

♡ 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!

8

Aug.2024 No.358

CONTENTS

- ②JAトピックス ④JA職員の農家インタビュー!
- 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
キャラクター
奥田のぼるくん



Facebook →



■HP / <https://www.ja-shinshuueda.ljia.or.jp/>
 ※QRコードからホームページをご覧いただけます。
 ■印刷 / (株)アオキ印刷
 〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-7800
 ■発行人 / 奥田 美 ■編集 / 総務企画部企画広報課

■発行 / 信州うえだ農業協同組合
 〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-7800
 ■発行人 / 奥田 美 ■編集 / 総務企画部企画広報課

■HP / <https://www.ja-shinshuueda.ljia.or.jp/>
 ※QRコードからホームページをご覧いただけます。
 ■印刷 / (株)アオキ印刷
 〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-7800
 ■発行人 / 奥田 美 ■編集 / 総務企画部企画広報課



健康講座



貧血

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。



血液は体の中でも重要な体液で、全身に酸素や栄養分などを届ける働きをしています。その血液の赤血球に含まれるヘモグロビンという物質が少なくなってしまう状態のことを「貧血」といいます。ヘモグロビンが少なくなると体に十分な酸素が行き渡らず、様々な不調が現れてしまいます。

貧血ってどんな症状?

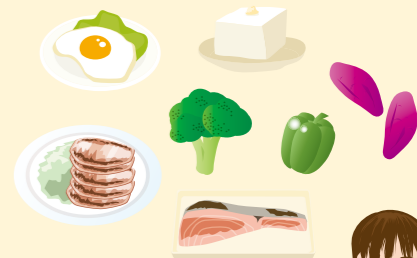
- めまいや立ちくらみがある
- よく頭が痛くなる
- 息切れがする
- 倦怠感がある、疲れやすい
- 朝すっきりと起きられない
- 集中できない
- 顔色が悪い
- 口角炎や舌炎が生じる

当てはまるものが多い人は、一度健康診断や医療機関で血液検査を受けてみましょう。



食事から見直そう! 貧血予防

- **食事は3食バランス良く食べ、偏食、減食、欠食はやめましょう。**
 →必要以上のダイエットや欠食は貧血の原因になります。インスタント食品の摂りすぎにも注意しましょう。
- **鉄を多く含む食品を毎日摂取しましょう。**
 →食品に含まれる鉄分には、吸収率の高いもの(ヘム鉄:肉類や魚介類)と吸収率が低い(非ヘム鉄:大豆製品や野菜に含まれる)があります。鉄分は良質なたんぱく質やビタミンCと一緒に食べると吸収率が高まるといわれています。
***良質なたんぱく質(肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など)**
***ビタミンC(ピーマン、ブロッコリー、さつまいも、柑橘類など)**
- **良く噛んでゆっくり食べましょう。**
 →鉄の吸収を良くするには、胃酸の分泌が必要です。よく噛んで食べることで胃酸の分泌を促します。



○貧血の原因は鉄分不足だけではありません。隠れている病気が原因となっている場合があります。年に1度の健康診断や人間ドックを受け、自身の健康管理をしていきましょう。



市場懇談会&トップセールス

菅平高原レタスをPR

JA信州うえだと上田市は、6月21日から2日間、東京都中央卸売市場大田市場で市場懇談会と菅平高原レタスのトップセールスを実施しました。大田市場での決定価格は全国の市場の指標となる重要なものです。



菅平高原レタスの魅力をアピールする眞島組合長

21日には東京青果株式会社との懇談会を開催し、市場情勢や産地情勢について情報交換を行いました。翌日早朝には、市場内専用ブースに菅平高原産のレタスを並び、土屋陽一上田市長、JAの眞島実組合長、和田宏一常務理事、北島一博理事、JA全農長野職員ら6人が参加してPR活動を展開しました。

菅平高原のレタス

出荷査定会を開催

上田市菅平高原のレタス生産者で構成される菅平農事振興組合は、上田市菅平第一集荷所にてレタスの出荷査定会を行いました。査定会には生産者、JA関係者、市場関係者など計82人が出席し、出荷規格や防除日誌の重要性について説明を行いました。



レタスの出荷規格を説明するJA職員

菅平高原は標高1300メートルに位置し、約140ヘクタールの土地で64戸の生産者がレタスを栽培しています。最盛期には日量1万2,000ケース（1ケース10キロ）を出荷し、10月中旬まで続く予定です。今年も計120万ケースの出荷を見込んでいます。

渉外コンクールで輝く!

