

♡ ジャンジャン

Jan!Jan!

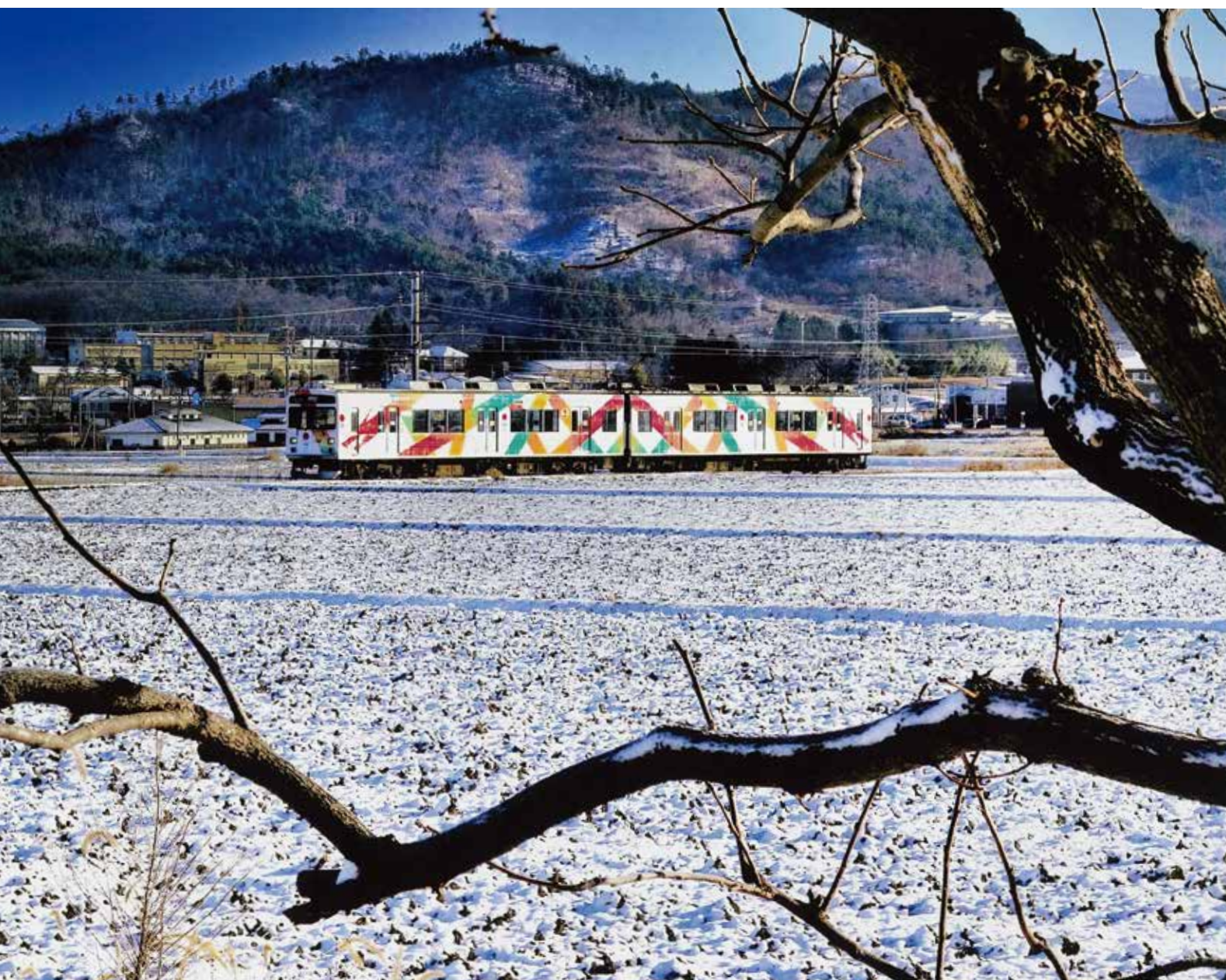
JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!

