

♡ 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!

3

Mar.2025 No.365

CONTENTS

- ②特集1 ④特集2 ⑤JAトピックス
- 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.lilian.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 見やすくて機能性が高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)アサギ印刷
〒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



花粉症

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。



今年の花粉飛散数は例年(過去10年の平均)を超える地域が多いと見込まれています。

♡ 花粉症の症状は?

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・のどの痛み、咳
- ・目のかゆみ、充血
- ・頭痛
- ・肌荒れ

症状は年齢、花粉飛散量、時間によってさまざまとされていますが、花粉症ではなく風邪の可能性もあるので、このような症状が出た場合は、医療機関を受診して診断を受けましょう。



♡ 花粉症対策!

花粉症と診断を受けた方は、以下の対策を参考にしてこの春を乗り切りましょう。

・外出時は防備をしよう

帽子、メガネ、マスク、などを身に付け、花粉を防ぎましょう。上着もツルツルとした素材の方が花粉が付きにくいとされています。

・帰宅時は玄関先で花粉を落とそう

衣服やペットについた花粉は、きちんと外ではらってから家に入りましょう。なるべく室内に持ち込まない工夫をしましょう。

・帰宅後は洗顔やうがいをしましょう

防いでつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しています。床がフローリングであれば拭き掃除が効果的です。

・布団や衣類を外に干さない

外に干してしまうと花粉がついてしまいますので、乾燥機や室内干しなどで対策をしましょう。どうしても外に干したい時は、花粉飛散量が少ない午前中に。取り込む際は花粉を落として、表面に掃除機をかけると効果的です。

・空気清浄機を活用しよう

花粉以外にも、風邪予防にもなります。

花粉症は今まで何もなかったのに突然発症することがあります。
そんな時もこの対策を活用してみてください。



農政懇談会に6つの課題を提起 持続可能な地域農業の確立と農家所得向上を



懇談会であいさつする眞島組合長

2月1日、上田市丸子文化会館小ホールにて、JA信州うえだは地元選出の国会議員および県議会議員7人を迎え、農政懇談会を開催しました。JAからは、生産部会（協議会）、青年部、青壮年部、女性部、区域運営委員の代表、各室部長、地区事業部長81人が出席し、農業の現状と課題について懇談を行いました。出席したのは、衆議院議員の井出庸生議員、神津健議員、参議院議員の羽田次郎議員、県議会の清水純子議員、山田英喜議員、林和明議員、佐藤千枝議員。

組合長のあいさつ

JA信州うえだの眞島実組合長は、昨年の農業情勢や農産物の生育状況、生産資材価格の高騰対策に触れ「管内は多品種産地で、年間を通じて地域や各市場に、安全・安心で新鮮な農畜産物をお届けできる産地です。生産者、JA、行政などが一体となり、今後も品質の向上、安定的な販売施策を行い、農家の皆さん



懇談会の様子

の所得向上に努めていきます。また、食料・農業・農村基本法の改正により、食料の安全保障や適正な農畜産物価格の実現が期待されています。私たちは国産国産運動に取り組み、消費者の皆様にも国産農畜産物を食べていただくことで、農業を応援してもらいたいと考えています。今後5年間の農業構造転換集中対策期間においては、生産者とともに農

政運動を行い、持続可能な地域農業の確立と農家の所得向上に努めます。これから、各組織の代表から課題と意見を上げます。議員の皆様には、国会、県会につないでいただき、今後、生産者が希望を持つて農業経営ができるような具体的な農業施策、格段なる予算処置を講じていただくことをお願い申し上げます。JAも生産者と一緒に地域農業の確立に向け全力で取り組んでいきます」とあいさつしました。

農政をめぐる情勢とJAグループの取り組み

JA長野中央会営農農政部小山清孝部長が、「農政をめぐる情勢とJAグループの取り組みについて」と題し情勢報告を行い、また、1999年の制定以来、初の改正が行われた「食料・農業・農村基本法」（令和6年6月施行）について概要とポイントを説明しました。また、この法律に基づく基本計画の策定や適正な価格形成に関する審議、水田・畑作政策の