JA信州うえだの職員が受賞

令和5年度長野県JAバンク「優績渉外担当者コンクール」において、JA信州うえだの職員が見事な成績を収め、最優秀賞に長谷山明紀さん(西部地区事業部)、優秀賞に森下菜穂子さん(よだくほ南部地区事業部)、新人賞に田原亜美さん(西部地区事業部)が受賞されました。これは、県下289人の渉外担当者の中で日頃の活動や実績で評価された最優秀賞20人・優秀賞40人・新人賞10人に表彰されたものです。

受賞者たちは、日々の努力と創意工夫が実を結び、今回の栄誉に輝きました。今後もJA信州うえだの職員一同、地域の組合員の皆様から信頼を得るべく一層の努力を続けて参ります。



左から 田原さん、森下さん、長谷山さん、眞島実組合長、長野県信連小林東北信事業所長

親子で楽しむ農業体験!

アスパラ収穫教室を開催

JA信州うえだ青年部と女性部は6月8日、今年度1回目の親子農業体験教室「青年部の畑でみよう、とろろ、たべよう」を開催しました。地元産農畜産物について学ぶ食農教育やJAをより知ってもらうことが目的で、管内在住の子育て世代の親子6組22人が参加しました。この日は青年部員の飯島正行さんの畑でアスパラガスの収穫体験を行い、アスパラガスの特徴や育て方、おいしい食べ方を学びました。収穫の基準となる目印の棒を使い、家族1kgを収穫しました。その後、JA信州うえだ武石店で女性部員と共に収穫したアスパラガスと信州太郎ポークを使ったアスパラガスのベーコン巻きを作り、楽しい時間を過ごしました。参加者からは「収穫から食べるまでの一連の流れをすべて貴重な経験だった」と好評でした。



アスパラガスを収穫する参加者

JAわくわくワークショップ

- 【みそのアイデアレシピ教室】 みそを生かしたアイデア料理を紹介!
- 【米袋でリユースバッグ作り】 米袋をリユースしておしゃれなエコバッグを作ろう!

日時・会場 ※時間はどの会場も【9:30~正午】

- 9月 4日(水) JAモルティしおだ
- 9月10日(火) JA東部ふれあいセンター
- 9月27日(金) JA真田支所

対象 各回8人 どなたでもご参加いただけます。(最少開催人数4人)

参加費 600円 ※家の光9月号を使いますので持っていない方は別途購入【922円(税込)】が必要です。

持ち物
家の光9月号、エプロン、三角巾、マスク

申込方法
8月13日(火)から受付開始!
右記のQRコードから、必要事項をご記入の上、メールでお申し込みいただくか、下記の電話からお申し込みください。



お問い合わせ・お申込み先/農とくらしの相談課 TEL:23-4040(平日8:30~17:00)

嶋津さんの作業場で 農作業を 体験!!

インタビューの後は、 レッツ作業体験!

