

♡ 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!

12

Dec. 2024 No.362

CONTENTS

- ②JAトピックス ④特集 組合員アンケート実施結果
⑧ほうさくClub! ⑩特集2 ⑪花ナビ、お知らせ
⑫なんでも掲示板 ⑭みんなの広場 ⑯健康講座



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。

ビタミンチャージ

人間の体は、寒さに抵抗するために多くのエネルギーを消費します。そのため、冬は普段通りの食事をしていても、気づかないうちにビタミン不足になりがちです。ビタミンは、生きていく上で必要不可欠な成分ですが、そのほとんどは体内で作り出すことができません。健康な体を維持するためには、毎日の食事ですっかり摂ることが大切です。

♡ 冬に不足しがちな栄養素

①ビタミンB群

人は寒さを感じると、体内で熱を作り出すために交感神経を働かせ、ビタミンB群を消費します。また、エネルギーを作り出すのに関与している為、冬場はビタミンB群の消費量が増える傾向にあります。

〈ビタミンB群を含む食品〉

・豚肉・レバー・うなぎ・マグロ・サバ・アサリなどを積極的に摂りましょう。鍋料理にするとたくさん食べられるのでおすすめです。その他、納豆やきなこなどの大豆製品・ニンニク・焼き海苔などにも多く含まれています。

②ビタミンC

エネルギーを作り出すのに欠かせないビタミンです。また、抗酸化作用や体内に入った異物を解毒する作用があるため、ウイルスなどが気になる冬は特に意識して摂りたい栄養素です。

〈ビタミンCを含む食品〉

・果物や野菜類に多く含まれているため、みかん・キウイフルーツ・イチゴなど冬が旬の果物を朝食や昼食に摂りいれてみましょう。

♡ ビタミン不足は「冷え性」の原因に!

ビタミン不足は、「体の冷え」の原因にもなります。エネルギーを作り出すことに関わるビタミンB群、亜鉛、鉄などが不足すると、体温を適切に保てなくなり冷え性の原因に。また、ビタミンB群や葉酸が不足すると貧血になり、体の冷えを引き起こしてしまうため注意が必要です。

ビタミンチャージを心がけながら、この冬を乗りきりましょう!





地域農業振興に向けた 要望書提出

JA信州うえだは、10月から11月にかけて、管内の上田市、東御市、長和町、青木村に対し、農業関連施策及び予算等に関する要望書を提出しました。近年、肥料や資材、燃料の高騰が続く、農家の経営に深刻な影響を及ぼしています。世界的な需要の高まりや情勢不安、円安の影響で、農業生産に必要な資材の価格が上昇している中、JA信州うえだは具体的な施策の検討と実施を強く要望しました。

さらに、出荷にかかる輸送料の値上げ要請など、生産コストが増すばかりで、農家の経営はますます厳しくなっています。このような状況下、国では食料・農業・農村基本法が改正され、具体策の検討が進められています。



上田市の土屋陽一市長に要望書を手渡す眞島組合長

また、担い手不足や高齢化が進む中で、生産基盤の弱体化が懸念されており、地域の農業が将来にわたって安心して営まれるよう、万全な対策を講じるよう要望しました。



上田市役所での要望書提出の様子

令和6年度『優良組合員顕彰』 『農協功労者顕彰』を受賞

11月7日、松本市のキッセイ文化ホールで開催された第73回JA長野県大会において、稲倉の棚田保全委員会が令和6年度優良組合員顕彰を受賞しました。この栄誉に対し、久保田良和委員長は「73回と長い歴史のある本会からの顕彰を頂き、お礼申し上げます。棚田の保全は、時間・人など手間が必要で、これからも地道な活動を続けていきます」とコメントしました。

稲倉の棚田は上田市北東部の殿城地域に位置し、標高640～900mに広がる約780枚(棚田面積約30ha)の水田が、元禄時代から明治時代にかけて開田されてきました。平成10年頃からは、荒廃していた水田の復旧と維持に向けた保全活動を開始し、平成11年には農林水産省から「日本の棚田百選」に認定されました。



受賞する久保田良和委員長

この委員会は平成11年に設立され、45人の構成員が地域の棚田保全に取り組んでいます。地域振興活動を展開し、特に都市住民との連携を重視しています。地元住民や企業と共に棚田の保全に取り組む、棚田で生産された食用米「コシヒカリ」は地元店舗や直売所、ネット販売され、上田市のふるさと納税の返礼品としても人気です。

また、棚田オーナー制度を通じて、子育て中の母親や非農家層など、構成員の輪が広がり、地元農家や高齢者の生きがいやモチベーション向上にも寄与しています。こうした取り組みが評価され、2022年度の農林水産祭で天皇杯・農林水産大臣賞を受賞しました。今後も稲倉の棚田保全委員会の活動にご注目ください。

笑顔を届ける食農活動

青年部の挑戦

JA信州うえだ青年部の武舎秀一郎部長は、10月24日に開催されたJA長野県青年部リーダー研修交流会において、JA青年部活動実績発表で最優秀賞を受賞しました。

武舎部長は、「地域に根ざす仲間」と題し、JA女性部と協力して取り組んだ食農活動について発表しました。女性部が「食」、青年部が「農」と、得意とする分野を担当し、親子参加型収穫体験と料理教室を開催。「両部とも、地域で食と農の有用性を広めるという方向性は一緒。協力して継続して地域に笑顔届け、それぞれの活動の充実にもつながりたい」と話しました。

12月に神奈川県で開かれる関東甲信越大会へ県代表として出場します。



活動を発表する武舎部長

信州のキノコを未来へ

生産者大会での新たな挑戦

11月11日、JA信州うえだきのご協議会はJA本所にて「きのこ生産者大会」を開催しました。この大会は、冬場の需要期に向けてキノコの有利販売を促進することを目的としています。大会に先立ち、キノコの品質査定会を実施し、審査講評も行いました。市場関係者からは「品質を維持したうえで供給量を増やしてほしい」「市況を上げる努力が必要」とのコメントが寄せられ、今後の方向性についての重要な意見交換が行われました。信州のキノコの魅力を再確認し、参加者全員が今後の販売戦略を共に考える貴重な機会となりました。



品評会の様子

JAわくわくワークショップ 「2025年の干支をかわいく作ろう♪」 フェルトで作る巳(へび)の正月飾り!