見直しなど令和7年度の農政の見通しを示し「今後の農政や将来の営農展望を方向付ける極めて重要な課題であり、JAグループの考えを十分反映させるための農政活動を展開することが必要」とし、各課題に対する取組を説明しました。

6つの課題提起

- ①食料の安全保障の確立に向けた具体化について
- ②生産資材等価格高騰対策及び物流対策について
- ③畜産における食肉処理施設の建設支援について
- ④水田農業対策について
- ⑤共同利用施設などの施設整備事業について
- ⑥地域課題（有害鳥獣・多様な担い手への支援・農地整備支援）についての6つの課題を提起し、予算の確保・対策・支援・制度の創設などを求めました。

JA信州うえだの取り組み

JA信州うえだは、食料の安定供給を目指し、農業生産基盤の維持と系統結集の強化に取り組んでいます。令和4年、5年に実施した支援



提言をする丸山専務理事

策を継続し、令和6年度も生産資材の高騰に対処するため、独自の支援を行うことを決定しました。

- 今回の支援額は約7000万円を予定しており、主な内容は次の2点とし、農業者が直面する経済的な負担を軽減します。
- ①農業資材の購入に対する支援を行い、農業経営の安定を図ります。
 - ②みどりの食料システム戦略の支援として、堆肥の活用や耕畜連携支援、直売所支援を通じて、持続可能な農業の実現に向けた取り組みを進めていきます。

生産者の声

・地域の農業従事者の高齢化が進行



課題や意見を述べる生産者

しており、後継者や新規就農者の育成が急務です。私たち生産者は、次世代を担う若者たちが農業に参入しやすい環境を整えるための具体的な支援策を強く求めます。消費者に食料や農業の重要性を理解してもらうため、食べ物の栄養価や生産過程に関する情報提供・食育プログラムの充実が不可欠です。私たちの農畜産物がどのように育まれているか、地元をはじめとする消費者に理解を深めてもらうことが、持続可能な農業の実現につながると信じています。

- ・生産資材等の価格の高騰が経営を圧迫しています。この状況を打破するためには、農畜産物の適正な価格形成に向けた法制化などの国やあ県からの支援が必要です。
- ・新たな食肉処理場の建設・稼働に向けた検討が進められています。が、民間事業者の負担が大きく、国庫補助金の採択に対する配慮が必要です。私たち生産者は、安心して生産活動を続けるための支援を切に願っています。
- ・有害鳥獣による農作物被害が深刻化しており、支援の強化を要望します。また、気候変動による栽培管理の難しさが増しており、環境変化に応じた支援を求めます。
- ・高齢化が進む中で、若手農業者や兼業農家への支援が必要であり、経営規模に関係なく多様な担い手を育成する施策が求められています。そして地域農業の環境整備に貢献する地元組織への手厚い支援も要望します。

議員からの声

国会議員からはそれぞれの考え方や取り組み、国からの最新情報などが述べられた他、あげられた課題や要請を国会に伝えていく旨が伝えられました。

また、県会議員からはそれぞれに届いている声や取り組む方向性などが述べられました。



久保会長から表彰を受ける杉山さん(写真左)

**杉山那奈さん最優秀賞受賞！
全国作文コンクール**

全国女性協議会が主催する「第70回JA全国女性大会」が1月22日・23日に東京都内で開催され、約430人のJA女性組織メンバーが参加しました。この大会では、令和6年度「フレミズ活動」わたしの「一歩」作文コンクールの表彰が行われ、JA信州うえだ女性部真田支会の杉山那奈さんが全国で最優秀賞を受賞。杉山さんは受賞した作文を發表しました。