この日は、嶋津さんのハウスでミニトマトの定植を体験させていただきました。

定植作業

point&memo
バケツに水を汲み液肥を入れよくかき混ぜます。



point&memo
液肥入りの水に苗を浸していきま。水泡が出なくなるまで押さえます。



point&memo
花芽が外側になるように定植していきます。



point&memo
育苗箱にもみ殻くん炭を敷き千鳥(交互)に植えます。



point&memo
輪作でメロン栽培。マスクで吊るとちょうど良いそうです。



point&memo
アスパラを高くねで栽培しています。



前列左から大塚担当、嶋津さん、小池担当、後列左から杉浦さん、大塚技術員



感想



小池担当

「もみ殻くん炭を使用するなど、試行錯誤しながら農業に励んでいる姿に感銘を受けました。農家の減少や高齢化が進んでいる中、嶋津さんのような若い人材は貴重だと思うので、JA職員として応援していきたいです」



大塚担当

「もみ殻くん炭、炭がサラサラしていたので植え付けるのが難しかったです。また、苗の向きや間隔も決まっており、普段何気なく食べているトマトがこんなに手間がかかっているんだと知ることができてよかったです」

今回のインタビュー職員



西部地区事業部
業務課
小池 真由

西部地区事業部
融資課
大塚 天音

JA職員の 農家 インタビュー!

知りたい!
聞きたい!
やってみよう!

国消国産
こくしょうこくさん

6月下旬にインタビュー 青木村

嶋津 勇輝さん(26歳)

◆小池：新規就農されたとお聞きしました。農業を始めたきっかけを教えてください。

◆嶋津さん：水稲育苗を1,775枚育苗ハウスを利用したミニトマト(サンチェリーピュアプラス)が10アール、ハウス栽培のミニトマト5アール、ハウス栽培のアスパラガス9アール、輪作でメロン1アール栽培しています。

◆大塚：生産している品目と経営規模を教えてください。



◆嶋津さん：令和5年3月2日に青木村から青年等就農計画認定証を交付され、資金面や技術面での支援を受けました。また、信州うえだファームから農地やハウスなどの委譲を受けスムーズに就農する事ができました。

◆嶋津さん：令和5年3月2日に青木村から青年等就農計画認定証を交付され、資金面や技術面での支援を受けました。また、信州うえだファームから農地やハウスなどの委譲を受けスムーズに就農する事ができました。

◆大塚：青木村での新規就農にあたりどのようなサポートを受けましたか。

◆嶋津さん：長野県農業大学校で、2年間基礎から応用まで学び、実践的な知識を身に付けました。その後、(信州)うえだファームで研修を受け、実際の農作業を通じて経験を積み、先輩農家からのアドバイスも非常に貴重でした。

◆小池：どのようにして、農業を学んで来られたのですか?

◆嶋津さん：私は大阪出身でアレルギー体質の子でもでした。自然が好きで高校卒業後、川上村のレタス農家でアルバイトをしました。その経験から野菜のおいしさに感動し、自分もおいしい野菜を栽培したいと農業を志しました。



右 嶋津さん 左 杉浦 政博さん(66) 定年退職後埼玉県から上田市に移住 アルバイトとして嶋津さんと作業をしています。

◆大塚：最後に今後の展望や農業にかける思いを聞かせてください。

◆嶋津さん：現在は、上田市内に住んでいますが、ゆくゆくは青木村に定住したいと考えています。腰を据え、青木村民として地域に貢献できればと考えています。

◆大塚：水稲育苗箱にもみ殻くん炭がしき詰められていますか、これはなんですか?

◆嶋津さん：ミニトマトの栽培法のひとつです。去年から試行錯誤しながら、行っています。



黒マルチを使うなら上にワラをかけよう!



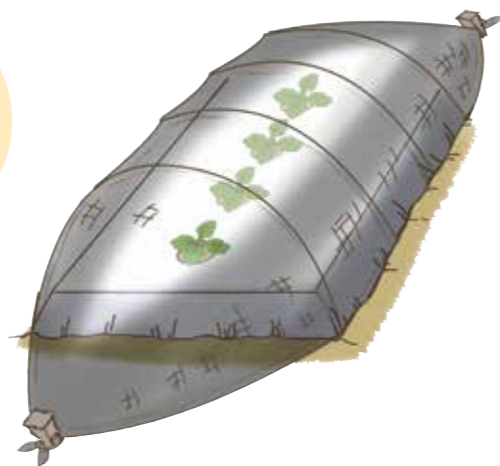
グリーンファームで販売している穴あき黒マルチも便利だよ!