日時・会場 ※時間はどの会場も【9:30～正午】

- ・12月11日(水)JA塩川店
- ・12月23日(月)JA本所

対象 各回15人 どなたでもご参加いただけます。

参加費 **500円**
※家の光12月号を使いますので持っていない方は別途購入「1,027円(税込)」が必要です。

持ち物 家の光12月号、裁縫セット、刺しゅう針

申込方法 **12月2日(月)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、メールでお申込いただくか、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／農とくらの相談課 TEL:23-4040(平日8:30～17:00)



予告!

「まもなく100周年!『家の光』でおいしくお料理♪」
※詳細は1月号でお知らせします。

日時・会場 ※時間はどの会場も【10:00～正午】

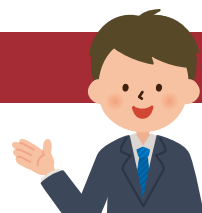
1月21日(火)
JAモルティしおだ

1月22日(水)
JA本所

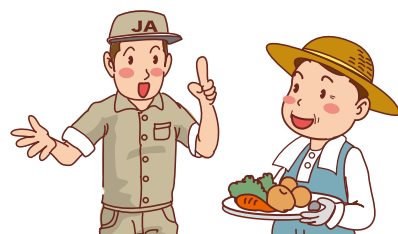
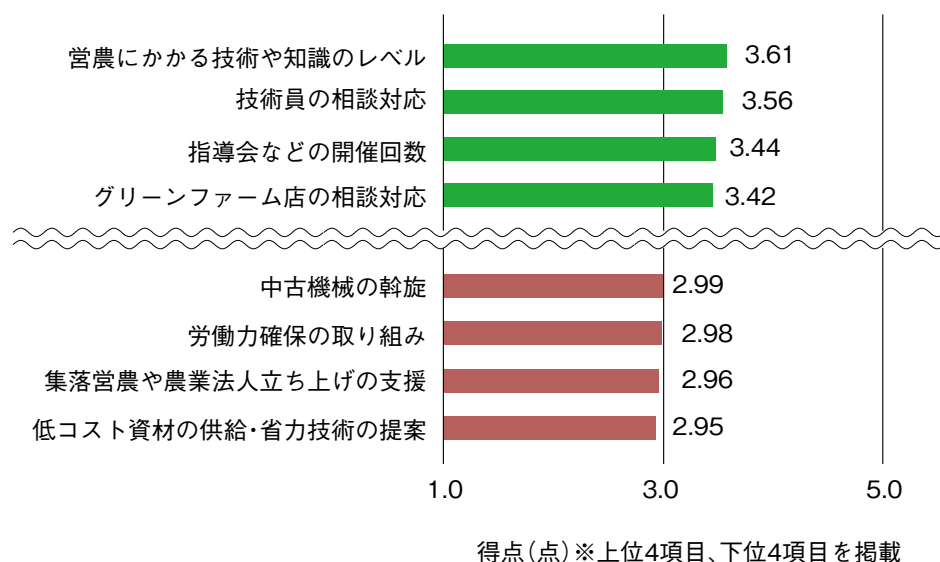
参加費 **500円**

農業・くらし・JAづくりに対する評価

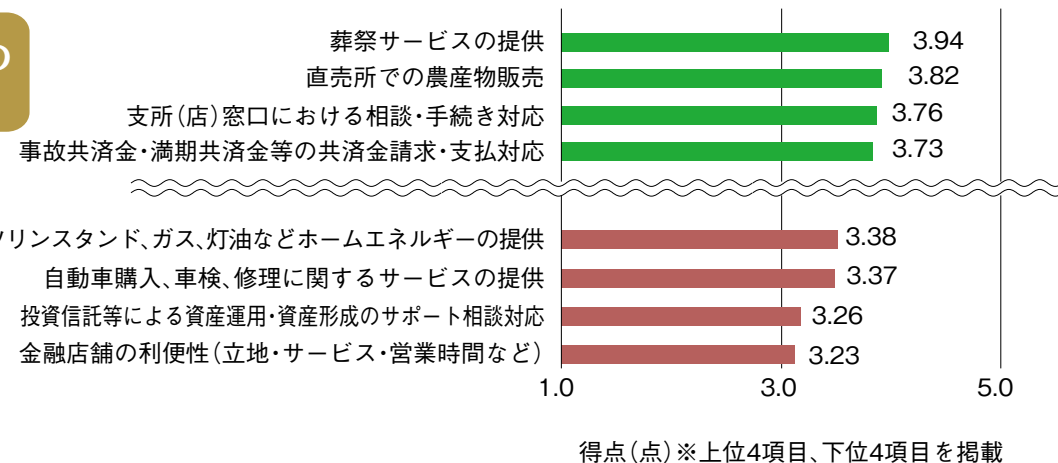
※得点はアンケートの回答で「評価する」から「評価しない」を5～1点として、「分からない」を除いた回答数の加重平均より算出。中間点は3点。