2

Feb.2025 No.364

C O N T E N T S

- 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



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。

寒いこの時期、暖房器具や火を使うことが多くなりがちですが、みなさんもやけどの経験が一度はあると思います。重症かどうかはやけどの面積と深さが問題になります。軽度の症状でも適切な応急処置をしないと重症化してしまう可能性もありますので注意が必要です。

♡ やけどの深さ (やけどは、キズの深さによってⅠ度～Ⅲ度に分類されます。)

- 【Ⅰ度】 表皮のみのやけどで、赤みとヒリヒリとした痛みを起こします。(日焼けなど)
数日で治り、跡は残りません。
- 【Ⅱ度】 **浅達性Ⅱ度**
皮膚が赤くなり、腫れ、水ぶくれがみられます。水ぶくれが破れると痛みが生じます。
適切な処置をすることで、跡を残すことなく治癒します。
- 深達性Ⅱ度**
皮膚が赤くなり、水ぶくれ、ただれ、浅い潰瘍などがみられます。
痛みは軽度ですが、治るまでに時間を要し、軽い跡を残します。
- 【Ⅲ度】 皮膚は白(時に黒)く見え、神経や血管もやけどでやられているため、痛みは感じません。
やけどの跡は盛り上がったリ、はっきりと残ります。

♡ やけどの応急処置

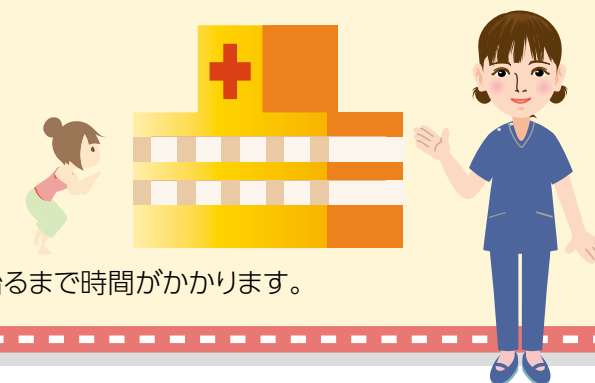
冷やすことが重要!

熱によるやけどを負ったときは、少しでも早く流水で冷やすことが重要です。20分程度を目安に冷やすようにしましょう。範囲が広い場合や、やけどが深そうな場合は病院へ行くようにしてください。
また、服を着た部分をやけどした場合、服の上から水をかけて冷やしてください。

♡ 医療機関受診のタイミング

病院を受診すべきかどうか迷うときがあると思いますが、以下のような場合は速やかに受診しましょう。

- ・広い範囲のやけど
 - ・皮膚が白いまたは黒い
 - ・やけどしたところに痛みを感じない
 - ・顔や関節のやけど
 - ・薬品などの化学物質でのやけど
 - ・高齢者や幼児
 - ・湯たんぽやカイロによる低温やけど
- *低温やけどは深部で炎症を起こしていることが多く、治るまで時間がかかります。





キノコトッポセールス 長和町町長と魅力PR

JA信州うえだと長和町は12月14日、東京都大田区の東京中央卸売市場大田市場にて、信州うえだ産キノコのトッポセールスを実施しました。これは、JA全農長野との連携により、販路拡大と認知度向上を図る取り組みです。年末に向けて需要が高まる時期に、信州うえだ産のキノコを直接仲買人や市場関係者にPRしました。



大田市場でトッポセールスを行う眞島組合長・東京青果株式会社川田社長・羽田町長

眞島実組合長と長和町の羽田健一郎町長は、信州うえだ産キノコの魅力を熱心にアピールし、仲卸業者に「エノキタケ」の試供品を配布しました。羽田町長は、「長和町は黒耀石の産地で、縄文時代から続く歴史ある地です。長和町で収穫したしゃきつとした歯ごたえが楽しめるエノキタケをよろしく願いします」と、特産品の魅力を伝えました。眞島組合長は、「長和町はエノキタケの歴史ある生産地。品質も良く安定供給が可能です。生産者、JA、行政が一体となり、さらなる品質向上に努めていますので、今後ともご愛顧をお願い申し上げます」と述べました。

困窮世帯への支援 JA信州うえだの地域貢献活動

JA信州うえだは、12月下旬に地域の生活困窮世帯を支援するため、管内の4市町村（上田市、東御市、長和町、青木村）の社会福祉協議会を通じて、長野県産のパック入り切りもち約500kgを寄付しました。この取り組みは、学校が冬休みに入り食費や光熱費の負担が増加し、困窮の深刻化が懸念される中での地域貢献の一環として行われました。