先月おすすめした黒い防虫ネットが使いやすいよ!!



害虫を防ぐため、防虫ネットでトンネル掛けする



巻いている葉が少し反り返り、葉に光沢が出てきて、押してみても縮まっていれば収穫です。収穫が遅れるとキャベツが割れてしまうので注意しましょう。

畑の準備・定植

葉が巻き始めるころまでにしっかり防除しておこう



定植2〜3週間後と、葉が巻き始めたころに追肥します。畝の肩や株間に施します。マルチをしていない場合は除草を兼ねて土寄せをしましょう。
害虫防除は葉が巻き始めるころまでの対策がポイントです。アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが結球した内部に入ると厄介です。よく観察して対処しておきましょう。

追肥・管理

おすすめ資材

「接触冷感グローブ ウレタン」 268円(税込)

着けた瞬間ひんやり! 冷感素材使用。薄くやわらかなウレタンコーティングでフィット感があり、指先を使う作業がしやすい! もっとグリップ力が欲しい場合は天然ゴムコーティングの手袋328円(税込)もございます。



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 ◎しおた店 ☎39-8118

ほうさくClub!

第265回
今月は

「キャベツ」に挑戦!

★これがキャベツ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					
								定植	収穫		

●施肥基準 (1㎡あたり一例) ■苦土石灰100g ■堆肥1kg ■BB552号60g ■BB追肥N30号30g×2回

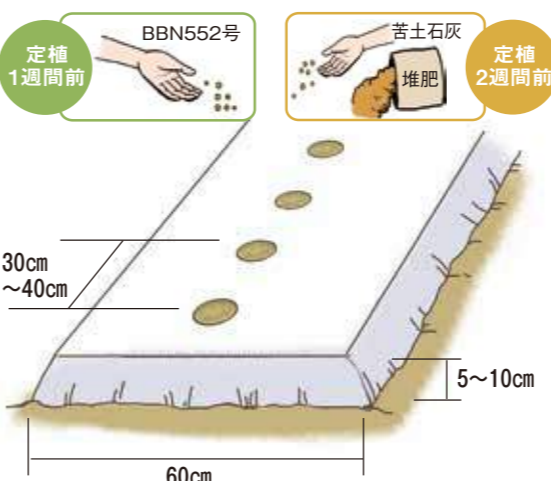
文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類に対応している場合もあります。不明な点は、営農相談員にお問い合わせください。



定植の2週間前に苦土石灰と堆肥

畑の準備・定植

生でも煮ても焼いてもおいしく、サラダにもスープにもおかずにも様々な料理に使えるキャベツはとても重宝する野菜です。年中日本の適地で栽培されますが、上田地域だと春作と秋作が基本です。秋作のキャベツの植え時は8月ですが、近年夏が暑すぎるので9月に植えたくなります。しかし遅く植えると十分に育たないまま寒い季節になってしまい、結球しない可能性が大きくなります。白菜やブロッコリーも同様です。注意ください。
さて、札幌の伝統野菜「札幌大球」をご存じでしょうか。通常のキャベツは2kgくらいですが、なんと20kgにもなるという超特大サイズのキャベツです。葉は大きく厚みがあり、少しばかり霜や凍みに遭っても内側は大丈夫。遠洋漁業の船に積んで貴重なビタミン源となり、漬物にして冬の食材にしたり、冬が長い北海道で大人気の品種でした。しかし冷蔵庫に入らないし使いきれない大きさ、収穫が困難な重さ、長い栽培期間など現在では不具合が多く、ごく少しか栽培されていないそうです。上田地域で育てるのは難しい品種ですが、そんな大きなキャベツ一度見てみたいですね。