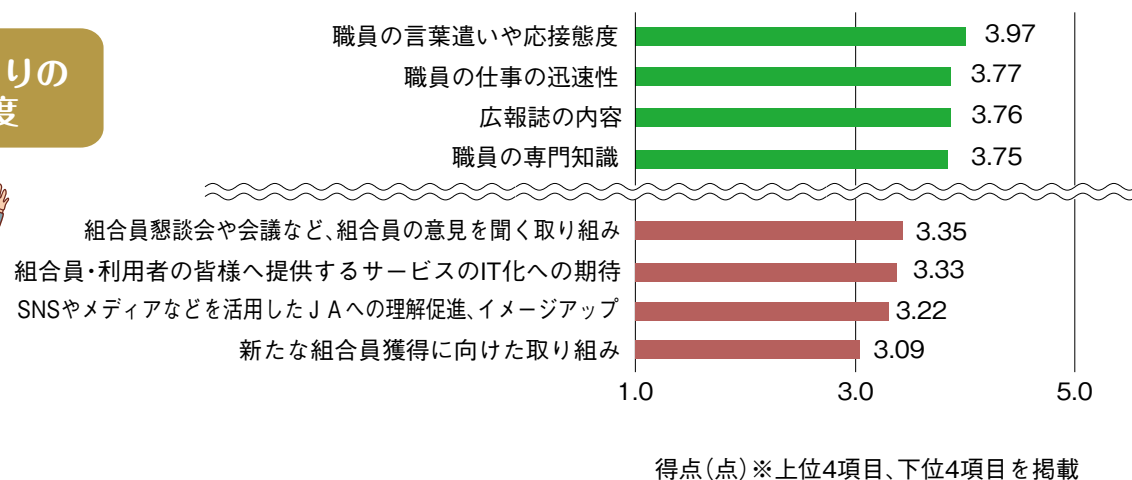
農業づくりの満足度



くらしづくりの満足度



JAづくりの満足度



組合員 アンケート実施結果

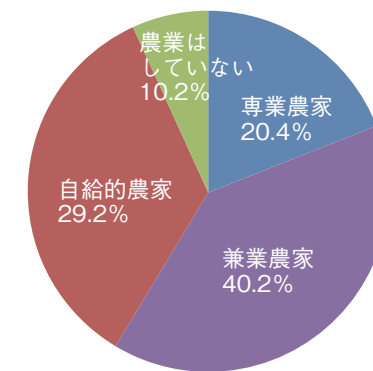
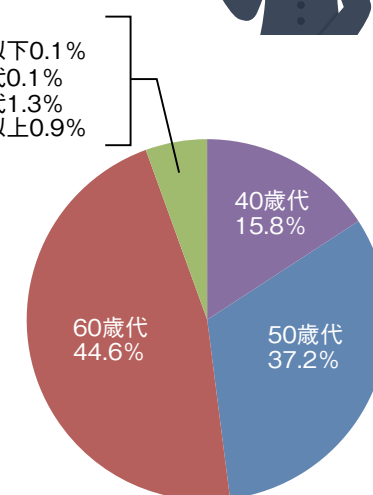
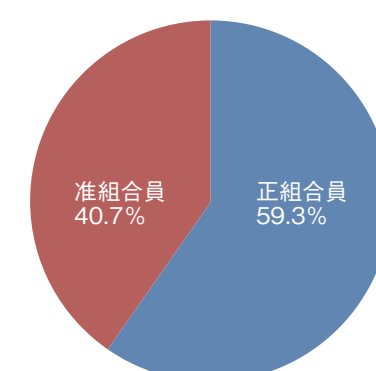
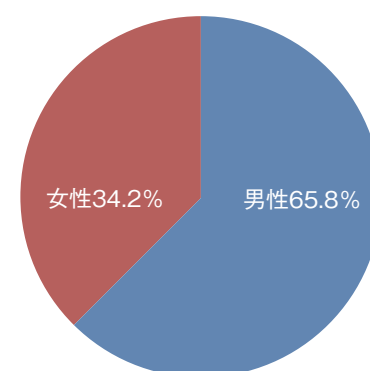
当JAでは、組合員の皆様のJA自己改革に対する満足度・期待度および意見・要望を把握し、令和7年度からの新たな次期中期計画に反映することを目指し、6～8月に組合員アンケート調査を実施いたしました。調査にご協力いただいた皆様には、感謝申し上げます。アンケート結果につきましては、統計的な処理・分析を行うことで、次期中期計画の策定やJA事業運営に反映してまいります。



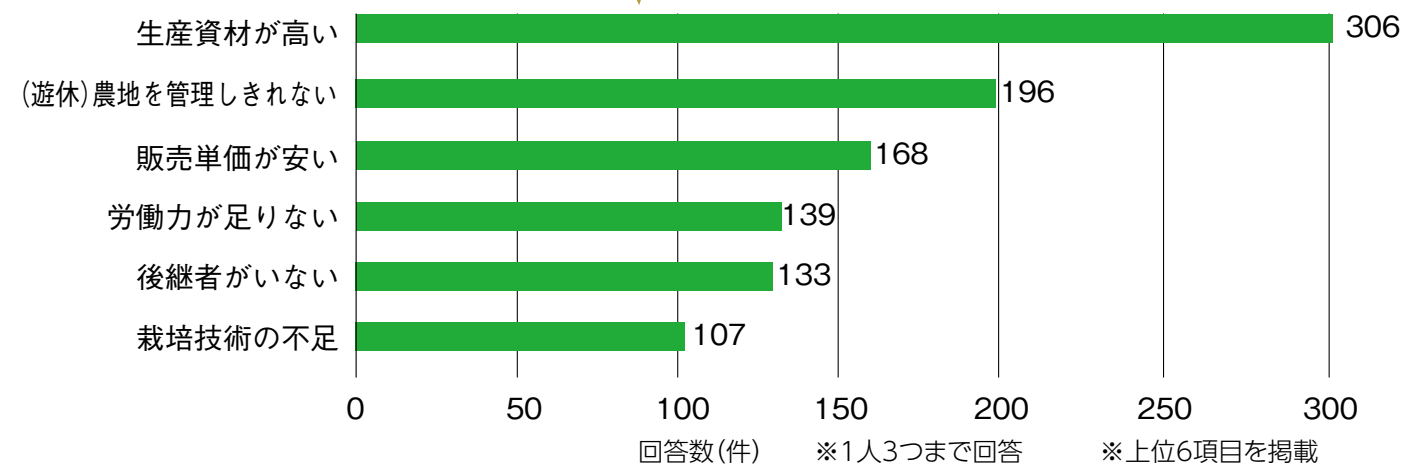
アンケート概要

- 調査対象 40～60歳代の組合員1,500人
(正組合員60%、准組合員40%、男性70%、女性30%)
- 調査期間 令和6年6～8月
- 調査方法 アンケート記入
- 回収数 1,264人

