。
詳しくはお問い合わせください。

ドア交換対象商品

玄関ドア

**【補助額】1箇所
32,000円～49,000円**

※一部商品対象外

1日であっという間に
玄関が新しく！
お気に入りの玄関で
お客様をお迎え。

お見積り・ご相談 **無料!** WEBで検索!

◀スマートフォンは
こちらから

お問い合わせはJA各支所・店または生活サポート部生活課（☎23-4040）までお気軽にどうぞ！

な ん で も 掲 示 板

25th

JA 農機&資材フェスタ 2024

～進化する農業 次世代につなげよう!～

7月19日(金)・20日(土)

9:00~16:00 8:30~14:30

開催場所 **エムウェーブ**

長野市オリンピック記念アリーナ

**ご成約
プレゼント**

当日20万円以上
ご成約のお客様に
記念品をプレゼント!!



会場へのアクセス

至高速
上高田北
エムウェーブ
木工団地南入口
須坂
長野東高校西
上信越道
須坂長野東IC
屋島橋

会場
エムウェーブ

駐車場入口について

お車でお越しの際、
「木工団地南入口」
交差点から南ゲート
に入場していただくと
スムーズです。
ご協力をお願いします。

木工団地南入口
エムウェーブ
北側からは
入れません。
地下駐車場入口
南ゲート入口
こちらは
洗車場

エムウェーブ(長野市オリンピック記念アリーナ)
〒381-0025 長野県長野市大字北長池195

●主催：長野県農協生産
資材事業推進協議会
●後援：長野県・JA全農長野

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!



ダイハツ ムーヴキャンパス 4WD/GメイクアップVS SA3



- 4WD
- CVT
- 車検2年付
- 修復歴:なし
- 2021年5月登録
- カラー:ブルーミングピンク2トーン
- 走行距離:28,000km
(6月2日時点)
- 車両本体価格:1,413,475円
- 諸費用:77,735円
- リサイクル料金:8,790円

150 総支払額 万円

お問い合わせ先

●東部營業所 62-2431 ●中央營業所 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



私はりんごとバナナに季節の果物をプラスして毎朝スムージーを飲んでます。もう5年ほど続けていますがお通じもバッチリです！

(N.N 61歳)

(編)季節の果物でより一層美味しいスムージーができますね。朝活の一つと思つと気分も上がりますね。

ゴールデンウィーク前に苗を買つて、遅霜の心配が無くなる5月半ばまで、苗を眺めて居る毎日です。が、周りが植え始めるとやはり気になる。明日やるう、今日やるう！いやもう少し！

(H.S 会社員 63歳)

(編)私もいつやるか、に迷つことが少なくありません。植え時を迷うのも楽しい時間ですね。

上田城跡の桜、国際音楽村の水仙、長和の花桃、国分寺の藤、真田のお屋敷跡のつじと、お花見を楽しみながら癒されています。近くに素敵な場所がたくさんあり、幸せです。

(S.K 60歳)

(編)私たちの地域は素敵な場所がたくさんありますね。私も水仙や藤を見て楽しみたいです。

家にあるたらの木からタラの芽を摘んで何度も天ぷらにして食べました。

季節を感じて身体が冬の眠りから覚めるような美味しさです。梅の花が散り今年もたくさんさんの小さな梅の実を付けています。自然と共にある幸せな毎日です。

(S.M 68歳)

(編)タラの芽の天ぷらに梅、美味しそうですね。自然とともに幸せを見つけるのも素敵ですね。

今年も恒例の「鞠の藤」を見に行きました。今年は美しく咲いてくれました。白い藤も少ないながらも鮮やかに美しかったです。

(T.K 主婦 78歳)

(編)きつと目の前に広がる世界も美しかったでしょうね。藤は薄い紫をよく聞きますが、白も素敵ですね。

友達三人で前山寺のふじと三重の塔山田のお寺さんのぼたんを見に出かけました。新緑の山がせまってきたて大きく見え、感動の一日でした。帰りはケーキとコーヒーで…。楽しかった。

(Y.T 主婦 76歳)

(編)友人たちと見たぼたんや新緑の山、自然が目に浮かびます。帰りに食べたケーキやコーヒーも美味しそうですね。

庭に次々と花が咲く季節で元気をもらっています。特にボタンの花とお

りにホットしています。

(S.T 主婦 84歳)

(編)次々と開花し、庭もにぎやかできれいな模様ですね。ホットする香りもあれば、心も落ち着きますね。

みんなの広場を楽しんでいます。俳句が特に好きで1句1句気持ちを入れて読んでいます。

(M.T 主婦 80歳)