を、1週間前に化成肥料を撒いてよく耕しておきます。幅60cmの畝を作り、夏は低めに5〜10cmにします。
マルチを使うなら地温を上げすぎないシルバーバーク白黒マルチがよいでしょう。黒マルチを使う場合はワラをマルチの上からかけて黒色が見えないようにしておきます。株間は30〜40cmとりまします。
苗は、各グリーンファーム店で安くセサバを販売しますので利用をお勧めします。深植えや浅植えしないように注意しましょう。育苗する場合は定植の1か月前ほど前に種を播きます。
虫の多い時期なので、定植時に植穴処理できる殺虫剤を使っておくと安心です。さらに防虫ネットでトンネルを作っておきましょう。

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに



- 学名 / *Nelumbo nucifera*
- 科名 / ハス科
- 原産 / 熱帯～温帯アジア、オーストラリア北部、北アメリカ

仏教では極楽にはハスの花が咲いているとされています。泥の中で育つにも関わらず泥にまみれることなくまっすぐ立ち上がり清らかな花が開く様子は、まさに濁りに満ちた世の中にも俗世に惑わされず悟りという大輪を咲かせる仏の姿。お寺の中にはハスの装飾がたくさんありますが、極楽浄土を表現しているのですね。

上田地域で有名なのは信濃国分寺のハスです。7月中旬から8月中旬まで美しい花を堪能できます。大きな葉では水玉がコロコロと転がり、咲き終わった花はまるでシャワーヘッド。花だけでなく姿全てが神秘的な、魅力にあふれる花です。

ちなみにレンコンもハスですが、鑑賞用のハスの地下茎は食用のレンコンほど太りません。



育て方

見ごろ 7～9月

大きなかめや池が必要です。常に水を張っておきます。メダカや金魚を飼うと、水を切らさないように気にしやすくなりボウフラ対策にもなり、生育も楽しんで一石二鳥です。よく日が当たる場所を選びます。

3月頃新芽が付いているレンコンを3～4節で切り取り、田土に水平に植えます。種から育てる場合は4月頃、種のお尻をコンクリートなどでこすって白い部分が見えるくらいに削って、水に漬けて発芽させてから植えます。

植える際、土に緩効性の化成肥料を入れておきます。有機肥料は腐る恐れがあるので避けた方がいいでしょう。4月から9月は月に一度化成肥料を追肥します。水の中に入れるだけで大丈夫です。メダカなど飼っている場合は水生植物用の専用肥料の方が安心かと思えます。

枯れた葉は取り除き、きれいにしておきましょう。

生活サポート部からのお知らせ

大切な家をシロアリから守るには **アサンテ** にお任せください。

調査・お見積り無料！（施工は有料）

2024年8月20日～9月30日までの **キャンペーン特典**

期間中にご契約・施工完了した方に **3,000円分プレゼント！**

※当社保証中のお客様は対象外です

詳しい調査方法は **QRコードをスマホでチェック！**

広報誌専用フリーダイヤル **0120-955-694**

生活サポート部生活課 **0268-23-4040**

株式会社 アサンテ

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までお気軽にどうぞ！

JA組合員の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

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

参加費 無料

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：2024年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう！結果報告者には抽選でステキなプレゼント》

- | | | | |
|---------------|------------------|----------|--------------------|
| 1 つづけよう「減塩生活」 | 2 いいこといっぱい 早寝早起き | 3 きっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に |
| 5 運動習慣をもつ | 6 バランスの良い食事 | 7 あいうべ体操 | 8 だれかとおしゃべり |
| | | | 9 じぶんで決めよう マイチャレンジ |

信州健康チャレンジ倶楽部

- 登録の方に
- 役立つ健康情報や応援メールが届きます
- 登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
- ※プレゼントの締切は2024年9月30日(月)

参加方法は専用ホームページから▼ <https://shinshu-kenkou.com/>

主催 長野県協同組合連絡会 / 信州まるごと健康チャレンジ2024実行委員会

お問合せ先 【長野県生活協同連合会】 ☎026-261-1380

【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で **300名様にオリジナルタオル** プレゼント!!

結果報告者の中から

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!