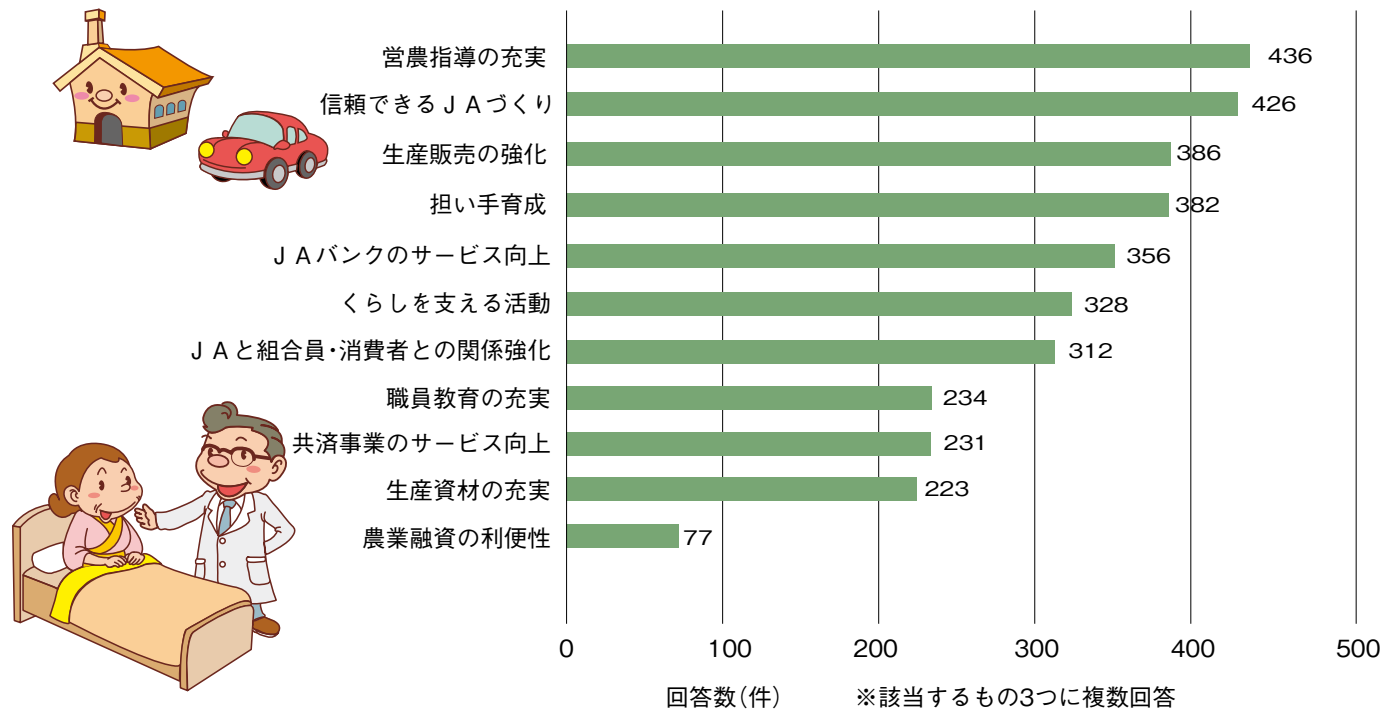
回答者の属性



農業で困っていること(正組合員のみ)



JAの事業や活動の中で重要だと思う分野



今後の事業改善に向けて

皆さまからのJAに対する期待に応え、総合満足度の向上に努めます。JAの総合満足度は、5点満点中3.64点と評価をいただき、アンケート内容の農業・くらし・JAづくりの54項目の取り組みに関して、50項目で3.0点を上回りました。なお、2021年に実施したアンケートの調査結果と比較し、54項目中、24項目で前回を上回る高評価をいただきました。

前回実施アンケートより満足度が向上した主な項目

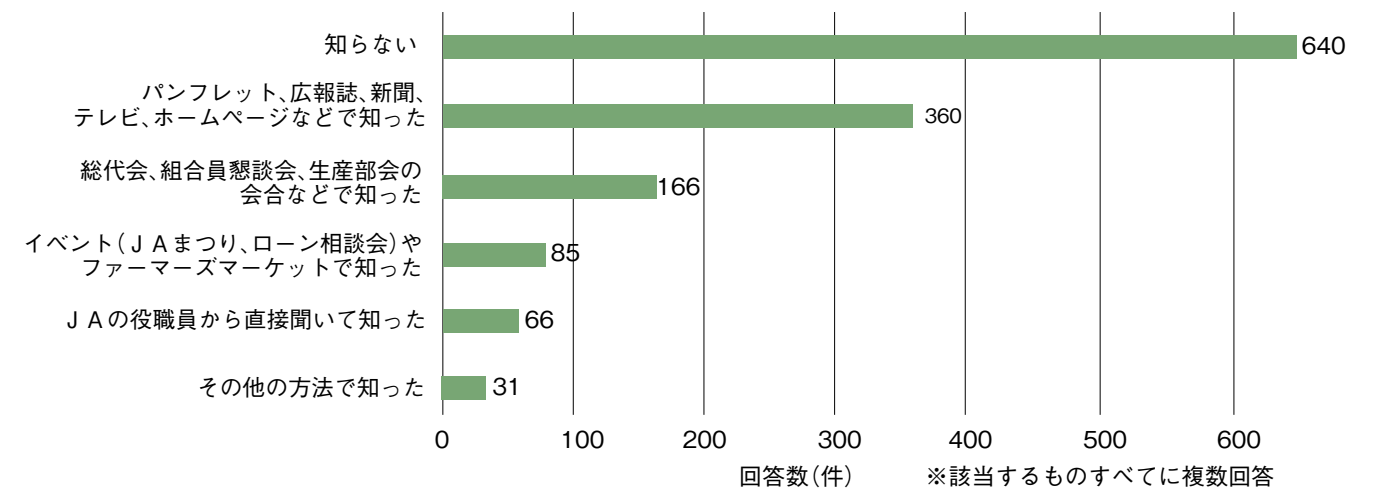
- 営農にかかる技術や知識のレベル
- 卸売市場や消費者に向けたPR
- 大口奨励や予約購入など、組合員メリットの追求
- 借入実施までの期間・スピード
- 後継者や新規就農者の確保・育成事業
- 食料安全保障や国民理解醸成など農政に関する取り組み
- 相続の相談・対応
- 住宅や車などのローン相談対応
- 支所(店)窓口における相談・手続き対応
- 組合員懇談会や会議など、組合員の意見を聞く取り組み
- 職員の仕事の迅速性
- JAによる商品やサービスの信頼性