受賞作は、「(農業×孤独×家族×フレミズ) うれしい！楽しい！無限大」。農作業の孤独感や子どもたちへ食文化を伝えられていない寂しさを、フレミズ活動を通して解消できたとし、父親も含めて家族で参加できる活動や、女性部・青年部との協力、性別・年代を越えたつながりを通して、「食文化や農業の大切さを伝え、地域の課題も解決していきたい」と話しました。



賞状を受け取る清水さん(写真左)

**清水雅史さん、キュウリ栽培で
県知事賞の快挙！**

JA信州うえだ管内の上田市でキュウリを生産する清水雅史さん(38)が、長野県野菜品質向上共進会で県知事賞を受賞しました。表彰式は1月21日に松本市の松本合同庁舎で行われました。

清水さんは、17アールの面積でハウス型夏秋作型でキュウリを栽培し、県内では珍しい更新型つるおろし栽培を導入しています。この栽培方法により、大面積での効率的な生産を実現し、高い秀品率を達成しました。清水さんは、「導入2年目ですが、評価して頂いたことが嬉しい」と受賞の喜びを語り、今後は「10アール当たり20トンの収穫量を目指し、生産規模を拡大して安定した雇用を実現したい」と意気込みを示しています。清水さんのさらなる挑戦に期待します。

栽培者募集

小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、小菊(市場出荷向け)の栽培を勧めています。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。栽培面積は最低3アール以上(90坪程度)が必要となります。

定年退職後に農業に取り組みたい方をはじめ、他の品目と組み合わせで手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集いたします。興味がある方は、下記講習会にご参加ください。

小菊栽培講習会

日時 3月29日(土)午後1時30分～
場所 JA信州うえだ農産物流通センター(上田市殿城80番地)
問い合わせ先 営農振興課(担当:大谷)TEL:22-0740



特集② 教えてのぼるくん 国消国産って何？



はい
おまかせ
ください！

食料自給率
UPのために

国消国産という 考え方があります

「国」民が必要とし「消」費する食料は、できるだけその「国」で生「産」しようという

「国消国産」という考え方が注目されています！

国産農畜産物を再生産可能な価格で買って、食べていただくことは国内農業を応援し、**私たちが生きていくために1番大切な「食」の安全安心**を守ることに繋がります。

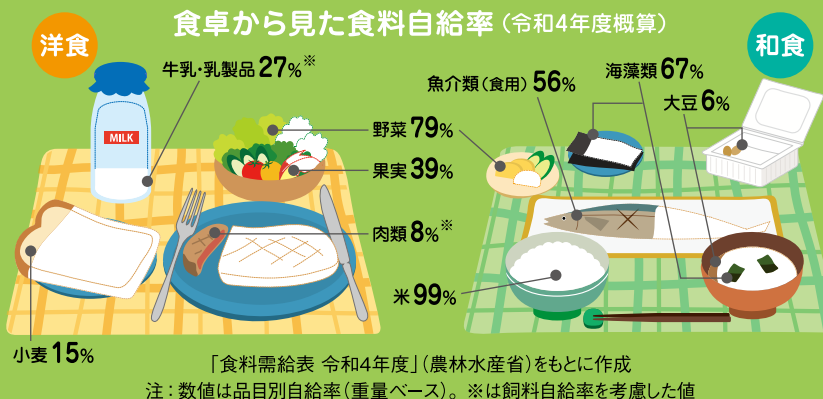
知っていますか？

日本の食と農の現状



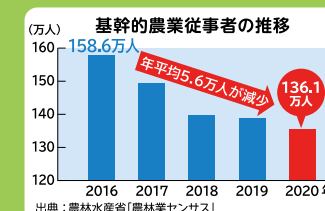
日本はいま、食料の約**6割**を輸入に頼っています。

日本の食料自給率はわずか38%(*※カロリーベース2019年 農林水産省による)。この数値は、他の先進国と比べても低く、毎日の食事に必要な食料の多くを海外から輸入しています。