スズキ スペーシアカスタム/XS 4WD



- 4WD ■CVT
- 車検:2024年12月
- 修復歴:なし
- 2015年12月登録
- カラー:ホワイトパール
- 走行距離:66,000km (7月2日時点)

車両本体価格 837,815円
諸経費 52,895円
リサイクル料金 9,290円

90万円 総支払額



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



ほうさくCuberで紹介される野菜の育て方は、身近な物が取り上げられており、とても参考になります。いつも楽しみにしています。母の日の動画が、離れた娘から送られて来ました。3歳の孫が娘に「ママ、お花うれしうでしよ、はじまつぞー」とカーネーションを渡して「ママ嬉しいっ嬉しいっ」と、嬉しいの押し売りをしていました(笑)

(編)ほうさくCuberを楽しんでいた
ただきありがとございます。お孫さんのエピソード、心温まります。

おたよりコーナー楽しみにしています。知らなかつた事やためになる事が書かれています。自分の頭に入れてみることにします。

(編)おたよりコーナーを楽しんでいた
ただきありがとございます。皆さんからの声が心に響きます。

薬はコップ一杯の水と...とありましたが、コップ一杯の水って思いの外、量が多く、食前、食後共、だんだん少量になっていました。改めて、もう少し増やしてちゃんと量を飲もうと思えました。

(編)実は私も、手近の飲み物で薬を飲んでしまいます。反省して適量の水で飲むように心がけます。

この春、4月末より、朝4時におきて、ウォーキングを再開しました。だれもいない公園など横切り、すがすがしい空気の中を、4000歩位歩いています。1日の中で、いちばん、好きな時間です。

(編)早朝のウォーキング再開、すばらしい習慣ですね！すがすがしい空気の中の朝活、羨ましく思います。

6年ぶりに角間溪谷に行きました。上が見えない柱の階段や旅館、溪流の風景は本当に雰囲気があつて素敵です。

(編)角間溪谷の魅力を再発見されたようですね。私も素敵な風景と旅館の雰囲気を楽しみました。

野菜苗も少しづつ成長し田植えも終わりやとひと息、田んぼのカエルも喜んで大合唱しています。

(編)野菜や稲の生育はいかがでしょうか？カエルたちは今頃、田んぼで虫退治に活躍しているのでしょうか？

今日は梅を採りました。明日は漬けます。この時期はわらびやたけのこ、ふき、季節の恵みを楽しんでいます。

(編)梅の収穫と漬け込み、そして季節の山の幸を楽しんでいるとのこと、素敵です。

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

父の日や入念にする耳掃除
語り部の熱き眼静か沖縄忌
老猫の十日戻らぬ梅雨に入る
畦道に藪萱草を刈り残す
青蛙襟青葉にへばりつく
大雷鳴兄弟喧嘩治めたる
植田風ほんに大和は水の国
集ひ来て月下美人の夜を待つ
網戸越しえさを求めるつがい鳩
榛名神社あぢさゝゆるる道を行く

矢島渚男 選

上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市東内 山本 進
上田市長瀬 山岸 政子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市保野 清水ゆき子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市保野 山口佐世子
上田市住吉 竹内 創造
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市真田町本原 平林美代志

川柳

孫が来る虫見せたい狐塚
組板にのりたくないの鯉鰻
言い伝え信じてドクダミ干してみる
忘れ傘貰いて帰る千鳥足
ダイエット衣服調整忙しい
移住者にグッドアイデア空き家貸し
田を植えて褒美の遊山でくたびれる
慰霊の日疎開の縁者訪ね来る
お金詐欺声聞き分ける耳を研ぐ
いい助言一步踏み出す勇氣くれ
代替り遺産に負の付く物が増え
幸福は平凡な日々かみ締める