今回のアンケートで3.0点を下回った4項目は、「低コスト資材の供給・省力技術の提案」「中古農業機械の斡旋」「労働力確保の取り組み」「集落営農や農業法人立ち上げの支援」でした。

これからも、組合員をはじめ地域の皆様の負託に応える事業展開を目指し、今回のアンケート結果を生かしたJA自己改革に取り組んでまいります。

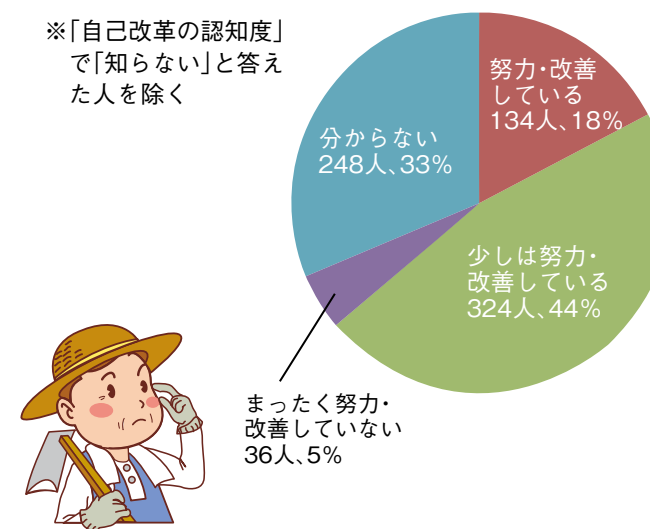
JA自己改革に対する評価

自己改革の情報の入手経路

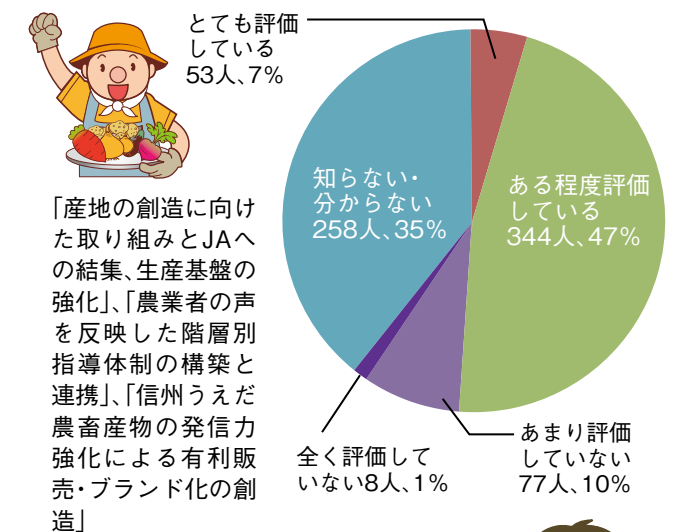


自己改革の評価

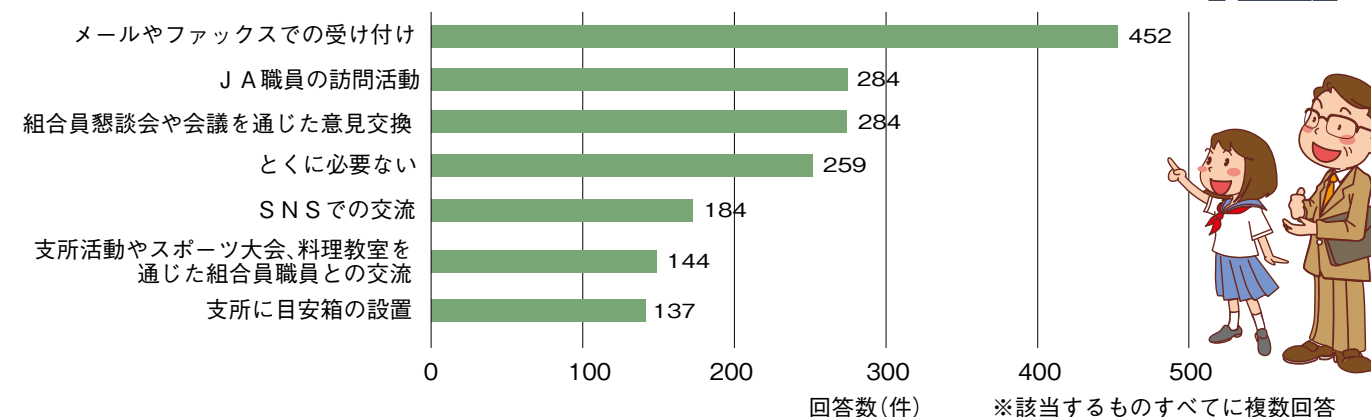
※「自己改革の認知度」で「知らない」と答えただけの人を除く



営農事業3目標に対する評価



組合員の声を届けるために必要な取り組み



ウイルス病です。あらゆる植物で感染します。人間の世界のインフルエンザや新型コロナウイルスのように、植物の世界にもウイルスによる病気があります。症状は、萎縮、モザイク、黄化、葉巻、輪紋、壊疽などで、生育が悪くなり収量低下や枯死につながります。困ったことに対応できる農薬がなく、さらに厄介なのは罹患した植物自体が感染源となることで

A 回答



モザイク症状



萎縮症状



ハスモンヨトウの幼虫

Q イモムシがいっぱい発生している(9月)

す。伝染経路はいくつかありますが、アブラムシ、アザミウマ、コナジラミ、ハダニなどの吸汁する害虫が媒介する場合があります。感染した植物の汁と一緒にウイルスが体内に入り、他の植物の汁を吸うために口吻を刺すとウイルスが植物に移るといわけです。この対策は、殺虫と罹患した植物の除去が主な手段となります。

今年は冬が暖かく春も早かったせいで虫が発生しやすく、ウイルス病の発生も早く長かったように感じます。感染しても大した症状が発症しないこともあり、気づかずにはどりの作物に感染していることもあり。特に種を採りたい場合は注意してください。種が感染すると、発芽しなかったり、発芽しても最初から奇形で生育不良になります。