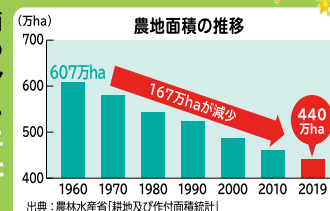


毎年**5万人以上**の農業従事者が減少し続けています。

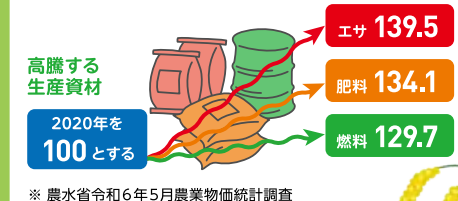
2016年～2020年の間に平均で毎年約5.6万人もの農業従事者が減少しています。さらに約7割が65歳以上と、高齢化が進行しています。



右のグラフは農地の面積の推移ですが、この60年間で約167万ヘクタールも減少しています。これは、日本の国土の1/25以上にあたります。



高止まりする肥料・家畜のエサ・燃料。
農家の経営は、どうなる？



私たちにできること

まずは**長野県で**
地産地消をすすめよう！



JA信州うえだでは、これからも農業の理解者・応援者を増やすための「国消国産運動」を強化していきます！

その地域で生産したものを、その地域で消費する。

「地産地消」の行動は、そのまま「国消国産」につながっていきます。豊かな自然に育まれた地産・長野県産の農畜産物を身近な直売所等で積極的に買って食べることで、「食」の安心を未来につなげましょう！

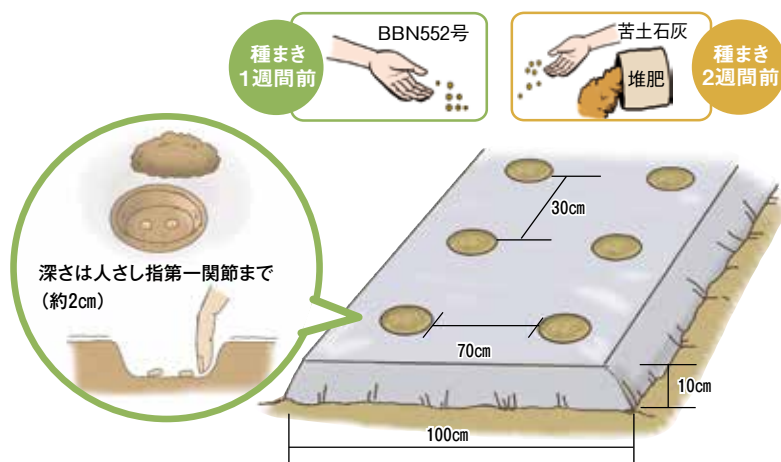


ホームページは
こちらですよ



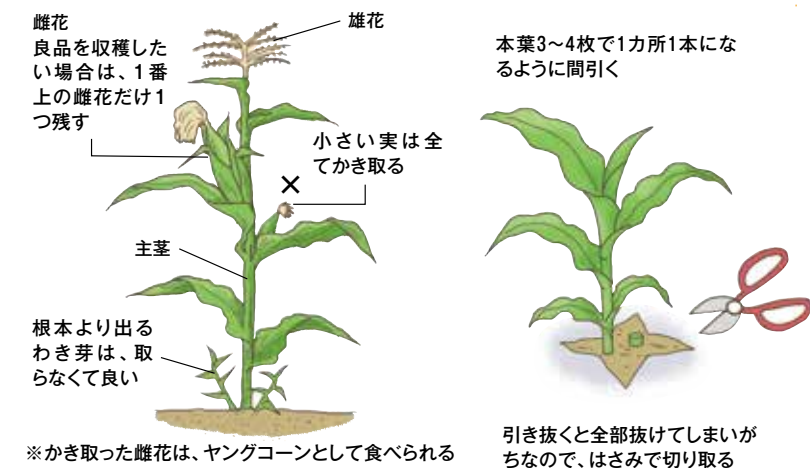
本葉が4枚程度になったら一本に間引きます。根痛みを避けるため、抜かずにハサミで切り取りましょう。本葉が7枚程度になった頃と雄花が出た頃に追肥をします。マルチがしてあれば穴から肥料を入れます。土寄せも行います。マルチの上からでもいいので、株元に土を寄せて倒れにくくします。わき芽が出てきますがそのまましておきます。根が増えて倒れにくくなります。