JA丸山専務から社協宮之上会長へ

12月25日、寄付を受けた上田市社会福祉協議会の宮之上孝司会長は、「年間を通じてご寄付をいただき感謝している。明日開催されるささえあい年末市で有効活用させていただきます」と謝辞を述べました。

また、JAの丸山勝也専務理事は、「JAは相互扶助が基本精神である。地域からひとりも取り残さないという想いで、社会福祉協議会の皆様とともに食と農で地域貢献していく。地産地消を進めるために長野県産のもち米を使った餅を用意した」と挨拶しました。

若手農業者が集う！ 意見交換の場

12月16日、JA信州うえだ東部地区事業部営農課は、東御市のラ・ヴェリテ2階ホールで若手生産者との交流会を開催しました。就農歴が浅い生産者や（有）信州うえだファーム社員を含む28人が参加し、地域の農業振興に向けた意見交換の場となりました。東御市役所の担い手支援係や地域おこし協力隊員、とうみ食堂からも5人が参加し、地元理事を含む20人の役職員がサポートしました。

今回の交流会は3回目の開催で、昨年の成功を受けて企画しました。JAの総合事業についての説明も行い、金融、共済、融資、農機などの情報を提供しました。小林文治事業部長は「活発な意見交換をお願いしたい」と期待を寄せました。懇親会では地元食材を使ったオードブルを囲み、参加者同士がリラックスした雰囲気の中で情報交換を行いました。



あいさつする小林事業部長

体験発表で県最優秀賞！ 女性部上田支会の佐藤曉さん

JA信州うえだ女性部上田支会の佐藤曉さんが、2024年度JA長野県家の光文化活動研究集会で記事活用体験発表を行い、最優秀賞のJA長野中央会長賞を受賞しました。12月12日に長野市のJA長野県ビルで開催されたこの集会は、JA教育文化活動の活性化が目的で、県内から約260名のJA女性部員や役職員が参加しました。

佐藤さんはタイムと「家の光」そして絆と題した発表で、幼少期からの「家の光」との出会いを振り返るとともに現在は、JAを退職した仲間とグループを結成し、記事を活用した料理や手芸を通じて仲間の輪を広げることが高く評価されました。佐藤さんは2月に横浜市で開催される全国家の光大会で長野県代表として発表します。



表彰される佐藤さん

塩田東山観光農園 イチゴ狩りスタート

JA信州うえだの子会社有信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園は、1月2日からイチゴ狩りの営業を開始しました。初日は19組108人のお客様が訪れ、新春のイチゴ狩りを楽しみました。

今年度から「やよいひめ」を新たにに加え、「紅ほっぺ」と「章姫」の3品種をハウス2棟（35アール）で栽培しています。帰省した家族とともに訪れた来園者は「ハウスの中は暖かく、甘いイチゴに驚いた」「イチゴ大好き！去年も来て楽しんでいた」と大きなイチゴをほおばりながら話していました。

同社の石井隼人主任は名前の通り、3月に旬を迎える「やよいひめ」を新たに導入した。3種を食べ比べてほしい」と話しています。イチゴ狩りは予約制で、1時間食べ放題です。お問い合わせは塩田東山観光農園、電話0268(39)0210まで。



イチゴ狩りを楽しむ子ども

毎日の主食にお薦め
便秘をスッキリ解消

米

米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物抜き食事をすることもありますが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので3食しっかり主食を食べるようにしましょう。便秘解消に役立つ食物繊維を多く含むゴボウ、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。



卵

毎日食べて
疲労回復や老化防止に

卵に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に役立つ栄養素です。また卵には、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお薦めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キヤベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いですよ。



特集

毎日の食事の中で美しく

美容と健康の食習慣



毎日やるべきことに追われていると、つい栄養

が偏った食事をしてしまいがちです。忙しいあ

なたに、ぜひ意識して取ってほしいお薦めの食

材六つと、手軽に楽しめる調理法などを紹介

します。

これからの時期の
花粉症対策に

鶏肉



鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりタンパク質を取りましょう。ドリップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オーブンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