A 回答



チョウやガの幼虫であるイモムシも、早い春といつまでも暑い秋が非常に過ごしやすい年だったのだでしょう。長期に渡って、アオムシ、オオタバコガ、コナガ、ハイマダノメイガなどの相談がとて多かったですが、最も大変だったのは「ハスモンヨトウ」です。ダイコンやハクサイの葉がひどく穴だらけで早朝に100匹以上捕殺したとか、農道を団体で這って畦草にも大量発生しているなどの相談がありました。全国的にも発生が多く問題になった害虫です。

イモムシ全般に言えることですが、大量に発生させてしまうと対処が非常に大変になります。発生に気付いたときは蛹になる直前の最も大きな幼虫に育っていることが多く、農薬が効きにくくなっています。イモムシ退治のコツは、防虫ネットの使用と定期的な農薬散布です。ただし防虫ネットは害虫が入り込んでしまつと、天敵から害虫を守ってしまつことになり逆に被害が大きくなるため、種まきや定植直後から使い、栽培中もこまめに内側を確認しましょう。農薬は使用回数が決まっていますが、野菜全般に何度でも使えるものもあります。こうした農薬を作物が小さいときから害虫が活動する期間に定期的に散布していれば大発生の可能性は低くなります。詳しくはグリーンファームや営農相談員にご相談ください。

農業相談にお越しの際は、ぜひお持ちください。

- 病斑や虫食い痕などがわかる部分
- 害虫と疑わしい虫
- 枯らしたい草
- ご自宅にある農薬のリスト

※難しいようなら写真でも構いませんが、確認したい部分が写っていないことがよくあります。



おススメの薬剤はグリーンファーム店でお問い合わせください。栽培規模や条件に合わせた薬剤をアドバイスします。



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
◎よだくば南部店 ☎85-2400 ◎しおだ店 ☎39-8118

気軽に家庭菜園

ほうさくClub!

第269回
今月は

Q & A

「今年多かった相談」

グリーンファーム中央店には営農相談員がおり、家庭菜園や直売所出荷の方の栽培や防除、施肥、土づくりなど、あらゆる農業の相談に対応できるようにしています。毎日たくさんの方が相談に訪れます。今回はその中から今年よくされた質問を紹介します。



Q タマネギがトウ立ちした。あるいは分球した(6月)



トウ立ちしたタマネギ



分球したタマネギ

A 回答



冬が暖かったせいと考えられます。タマネギのトウ立ちや分球の最もよく

Q 虫が見当たらないのに葉がくしゃくしゃ。あるいは葉色がモザイク状(6~9月)

ある原因が、大きい苗を植えたり、定植時期が早すぎることにあります。しかし今回は大きな苗を植えた覚えはない方でも多く発生しました。冬の生育が通常よりも進んでしまったため、結果的に大苗を植えたのと同じような状況になったのだと思います。また生育中の寒暖差が激しいこともトウ立ちの原因になります。

だからといって種を播く頃や苗を植える頃にその年の冬の気候はわかりません。確実な対策は今のところなく、収穫が早い早生種を栽培したり、いつも通りの時期と少し遅らせた時期に分けて植えてリスクを分散させたり、冬の生育が良すぎる場合は思い切って追肥をやめることなどは1つの方法かと思えます。「生育中に葉や根を切ることで少し生育を遅らせられないか」と質問されたことがあります。うまくいくかもしれませんが、傷めることで逆にトウ立ちしやすくなることも考えられます。

あなたのくらしに お花を

花ナビ

HANANAVI

シロタエギク

- 学名 / *Senecio cineraria*
- 科名 / キク科
- 原産 / 地中海沿岸

名脇役、シロタエギクの登場です。葉ボタンでもパンジーでもポインセチアでも、どんな相手も引き立ててくれます。冬の花壇や寄せ植えに欠かすことができない非常に重宝する存在です。切れ込みの入った真っ白な葉は雪の結晶のよう。抜群の耐寒性で、主役の花たちを力強く支えます。

見ごろ

秋～冬

育て方

非常に強健なので特別な管理は必要ありません。
 日なたで水はけのよい場所が好きです。日陰だと葉が緑色になってきます。
 施肥と一緒に植えた花に合わせれば良いです。単体で植えることはほぼ無いと思います。
 春になると茎が伸びて花が咲きますがあまり観賞価値がなく、株を弱らせてしまいます。伸びてきたら短く切り戻してやると新しい美しい葉が出てきます。
 生育が旺盛で、根がとても張ります。寄せ植えの場合など根詰まりしてきたらほぐして植えなおしましょう。
 真夏と冬以外は挿し芽で増やすことができます。年を越して育てていると草姿がごつくなってしまうので、挿し芽で植えなおすのも良いと思いますが、高価な苗ではないので買い直してもいいでしょう。

お正月にお供えする理由

鏡餅の丸い形は、人の魂(心臓)を模したものといわれ、さらに昔の鏡が円形だったことから「鏡餅」と呼ばれるようになりました。

1695(元禄8)年に出版された『本朝食鑑』に「大円塊に作って鏡の形に擬(なぞら)える」との記載があることから、鏡餅は拝み見るべきものだったのかもしれませんが。大小二つは月(陰)と日(陽)を表しており、重ね合わせるのは、福德が重なって縁起がいいと考えられたからとも伝えられています。

鏡餅と一緒に飾る縁起物

讓葉(ゆずりは)



新しい葉が大きくなってから古い葉が落ちることから、代々家系がうまくつながっていくことを祈ります。

搗栗(かちぐり)



ゆでて干した栗の実。「勝ち栗」の語呂で縁起を担いでいます。

橙



枝から落ちずに実が大きく育つことから、代々大きくなって落ちないという縁起物です。

裏白



古い葉の間から新しい2枚の葉が次第に伸びてくることから、久しく栄えわたるとの縁起を担いでいます。葉の形が左右対称なので、夫婦の相性を祝う意味も。

串柿



喜(よ)いことがやってくるという意の「嘉来」を表します。財(たから)が串で刺したように集まることの象徴ともいわれます。

海老(エビ)



腰が曲がるまでの長寿を祈ります。

昆布



「喜ぶ」の語呂合わせです。

鶴・亀



それぞれ長寿の象徴とされています。

鏡開きとは

鏡開きの日に年神様の力が宿った鏡餅を食べることで、一年を健康に暮らせるといわれています。

鏡開き

関東地方 1月11日

関西地方 1月15日、1月20日

※地域により異なることがあります。

鏡餅から新しい生命を受ける

正月には、全ての人や物に新しい生命を与えるために年神様が現れると伝えられています。つまり全ての人や物が一年に1度新たに生まれ変わることです。年神様の霊力は鏡餅に宿りますので、鏡餅を食べることで新しい生命をいただけるというわけです。