間引き・追肥・土寄せ



高温の季節が長いと害虫が発生しやすくなります。特にアワノメイガの被害が目立ちます。茎に食い込み、折れることもありますが、何より実に入り込んで商品価値がなくなることが問題です。雄花が出るあたりから農薬散布などで対処します。

管理



甘くて美味しいトウモロコシに挑戦しよう!

収穫

雌花のひげが出てから3週間くらいして、ひげが褐色になり先端の実が黄色くなった後収穫です。常温では収穫5時間後から糖度が減ってくるので、やはり収穫したらすぐに食べるのが一番おいしい食べ方です。

また、乾燥も気になります。トウモロコシは肥料を多く吸うので根を広く張り水分も取りますが、乾燥が続くと雌穂が大きくならない、先端に実が着かないなど不具合が起きやすくなります。雄花が咲き始めるころから収穫までの間、乾くようなら水やりをします。

等、食べられないように工夫しましょう。

おすすめ品種

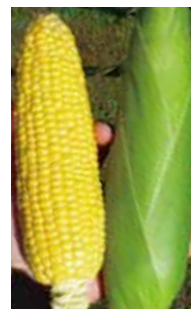
大和ルージュ

1月号で紹介した、日本初の真っ赤なトウモロコシ。茹でると赤が出てしまうので、色を楽しむなら丸ごと焼くかレンジで加熱しましょう。



おおもの

甘さもサイズもヘビー級! 糖度20度を狙える極高糖度、しかもずっしり大きな雌穂。地温を上げて播種し、乾燥に注意しておおものを作ろう!



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



ほうさくClub!



「トウモロコシ(スイートコーン)」に挑戦!

★これがトウモロコシ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
					種まき						
						収穫					

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰150g ■堆肥2kg ■BB552号100g ■BB追肥N30号20g×2

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。

種まき、定植の2週間前までに苦土石灰と堆肥を入れて深く耕し、1週間前までに肥料を入れてよく耕します。幅100cm、高さ10cmの畝を作り、マルチを張ります。70cm間の2条で、株間30cmで穴を開けます。

畑の準備・定植

世界3大穀物の1つで、しかもその中で最も生産量が多いのはトウモロコシ。野菜というより、圧倒的に穀物としての利用が多い作物です。世界トップクラスの輸入国である日本は飼料として消費しています。

トウモロコシは紀元前3千年頃にはメキシコあたりで、紀元前2千年頃には南北アメリカ大陸の広い地域で栽培されていたと考えられています。15世紀にコロンブスがヨーロッパに紹介、16世紀にポルトガル経由で日本に入り、「ナンバンキビ」と呼ばれ、田畑が無いような地域で作られていました。明治初期に北海道開拓時に導入され、以降本格的に日本で栽培が始まりました。

なんと日本中に「トウキビ」や「ナンバン」「トウムギ」「トウマメ」など、200以上の呼び名があるようです。長野県内でも様々な呼び方があるので、会話の中でトウモロコシの話なんだとわからない場合もあるかもしれません。

直接種をまくなら、地温が14℃以上になっていることが理想です。地温が低いと極端に発芽が悪くなります。地温を上げるためにも黒マルチを使うことをお勧めします。ポリポットで苗を作ることでも可能です。植えたい時期の1か月前から用意しましょう。6〜9cmポットに培養土を入れて種をまき、本葉が3枚程度になったら定植です。ハウスや暖かい室内で育てましょう。いずれも1か所に2〜3粒まき、2cmの深さに覆土をします。