さっぱり蒸し焼きで
高血圧予防

ブロッコリー

ブロッコリーには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる働きがあるカリウムが含まれています。美肌づくりに欠かせないビタミンCも含まれていて、美しい肌を保ちたい方は積極的に取ると良いですよ。茎の断面に黒ずみがなく、空洞がないブロッコリーは、柔らかく甘みがあります。フライパンにブロッコリー、シメジ、少量の水を入れ蒸し焼きにし、塩、ポン酢しゅうゆなどをかけるとおいしく食べられます。



簡単ホイル焼きで
冬の風邪予防

長ネギ

長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果が期待できます。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお薦めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあつてみずみずしく、鮮度が落ちてくると白い部分が乾いてカサカサしてきます。みそ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。



皮ごと食べて
美肌づくり

ミカン

ミカンに含まれるビタミンCには、白血球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお薦めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素でもあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートにと取ると良いですよ。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。



第271回
今月は
グリーンファーム
カレッジ2025
受講生募集

わかりやすく専門知識が得られると毎年大好評のグリーンファームカレッジ。人気の講習会は継続、増員！新たな講習会も企画しました。

家庭菜園や農業をしている方も、これからやってみたい方も、再度受講したい方も、お気軽にお申し込みください。

2月15日(土)9:00～
グリーンファーム中央店で
申込受付開始

気軽に家庭菜園
ほうさくClub!



No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
1	3月11日	火	家庭用果樹の育て方 おうちで果物が収穫できたら素敵！でも気を付けることは？	300円	13:30～15:00頃	GF中央店25名
2	3月15日	土	いまさら聞けない米作り一年生 手伝いはしてたけど、いざ自分でやろうとしたら全然わからない！基礎をイチから	300円	13:30～15:00頃	GF中央店25名
4	3月22日	土	手作り味噌の仕込み(※申込締切 3月15日) 地元産大豆で地産自消。各自煮豆を持ち込んで当日仕込み作業をします	300円 +材料費(麹、大豆)	10:00～13:30～	GF中央店10名
5	4月5日	土	ゼロから学ぶ資産セミナー 投資の基本を、運用会社のプロがわかりやすく伝授。初心者のための入門編！	無料	13:30～15:00頃	本所3階30名
6	4月12日	土	肥料の基礎知識 有機肥料と化学肥料の違いは何？どれをいつ使えばいい？	300円	10:00～13:30～	GF中央店20名
7-①	4月19日	土	春の寄せ植え 自慢したくなる自分だけの寄せ植えをつくっちゃおう	300円 +材料費	10:00～13:30～	GF中央店各15名
7-②	4月20日	日			10:00～13:30～	
8	4月22日	火	夏野菜を家庭菜園で作ろう トマト、ナス、キュウリなどの栽培方法と品種紹介。育てていっぱい食べよう！	300円	13:30～15:00頃	GF中央店25名

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
9	6月7日	土	除草剤の基礎知識と上手な使い方 除草剤はなんだか怖い？知識を得て安全に使って安心、省力	300円	13:30～15:00頃	GF中央店25名
10	6月17日	火	家庭菜園の病害虫防除対策 野菜を食べるのは人間だけじゃない？！野菜も病気に罹る？！相手を知って策を練る！	300円	10:00～13:30～	GF中央店各20名
11	7月12日	土	バッテリー農機のメリット、デメリット 近頃人気の充電式農機。最近は性能が良くって便利！デメリットもあるの？	300円	13:30～15:00頃	GF中央店25名
12	7月15日	火	秋冬野菜の栽培のコツ 夏は発芽しにくい？秋作は虫が多い？今年の鍋は自家製野菜で！	300円	13:30～15:00頃	GF中央店25名
13	7月22日	火	体操で体作り～いつまでも農業を楽しむために～ 毎日やりたい体操を鹿教湯病院の健康運動指導士が楽しく紹介！	無料	13:30～15:00頃	明治しおだ30名
14	8月19日	火	タマネギ、ニンニクを作ろう 常備野菜のタマネギとニンニク。品種選びと苗作りから収穫まで	300円	13:30～15:00頃	GF中央店各25名
15	9月16日	火	相続を考え始めたら～生前贈与の基礎知識～ 講師は公認会計士！相続の基本や生前贈与の仕組みを解説します	無料	13:30～15:00頃	本所3階30名
16	10月11日	土	干し柿の上手な作り方 大好評！市田柿づくりのプロに学びます。今回は全て初級者向け講座です	300円	10:00～13:30～	GF中央店各20名
17	10月25日	土	連作障害と堆肥の基礎知識 気になる連作障害はどんなものなの？土づくりの基本的堆肥とは？	300円	10:00～13:30～	GF中央店各20名
18-①	11月22日	土	冬の寄せ植え 鉢植えはもちろん、人気の生花のリースにも挑戦可能！冬は長く楽しめます	300円 +材料費	10:00～13:30～	GF中央店各10名
18-②	11月23日	祝			10:00～13:30～	
19	11月29日	土	干し芋、切り干し大根の上手な作り方 保存食として優秀。でも、作りたい一番の理由は「おいしいから」！	300円	10:00～13:30～	GF中央店各20名
20	12月9日	火	果樹の剪定 デキトーに枝を切ったらやっぱりダメかも！？剪定の基礎を説明します	300円	10:00～13:30～	GF中央店各20名