食べてこそ「鏡開き」

供えた鏡餅には年神様が宿っているとされるので、刃物を使わず木づちなどでたたいて割り(鏡を開く)、雑煮や汁粉などにして食べましょう。

特集²

おめでたい
おいしい



新しい一年を迎える縁起物
お正月に鏡餅を飾ろう

新年も豊かな実りがあるように、との祈りを込めてお供えする鏡餅。松の内が明けたらおいしくいただいて、一年を健康に過ごしましょう。



生活サポート部からのお知らせ

北の旬・南の幸 味の競演

まとめて
お得な

2あわせ便&

新鮮
素材の

スペシャル便

2カ月に1度、ご自宅までお届けする
お得な頒布会!



お問い合わせ先：生活サポート部生活課 TEL：23-4040

JA信州うえだ

取組期間：令和6年10月1日(火)～12月30日(月)

新規契約による
スーパー定期貯金

1年プラン 2年プラン 3年プラン

リバイバル 金運良好! 七福神

「勤めを終えたら花農家になろう」講座

〇日時 令和6年12月14日(土) 10:00～12:00

〇場所 JA信州うえだ農産物流通センター内 会議室(上田市殿城80)

〇対象 数年のうちに退職される方(すでに退職された方も可)で、市場出荷向け花き栽培農家を目指す方

〇内容 (1)上田地域の花き栽培について
(2)「年金+α」の農業経営について
(3)主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて
(4)定年帰農者花き生産者の取り組み事例紹介

〇申し込み 12月10日(火)までに、電話・FAX等によりお申し込みください。

〇お問合せ先 21上小農業活性化協議会事務局(上田農業農村支援センター内)
担当：佐藤・森 TEL：25-7126 FAX：27-2136

花き栽培にとって恵まれた環境の上小地域で、今後の花のJA出荷(市場出荷)を目指す方を対象に花き栽培定年帰農講座を開催します。(参加費無料)

オートパル信州うえだ 車情報!

～話題の新車やご希望の中古車お任せください～

ハイゼットトラック/スタンダード 農用スペシャルSAIII

■4WD ■5MT ■車検2026年6月 ■修復歴なし
■2020年6月登録 ■カラー：ファインミントメタリック
■走行距離：0.8万km(11月5日時点)

車両本体価格 102万円
諸経費 5万円

107万円 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

2025年版 JA信州うえだオリジナルカレンダー掲載写真決定

テーマ「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

すばらしい写真を多数ご応募いただきありがとうございました。46人から143点の応募があり、審査の結果、次の18人の作品が採用されました。〔 〕内は採用者住所／タイトル。〔敬称略〕

1・2月	松嶋 恒政 〔上田市小泉／別所線雪景色〕 小松 駿 〔上田市前山／霧氷の輝き〕 小福田 友明 〔上田市新町／大雪参道に残る〕	3・4月	大岩 博子 〔東御市新張／桜の絨毯〕 辻谷 浩一 〔上田市常入／雨上がりの花桃〕 山崎 哲行 〔上田市真田町傍陽／太郎山の逆さ霧〕	5・6月	田口 雄 〔上田市塩川／春風を泳ぐ〕 小林 澄枝 〔上田市福田／お田植祭り〕 小坂 國建 〔長和町古町／田に映える〕
7・8月	若林 宏光 〔上田市真田町本原／真田祭りの花火〕 小川 稔 〔上田市下塩尻／初夏の空〕 齋藤 惇 〔上田市浦野／夜明けの朝霧〕	9・10月	柳澤 とし子 〔長和町大門／奉納の舞〕 滝澤 秋彦 〔上田市上塩尻／秋映えの滝と虹〕 山崎 精一 〔上田市武石鳥屋／秋ソバの花咲く頃〕	11・12月	西澤 昭夫 〔上田市上室賀／天空の花〕 小林 武彦 〔上田市秋和／朝陽に輝く秋の塔〕 百瀬 邦昭 〔上田市福田／収穫間近大豆畑〕

2026年版 JA信州うえだオリジナルカレンダー写真募集

■テーマ／JA信州うえだ管内の「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

2023年以降に撮影したもので、上小地域内の現存している風景を写した作品を募集します。

【応募締切】2025年9月5日(金)

広報誌JAN!JAN!12月号誌面等で発表します。なお、カレンダー写真採用者にはメイン採用3万円分・サブ採用1万円分の「JAまごころ商品券」を、応募者全員に粗品を進呈します。

応募の詳細はこちら→

【お問い合わせ先】
企画広報課 TEL：25-7800

安心して快適に、さあ、首都圏で新生活! 令和7年度 京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分

みすず学生会館 MISUZU21 学生入居者募集中!!

募集人員 77名 女子49名・男子28名 募集対象 大学生・短大生・専門学校生

お申し込みはお早めに 入居には所定の条件があります。詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。
※編入や中途による入居希望については別途お問合せください。

居室／23.3㎡・完全個室・ネット接続可 室料59,000円/月 (+別途共益費)

●主要な駅へアクセス抜群!
●万全のセキュリティで安心の毎日!
●管理人常駐!
●完全個室の快適なワンルーム!
●浴室・トイレはセパレート
●クローゼット収納あり

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野 管理部まで

JA共済連長野 管理部 TEL.026-236-2325
〔土日・祝は除く〕 <https://www.jakyosai-nagano.jp/>

JA共済

✉ 去る9月16日、敬老の日、地域の福寿会が主催する「寿賀の式典」に出席しました。男性出席者中最高齢者と紹介され嬉しいやらはすかしやら。

(TK 91歳)

✉ (編) 素晴らしい式典にご参加できて良かったですねー！長寿おめでとうございます！

✉ 加齢と共に、今まで良く知っていたはずの人の名前がすぐには出て来なくなったり、物も、あれ、それみたいになり始め、しばらくしてから思い出したりしています。新聞雑誌等のクロスワードを解く様にしている、この頃です。