(編)見開きの「みんなの広場」、楽しさが詰まっていますね。俳句は季節の情景が浮かぶのも読んでいて楽しいですね。

お便りコーナー若い人の意見もあり参考になります。いつも楽しみに読んでいます。

(M.T 主婦 77歳)

(編)いつも楽しみにしていただき、ありがとうございます。老若男女問わず楽しめるコーナーは私もお気に入りです。

ジャガイモにキュウリ、トマトにナス等の定番に加えて、ズッキーニやカボチャ、小玉スイカも植えて、我が家の庭菜園は賑やかでこの夏は楽しんでいます！

(S.N 63歳)

(編)非常に多彩な野菜が目に浮かびます。収穫後、どのように料理するのでしようか？ 楽しみです。

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

記念樹へ卒園児等の輪が歌う
紫木蓮明治の祖母の佇まひ
軽トラのミラーに映る春の雲
柿若葉饅頭ふたつ乗せて皿
野火の土手匂ひ残して暮れにけり
桑畑はもとの山へと閑古鳥
菖蒲湯に百数えたる子も父に
花びらに玉のつゆおき通り雨
木漏れ日や新緑染みる河畔かな
小鳥むれ木々の若芽をついばんで

上田市築地 勝見 稔
上田市保野 清水 ゆき子
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市住吉 竹内 創造
上田市保野 山口 佐世子
上田市御嶽堂 小澤 むつ子
上田市東内 山本 進
上田市諏訪形 横澤 みね

◎選者吟／栗咲けば縄文びとの炉辺のこと

川柳

橋詰信幸 選

感謝こめ善くぞ出来した肩叩き
年はじめつけた家計簿もう白紙
草刈機そろそろ休めと油切れ
風呂上り夜空を見上げ明日を詠む
柿哀れ遅霜おそいまた不作
人生の重荷つまずく五月病
亡き夫の残したことは道標
冥想の野面に憩う亡妻を見る
筍の皮を剥がして値踏みする
昭和歌みんなで唄ひ若返る
鎌の手を何度も休め敵一本
好奇心あるから今日も風を切る

上田市芳田 柳澤 乾司
上田市五加 甲田 啓子
東御市和 依田 恵子
上田市本郷 安藤 民子
上田市東内 山本 進
上田市真田町本原 有賀 晩鐘
上田市上野 清水 篤子
上田市築地 勝見 稔
上田市塩川 下村 正枝
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市富士山 大森 乃里子
東御市和 白石 幸男

◎選者吟／萎えて行く脳をあしらう時の風

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

サルではありません。
紅色の花です。



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 小説を書く人をこう呼ぶことも
- 3 貼り合わせて合板を作ります
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 8 春がスプリングなら夏は
- 10 目で見える範囲のこと
- 12 手首のこと。——バンド
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 16 渡り ——を通過して隣の校舎へ行った
- 18 アウターの反対語
- 20 ウィスキーはこの中で熟成します
- 22 病気の治療や予防に使われます
- 23 打ち上げ ——、線香 ——

ヨコのカギ

- 1 七夕の短冊を付ける植物
- 2 鳥が羽ばたかせるもの
- 3 東北地方で牛のこと
- 4 だしじゃことも呼ばれます
- 5 ひ孫の子ともです
- 7 ロンドンの —— 空港は英国最大の国際空港です
- 9 ポンポンと地面で突いて遊びます
- 11 高校球児が試合をするときに履きます
- 13 ピザにあるものは傾いていることで有名です
- 15 シャンプーの後で使う人もいます
- 17 侍が腰に差していたもの
- 19 ——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 21 漢字などに付ける小さな文字

〈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今月号の興味があつた
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れ
ていただく場合があります。

〒386-8668
上田市大手2-7-10
JA信州うねだ
編集部

〈裏〉

〈表〉

応募数 5月号は69通のご応募を頂きました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは7月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ きゅうり漬の素」(さっぱり塩味)をプレゼント!!

今月の表紙

(撮影:5月下旬)



よだくぼ南部地区のお子さんでM・Sくん(9歳) M・Sくん(4歳) お兄ちゃんは野球、弟くんは自転車に夢中です! 週末は家族でお兄ちゃんの野球の応援に行っています。

理事会だより

5月の定期理事会(令和6年5月24日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和6年度第1四半期仮決算事務処理日程・要領について
- ②行政庁に提出する業務報告書について
- ③令和6年度役員賠償責任保険の加入について
- ④総代会緊急決議(案)について