No.3 今やる!楽しい家庭菜園作業

毎月の作業を学ぼう！年8回(3～10月まで)の開催となります。

■日程：初回は3月19日(水)13:30～15:00頃 ※毎月1回第3水曜日 詳細は申込時にお伝えします。

■受講料：全8回分 2,400円(税込) ■会場：GF中央店 ■定員：20名

- 受講したい講習会を選んで申し込むことができます。
 - 申込書はグリーンファーム各店にあります。
 - 申込書の提出と受講料のお支払いで申込となります。申込書と受講料の受付はグリーンファーム中央店のみで行います。
 - お電話での申込はできません。
 - 講習会ごと定員になり次第、募集を締め切ります。
 - 講習時間は午前の部が10:00～11:30頃、午後の部は13:30～15:00頃です。
 - 講習会ごとの注意事項は申込時に説明します。
 - 講習会は後日、上田ケーブルビジョンの番組で放送します。(一部除く)
- お問い合わせ先
グリーンファーム中央店
(担当:山口・飯嶋)TEL:29-8177

花ナビ

HANA*NAVI

プリムラ マラコイデス

- 学名 / *Primula malacoides*
- 科名 / サクラソウ科
- 原産 / 中国雲南省

日本に自生するサクラソウのように、花茎を伸ばしてその先に小花がまとまって咲きます。サクラソウよりも花の数も色の種類も多く、豪華な印象です。開花期が長く、暖かい季節になるまで、可憐な花を長期間楽しむことができます。

株全体に白い粉をまとっているため、和名は「化粧桜」。この粉が原因でかぶれることもあるので敏感な方は扱う際に手袋をしましょう。

見ごろ

1～4月

育て方

水はけ、水持ちのよい肥沃な土を好みます。風通しと日当たりが良い場所に置きます。お日様が足りないと花付きが悪くなります。庭植えも良いですが、霜や寒風に当たると葉が傷むので鉢植えにして夜間は屋内に入れた方が美しい姿を楽しめます。特に大輪種は寒さに弱いので注意しましょう。

水やりは土が乾いたらたっぷりとやりましょう。

夏になると枯れる一年草です。

花の集まりが8割ほど終わったら花茎を摘んで、次の花茎を育てます。花の期間が長いので、植え付けの時には緩効性肥料を、花の時期は2週間に一度は液肥などをやると良いでしょう。

種を播くなら秋です。苗は晩秋と春の始めに出回ります。

生活サポート部からのお知らせ

新茶

おいしいお茶でホッと一息。新茶の豊かな香り・旨み・コクをお届けします。摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。

人気No.1

新茶 シルバー

11,340円(税込)

1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月上旬頃



新茶 グリーン

9,180円(税込)

1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月中旬



その他「新茶 ゴールド」「新茶 白翔」「新茶 匠(棒茶)」などおいしさいろいろ!

※商品のお渡し時期は、天候により遅れることがありますので、ご了承ください。

新茶のご注文は、JA各支所・店または生活サポート部生活課(TEL:23-4040)までお気軽にどうぞ!