種をまいたらたっぷり水をやり、乾かないように不織布などで覆っておきます。直まきの場合には特に、鳥の被害を防ぐためにも必要です。

なお、一つの畑に品種は1つだけにした方がいいでしょう。多品種を育てるとそれぞれが交配してしまい、本来の品種が発現しない「キセニア」が発生しやすくなります。例えばほうさくクラブ1月号で紹介した「大和ルージュ」と違う品種を同じ畝にまいてしまうと、黄色と赤の粒が混じり、食味や甘さなど本来のものではなくなってしまうます。花粉が良く付くように株間は短めにして栽培しますが、意外と遠くまで飛ぶので違う品種の畝まで数m〜数十mは離しましょう。



花ナビ

H A N A * N A V I



- 学 名/Muscari
- 科 名/キジカクシ科
- 原 産/地中海沿岸、西アジア

春の名脇役の登場です。別名「ブドウヒヤシンス」。小さな釣鐘型の花がブドウのように集まったような姿がかわいらしい、背の低い球根植物です。チューリップやスイセンなど背が高い球根の花と相性が良く一緒に植えられていることが多いです。パンジーやネモフィラなどムスカリより背が低い花と寄せ植えにしても似合うので、やはり名脇役の呼び名がぴったります。鮮やかな青紫の花が一般的ですが、水色、白、ピンク、珍しいものでは黄色の花もあります。一度植えれば特に何もしなくても来年も咲くような性質の強い花で、管理は非常にラクです。

育て方

見ごろ
3～5月

日当たり、水はけのよい場所なら大丈夫です。10～11月に植え付けます。露地植えでは球根1個分の深さに、鉢植えの場合は球根の先が少し見えるくらいの深さに植えます。特に肥料はいりませんが、翌年もそのまま育てるなら花が終わったら肥料を軽くばらまいておきます。害虫の被害も特に無いので、ほとんど手入れが必要ありません。

花がらは取り除いた方がキレイです。葉はそのまま残して光合成をさせて、養分を球根に貯めさせましょう。夏に一旦葉が枯れて、発芽の条件に合った時期にまた芽を出します。

ムスカリを育てて一番気になるのは、葉がだらんと伸びすぎて見苦しいことです。植えばなしの場合に起こりやすいです。芽を出し始めるのを遅くすれば伸びすぎることがないので、夏に枯れたら球根を掘り起こし乾燥させて保管し11月に植えなおしたり、2月頃に葉を少し短く切ったりすると見栄えが良くなります。

生活サポート課からのお知らせ



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。

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



人気No.1

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



※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。

その他「新茶 ゴールド」「新茶 白翔」「新茶 匠(棒茶)」など多彩なおいしさ。

新茶のご注文は、JA各支所・店または総務企画部生活サポート課(☎23-4040)までお気軽にどうぞ!

INFORMATION BOARD な ん で も 掲 示 板

JA信州うえだ女性部30周年記念大会

どなたでもご参加いただけます! 入場無料 事前にお申し込みください

日 時 令和7年 3月18日(火)13:00~16:00 (開場12:30)

会 場 上田市丸子文化会館 セレスホール

記念講演 「ちょっと、人生楽しみなさいよ!」

講 師 歌手 佐々木 秀実 氏

定 員 700名 [申込締切:3月14日(金)]

☆女性部の活動発表として、フラダンスやスコップ三味線のステージ発表、手芸等の作品展示、手作りリトマケチャップの販売もあります!

参加方法 事前にお申し込みが必要です。下記へのお電話か、右記のQRコードからEメールでお申込みください。

お申込み・お問合せ先 生活サポート課 ☎23-4040



令和7年4月1日(火)から
友の会カードが
生まれ変わります!