橋詰信幸 選

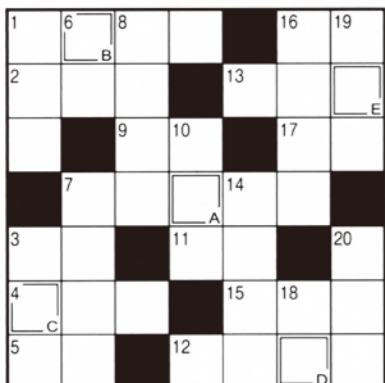
上田市常田 中牧 和子
上田市真田町長 大久保幸吉
上田市塩川 下村 正枝
上田市築地 勝見 稔
上田市富士山 宮澤 令行
上田市真田町本原 有賀 晩鐘
上田市八木沢 黒澤 嘉武
東御市和 白石 幸男
上田市上野 清水 篤子
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市本郷 安藤 民子

◎選者吟／ど忘れを隠して焦る面の皮

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 酢醤油や黒蜜をかけていただきます。



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

- 文系より —— 系の教科の方が好きです
- 医者いらずと呼ばれることもある植物
- 数え年70才の祝い
- 精霊馬に使われる野菜の1つ
- 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- コンビニエンス ——、チェーン ——
- 関西国際空港や中部国際空港は、 —— 地に造られています
- 夏場によく食べられる麺
- 座は蠍(さそり)座と山羊(やぎ)座の間にあります
- パナマヤスエズのものがある有名
- エビに見た目が似ているすしネタ

ヨコのカギ

- トマトやスイカに含まれる赤い色素
- 海で水上 —— を楽しんだ
- 独特の香りから香魚とも書く川魚
- 無駄遣いをする事
- セーラー服のものは大きめ
- 孫悟空の乗り物です
- 酒などを入れる四角い容器
- ザーザー、しとしとと降ります
- アップの反対語。イメージ ——
- パンダの遊具にも使われるゴム製品
- 小さな船を数えるときに使う言葉
- MB= —— バイト、GB=ギガバイト

〈応募ハガキ記入方法〉

- クイズの答え
- 住所・氏名・年齢 職業・電話番号
- 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
- JA・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。

〒386-8668
JA信州うへだ
編集部
上田市大手2-7-10

6月号出題クイズの答え

カ タ ツ ム リ サ
チ チ ビ カ ン
オ バ ン グ ミ
モ バ ッ グ ヤ
テ ナ ント オ ク
サ ラ ダ タ コ
ク ナ マ ガ ワ キ

〈答〉ナガツ

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。



QRコード スマートフォンでアクセスすれば、こちらからも応募できます。
※取得した個人情報は、以下の目的で使用させていただきます。
○プレゼントの当選連絡・発送など
○ご意見については今後の本誌の編集企画の参考、また「お便りコーナー」への掲載(イニシャル・年齢・職業のみ)など

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは8月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ あげらく天1kg(100g×10分包タイプ)」をプレゼント!!

共済規程の一部変更について

共済規程の一部変更について、下記のとおり令和6年4月26日定例理事会において議決しましたので、定款第57条第2項の規定にもとづき掲示いたします。
なお、変更の内容については、今後、長野県知事の承認を受け、効力が生ずることとなります。

- 1.変更内容/
自動車損害賠償責任共済について、自賠償保険・共済の契約引受・管理等にかかる業界共同システムの導入に伴い、キャッシュレス決済手段を通じた共済掛金の収納が可能となるため、共済規程の一部を変更する。
- 2.実施時期/令和7年1月1日

今月の表紙



撮影時期 令和5年8月
上田塩田地区 タイトル「躍動の季節」
2024年版JA信州うへだオリジナルカレンダー応募作品から

理事会だより

6月の定期理事会(令和6年6月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 令和5年度決算監事監査整備改善事項の処理顛末について
- ② 第1四半期仮決算結果について
- ③ ディスクロージャー誌について
- ④ 令和6年度理事報酬額の配分について
- ⑤ 令和6年度専門委員会構成について
- ⑥ 諸規程の変更について
- ⑦ 夏期賞与の対応について
- ⑧ 令和6年度不良債権処理方針について
- ⑨ 長野県厚生連債権の条件変更について
- ⑩ JA長野中央会並びに各連合会役員体制について