(KI 74歳)

✉ (編) 日々の工夫で脳を活性化させる姿勢、素晴らしいです！応援しています。

✉ 食欲の秋おいしいけどものがいっぱい、体重管理に気をつけて楽しみたい。

(KK 78歳)

✉ (編) 秋は様々な食べ物が特に美味しいですね！美味しい食材を求めに、ぜひ直売所に足を運んでください。

✉ 運動と思い、夏の間は草とりに励んでいましたが、だんだん秋らしい日が増え、草の伸びるのが穏やかになってきたので、最近は運動不足。これから昨年と同じように、週2回プールに通い運動不足解消したいと思っています。

(HK 69歳)

✉ (編) 運動を続ける意欲、素晴らしいです！温水プールでの運動を楽しんでください！

✉ すっかり、秋めいてきました。夫婦2人で食べる食事は余計に美味しいです。いつまでも、続きますように願います。

(KI 64歳)

✉ (編) 普段の食事でも、大切な人と食べると幸福度もひとしおですねー！夫婦睦まじく素敵です。

✉ いつも楽しく読ませて頂いております。夏野菜の片付けも始めました。大根の種を蒔いたり、白菜を植えたり。しかし暑い日が有りまして本場に10月？そんな感じです。

(HS 社員 63歳)

✉ (編) 楽しんでいただけて嬉しいです！

✉ 最近では10月でも昼間は暑いこともありましたが、お体を大切にしてください！

(KI 66歳)

✉ (編) 長いご勤務、お疲れ様でした！自由な時間を楽しんで、奥様と素敵な思い出を作ってくださいね。

✉ 俳句や川柳はペンネームではだめですか？チャレンジしたいのですが、本名が載るのは恥ずかしいです。選ばれるかもわからないのに、変な心配をしています。

(SK 61歳)

✉ (編) 俳句・川柳はペンネームでの応募は、ご自身がわかるもので問題ありません。応募お待ちしております。

✉ お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキに書いて送ってください。(返却はできません)。

文芸の庭

文芸の庭の投稿先は、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

紀の川のさざなみ光り零余子飯
拝殿と向き合ふ土手の曼珠沙華
裏山から我が家へ続く大花野
老いし手と同じ大きな柿落葉
秋の蚊を叩き話の核心へ
ひと村の色となりけり柿焼む
楽しげや秋の黄蝶と黒猫と
義民てふ人の追憶秋麗
一斉に羽音残して稲雀
雑草と四ツに組む気よ鎌を研ぐ

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市生田 辰野 昌子
上田市保野 山口佐世子
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市眞田町長 宮崎 拓男
上田市長瀬 山岸 政子
上田市保野 清水ゆき子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市下之郷 堀内 令子
上田市築地 勝見 稔

✉ 29年の長きにわたり「文芸の庭」の選者を務めていただいている矢島渚男先生が、文化功労者に選ばれました。おめでとうございます。

川柳

橋詰信幸 選

値上げ前9月に出したい年賀状
知らぬ間に妻のカラーに染められる
ハーモニカ聴かす術も肺活量
秋風を体で感じ露天風呂
マイカーに飛び入るやぶ蚊むじそう
寂しいが写真の素顔話語る
青空が心を癒す紅葉狩り
値上げ秋新米送る親心
歳聞けば父は数えで自慢する
腹の虫なだめてくれる妻の酌
独自色移住促す過疎の町
三秒の軽視が起す大惨事

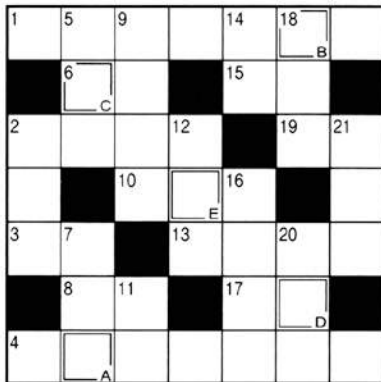
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市築地 勝見 稔
上田市浦野 横山ケサコ
上田市眞田町本原 有賀 晩鐘
青木村村松 杵掛 正一
上田市上野 堀田 公男
上田市東内 山本 進
上田市富士山 大森乃里子
東御市和 白石 幸男
青木村村松 増田 久義
上田市塩川 下村 正枝

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

賛美歌の合唱団



二重ワクに入った文字をA→Eに
並べてできる言葉当ててください。

タテのカギ

- 墨をするときに使います
- 英国の文化について学び、——を深めた
- 外為の「為」を略さずにいうと
- 氷の張った湖で楽しむ水もいるスポーツ
- 令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- 残ったおでんに具を——して煮直した
- ズボンを買ったあとで上げること
- 使ってはいけない技のこと
- だしを取るのに使う小魚の干物
- ゴルフクラブの一種です
- 風邪の予防に、ガラガラガラ

ヨコのカギ

- 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- 甘いお菓子のことで
- の授業で、冬の星座について学んだ
- 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ギャンブルです
- どてらに詰められているもの
- 安心したときにホッともらします
- 忘年会で部長が——の音頭を取った
- サンタクロースの乗り物
- 彼は——ともに認める本の虫だ
- 、乙、丙、丁

〈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信州うえだ
編集部
上田市大手27-10

〈裏〉

〈表〉

応募数 10月号は71通のご応募を頂きました。ありがとうございます。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

10月号出題クイズの答え

マ	ソ	タ	ケ	カ	キ
キ	ボ	イ	キ	モ	ノ
ニ	ジ	マ	ス	ボ	
カ	ワ	キ	イ	カリ	
ン	ヒ	オ	コ	シ	
ボ	ケ	ツ	ト	ユ	レ
ウ	ラ	コ	テ	ジ	



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12月31日。正解者の中から
抽選で5名様に「白菜漬の素、香り薫製だい
こん漬の素」をプレゼント!!

今月の表紙



2024年版JA信州うえだオリジナルカレンダー応募作品から

理事会だより

10月の定例理事会(令和6年10月29日)において、次の
議案が審議・可決されました。

- 令和6年度上半期経営状況の開示について
- 次期役員改選の進め方について
- 次期総代改選の進め方について
- カスタマーハラスメントに対する基本方針の
制定について