電子マネー
機能付

えくぼ
A'kuboカードへ

切り替えをお願いします



令和7年3月31日(月)まで

事前切り替え
キャンペーン実施中♪

※詳しくはホームページでご確認ください。

※「A'kuboカード」は4月1日(火)からご利用いただけます。
3月31日(月)までは、切り替え申込後も「友の会カード」をご利用ください。

令和7年9月30日(火)をもって「友の会カード」はご利用いただけなくなります。

●JAカード(友の会カード機能付)をお持ちの方

- ①令和7年4月1日(火)以降、切り換え後のJAカードはクレジット機能のみとなり、友の会カードとしてはご利用いただけません。
- ②令和7年9月30日(火)をもって、友の会カード機能はサービスを終了いたします。
- ③切り換え後、友の会ポイントはA'kuboカードに移行されます。

A'kuboカードに関するお問い合わせ

フリーダイヤル: 0120-622-624
受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)





75才運転免許証の更新で今月は高齢者講習が近くの自動車学校であります。脱輪等しないよう気を引き締めてやりたいと思います。

(T・K 74歳)

(編)無事に修了されましたか？講習は不安や緊張も伴いますね。お疲れ様です。

今月のお正月パズル、脳トレとして楽しく拝見しました。又、お便りコーナーも高齢にもかかわらず活躍している方のお話、とても参考になりました。JANJANならではです。

(M・N 年金生活者 74歳)

(編)お正月パズルを楽しんでいただけで嬉しいです！皆さんの活躍が励みになりますね。

毎回来しみにしています。春から秋まで稲作と野菜作りにはげみ、又秋は植木の剪定もします。冬は体を休め妻と旅行するのが楽しみです。

(Y・K 農業 70歳)

(編)素晴らしいライフスタイルですね！

四季折々の楽しみをお持ちで見習いたいです。

夜間に寝ている時に足がつって困っていました。ネットに体操のついていたのでふくらはぎとアキレス腱のストレッチをして良くなりました。

(Y・Y 71歳)

(編)ストレッチで改善されて良かったですね！私もそのネットの情報を見て、ストレッチをしてみたいです。

(日)是好日(毎日)が大切に良い日。これから先の人生こんな日を過ごして生きたい、と思います。

(M・N 農業 75歳)

(編)素敵な考えです！平穏で感謝の気持ちに満ちた日々、良いですね。

春になってじいじの作る野菜を食べるのが楽しみです。(R・M 小学生)

(編)じいじの野菜、楽しみです！愛情たっぷりの野菜が、春の訪れを感じさせてくれますね。

JAN!JAN!が届くと、家族皆でクイズに挑戦しています。しかし、今月号のお正月パズルの「漢字合わせ札」には苦戦。最終的には、切り取って答えを出しました。

(S・M 主婦 78歳)

(編)家族でのクイズ、楽しそうですね！私も漢字合わせ札は切り取って解くことが多いです。

この時期になると、毎年手のひら割れ、あかぎれに悩まされます…。洗剤物もどついても温かいお湯でするので、自分の油分まで取れてしまいます。こまめにハンドクリームを塗られればいいのですが、そうもいかず、気付けばヒリヒリ…。寝る前によりーく塗り込んで寝るようにしています。

(M・K 会社員 38歳)

(編)私もよくあります。寝る前のハンドクリーム、大切ですね。お大事にしてくださいね。

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

理事会だより

理事会だより1月の定期理事会(令和7年1月28日)において、次の議案が審議・決議されました。

- ①令和6年度決算処理日程及び決算処理要領について
- ②令和7年度経営管理組織機構の変更について
- ③第11次中期3カ年計画について
- ④令和7年度事業計画について
- ⑤総代選挙管理者等について
- ⑥令和6年度生産資材価格高騰・資源循環型農業の実践に係る農業者支援の実施について
- ⑦令和6年度貸出金債権譲渡について
- ⑧JA信州うえだ公式SNS運用方針の新設について