INFORMATION BOARD

な ん で も 掲 示 板

プロの農家が「今」知りたい情報

毎月発行「信州のそ菜」「信州の果実」



ネットでは
探せない
技術や知識
が盛りだくさん

栽培技術から、販売、流通、最新のトレンドまで農業に役立つ農業専門誌が
デジタル版で持ち歩いて読める

長野県農政部や農業試験場、農業農村支援センターなどの農業の専門家による詳しい解説で、収量と売上アップの指南書です!

購読料 長野県のJA組合員料金(正組合員および准組合員)

信州のそ菜	信州の果実	両誌(信州のそ菜・信州の果実)
4,400円 (年額・税込)	4,400円 (年額・税込)	8,800円 (年額・税込)



光と水のハーモニー
JA全農長野

生産振興部生産振興課 園芸情報誌電子版担当

✉ zz_nn_kajitsu_sosai@zennoh.or.jp

TEL: 026-219-3811 (受付時間/平日 9:00~17:00)

詳しくはサイトを
チェック!



第39回東信地区 農業機械中古機フェア開催

3月8日(土)



約120台の中古農機具を一堂に展示

日時 令和7年3月8日(土) 午前8時30分～午前11時

場所 JA信州うえだ農産物流通センター(長野県上田市殿城80)

出品予定機種 トラクター・管理機・田植機・バインダー・ハーベスターなどなど。当日のお楽しみ

- 会場にお越しいただいた順に整理券を配布します。来場された方は受付前にお並びください。
- ご入場は整理券順となります。
- 購入に際しましては、先着順とさせていただきます。

〇お問い合わせは最寄りのJA農機センターまで

主催:長野県農協生産資材事業推進協議会農機専門部会東信支部

共催:JA信州うえだ・JA長野ハケ岳・(株)オートパル佐久浅間



セレモニー 虹のホール

安心しておまかせください。

24時間365日対応・年中無休

東部セレモニー「虹のホール」 TEL:64-8801

川東セレモニー「虹のホール」 TEL:27-7373

川西セレモニー「虹のホール」 TEL:28-0891

よだくぼセレモニー「虹のホール」 TEL:85-2469



毎日予定がびっちり退屈しないで
す。(K 74歳)

(編)毎日が充実していいわやましい
です。新しい発見に出会えてるんでし
ょうね。

りんごが美味しい季節になりまし
た。今年はシャインマスカットが美味し
かったでたくさんいただきました。り
んごもたくさんいただきたいと思います
す! (M 主婦 43歳)

(編)秋は果物が美味しい季節ですね!
シャインマスカットもりんごも、気分を
上げてくれますね。楽しみも増えます!

毎日近くの温泉へ行っています。
顔見知りの友人も沢山いて楽しいで
す。これからは寒いので心身共に暖まっ
たりできてうれしいです。(S 主婦 85歳)

(編)温泉で心身を癒す時間、心弾みま
す。友人との楽しいひとときが、さらに
温かさが増しますね。

野沢菜12kg漬けました。ご飯のお
供に最高。大根(上田みどり大根はし
ょうゆ漬けにしました。こたつでお茶ブ
ラス漬けもの、最高の冬です。

(Y 主婦 76歳)

(編)たくさん漬けられましたね。温かい
ところで手作りの漬物を食べると幸せ
もひとしおですね。

自営業です。
事務仕事でやる気が出ない時は掃除を
すると頭がスッキリし、心が満たされ、
さあやるぞ!と気分転換になります。
(H 主婦 56歳)

(編)私も身の回りを掃除すると作業へ
のモチベーションが上がります。掃除で
心もリフレッシュ、素敵ですね!