今月の表紙



8歳姉と6歳弟は仲良しで、いつも一緒に遊び、公園やゲームで楽しい時間を過ごしています。

上田市

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

風強し地に凍蝶のしがみつく
真つさらの足袋はく若き年賀僧
正月の駆け足で来る齢かな
凍解や滝はこだまの中に入る
七草も七日過ぎれば踏まれ草
裏返し櫓の火種に粗朶を足す
じいちゃんの回す独楽見る目の光
横笛の練習厳し冬の月
雪被り南天の赤輝けり
わが妻が五年書きたる日記果つ

上田市保野 清水ゆき子
上田市保野 山口佐世子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市住吉 竹内 創造
上田市築地 勝見 稔
上田市住吉 小林 茂
上田市真田町本原 平林美代志
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市秋和 成田 正子
上田市古安曾 甲田 隆登

川柳

橋詰信幸 選

役目済み達磨焼かれてよじれ顔
杖頼り小幡となりし老散歩
チラシ見た妻は買つぞのオーラ出す
故郷に憧れ恋し母の味
テレビ欄のぞいて今日の予定決め
物価高懐深くつむじ風
褒められるうちが花だと精を出す
家計簿が悲鳴を上げる物価高
トランプの風身構える各首脳
ため息は心を塞ぐ負の連鎖
聞きとれぬ目を笑顔がカバーする
ウインクを素直に受けていた辻闊

東御市常田 中村 善彦
上田市小島 安藤 松枝
上田市中野 齊藤 巴
上田市芳田 柳澤 乾司
東御市和 白石 幸男
青木村田沢 上原美代子
上田市築地 勝見 稔
上田市諏訪形 大林 正樹
青木村村松 増田 久義
上田市塩川 下村 正枝
上田市富士山 大森乃里子
上田市諏訪形 佐藤 崇子

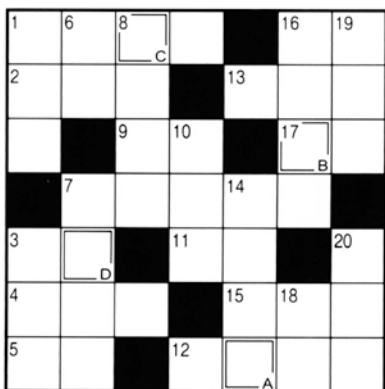
◎選者吟／しょうもない話に尾ひれついている

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

春の訪れを告げる鳥



二重ワクに入った文字をA→Dに
並べてできる言葉当ててください。

タテのカギ

- 1 造って魂入れず
- 3 ニワトリの頭についています
- 6 エックスの次です
- 7 赤の広場やクレムリンがあります
- 8 卒業証書の —— は筒よりファイルが主流になりました
- 10 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 14 地球を暖める天体
- 16 ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- 18 ひな祭りに飾る花
- 19 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 20 細川たかしのヒット曲「 —— の渡し」

ヨコのカギ

- 1 3月14日は —— デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- 2 お手洗いともいいます
- 3 バレーボールのセッターが上げるもの
- 4 梅は咲いたか、 —— はまだかいな
- 5 日本一長いものは367kmあります
- 7 イソップ —— 源氏 ——
- 9 失敗は成功の ——
- 11 水戸、尾張に並び徳川御三家
- 12 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 13 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 15 草餅によく使われる植物
- 16 お彼岸に参る人も多いところ
- 17 弾力がある、噛んで食べる菓子

〈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
上田市大手2-7-10
JA信州うえだ
編集部
JAN!JAN!

〈裏〉

〈表〉

応募数 1月号は143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3月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ炊飯器で赤飯おこわ」をプレゼント!!

〈答〉 ゲイシュン



1月号出題クイズの答え



QRコード

スマートフォンでアクセスすれば、
こちらからもご応募できます。
※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