寒くなってきた、朝、ふとんから出
るのが辛い季節になりました。温暖化
で春と秋が無くなって来てる感じがし
ます。春夏秋冬があつての日本なのに、
(S 主婦 67歳)

(編)昨年の夏は特に暑く長かったので、
より寒く感じるのでしょうか…。私は寒
くなると動きが鈍くなってしまうこと
が多いです。

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

校庭に小さき電巻空つ風
老日記字忘れひとし風寒し
越後訛残れる姉と日向ぼこ
年用意切りたる竹の匂ひかな
座布団を干しをり郷土資料館
小春日や布団に沁み入る陽の匂い
山茶花の散りし花弁もいとおしく
柿を食ふリズムを刻む芒の穂
朝焼けの独鈷の空や冬に入る
ミサイルが飛んで来そうな鬼ヤンマ
◎選者吟/奥能登の簾栞を神輿かと

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市保野 山口 佐世子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市保野 清水 ゆき子
上田市東内 山本 進
上田市五加 神津 勝代
上田市真田町長 大久保 幸吉
上田市小島 安藤 松枝
上田市築地 勝見 稔

川柳

橋詰信幸 選

遠出する予定が外れカップ麺
健康は一年間の贈り物
豆トウに感謝し整備農納め
初春を新酒で祝う老いの幸
母の背に聞いた気がする子守唄
手帳変え新たな年の幕が開く
田畑まで猪鹿の里獣師無く
現役で歩んだ過去をたたえ合っ
たんとと米価どうあれ米作り
雪二度烏帽子が急かす冬仕度
蹟きつ八十路に挑む吾も爺
利己を伏せ利他へは篤く老を生き
◎選者吟/団欒の記憶の中にかまけてる

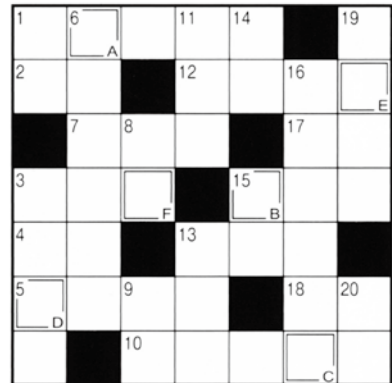
上田市緑が丘 青木 しずか
上田市本郷 安藤 民子
上田市諏訪形 大林 正樹
青木村夫神 清水 剛
東御市滋野 土屋 喜俊
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市富士山 黒澤 嘉武
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市富士山 大森乃里子
上田市塩川 下村 正枝
上田市東内 山本 進
上田市築地 勝見 稔

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

主に北海道で見られる
冬の絶景



二重ワクに入った文字をA→Fに
並べてできる言葉当ててください。

タテのカギ

- 教育・労働・納税は国民の三大 —— です
- 気仙沼の名物、サメの加工品
- さいころや角砂糖はこの形
- 封書を数えるときに使う言葉
- キラキラ光る —— 入りのセーター
- 風を受けて水上を進みます
- 地銀よりも規模が大きめ
- といで炊きます
- 水で洗う物を見るとかじかむことも
- 多くが九州で作られている酒
- こ、これぐらい平気だい!
- チョコがはさみならパーは

ヨコのカギ

- 2月14日に職場などで配る人もいます
- リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 天気が崩れて —— が強まった
- 寒い日にはこりやすくなる人も
- 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 熱心に後輩を指導する、—— のよい先輩
- 看護師 —— とまいうナースステーション
- 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた —— があります
- 不利の反対語
- 古代インド発祥のエクササイズ
- じゅうたんを敷く所

〈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。

〒386-8668
JA信州うへだ
編集部
JAN!
JAN!
JAN!

12月号出題クイズの答え

ク リ ス マ ス イ ブ
カ ケ シ リ
ス イ ツ コ ウ
ス ト イ キ ガ
リ カ カン バイ
フ タ ジ タ
カ セ ツ テー プ



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2月28日。正解者の中から
抽選で5名様に「エコーブ国産小麦粉づく
り手振りうどん(2袋セット)」をプレゼント!!

今月の表紙



タイトル: 雪田を走る
2025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

理事会だより12月の定期理事会(令和6年12月26日)に
おいて、次の議案が審議・可決されました。

- 令和6年度仮決算監事監査整備改善事項の処理願末について
- 常例検査指摘事項に対する改善状況報告について
- 第3四半期仮決算結果について
- 令和7年度事業計画樹立指針及びスケジュールについて
- JA信州うへだ役員報酬審議会の委員構成について
- 諸規程の変更について



シークワーズ
第1問
答え
おめでと

おめでと=6個
おとしだ=5個

新春
シル

お正月パズル

漢字合わせ札
第2問
答え
巳年



答え発表!

お正月迷路
第3問
答え
6番目



プレゼント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。