

♡ 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!

5

May.2025 No.367

C O N T E N T S

- ②JATピックス ④知っ得情報!!
- ⑤オートパルからのお知らせ 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

Instagram→



Facebook→



JA信州うえだ
Jan!Jan!
JA-NEXT JA-NETWORK

■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／眞島 美 ■編集／総務企画部企画広報課

■制作／(株)アオヤギ印刷 ■印刷／PO印刷(株)
■HP／<https://www.ja-shinshuueda.ijlan.or.jp/>→
UD FONT 見やすく読みやすいというユニバーサルデザインフォントを採用しています。

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。

発酵食品で内面から美しく

♡ 発酵食品とは？

微生物の働きによって、食材の持つ元々の性質が人間にとって有益に変化した食品のことです。

♡ 発酵食品の作用

①免疫力が高まる

発酵食品に含まれる乳酸菌や納豆菌には、腸内環境を整える働きがあります。それらを含む発酵食品をとり入れることで免疫力が高まり、健康維持に役立ちます。

②若々しさをサポートする抗酸化作用

味噌や赤ワインなどの発酵食品には、ビタミンCやミネラル、カロテン、ポリフェノールなど、抗酸化物質が豊富に含まれています。抗酸化物質は、病気や老化の原因である活性酸素の発生を抑えてくれます。

③代謝アップや生活習慣病の予防

多くの発酵食品に含まれているビタミンB群には、代謝を促進する作用があります。また、味噌や納豆など大豆系の発酵食品に含まれるイソフラボンには、血液中の悪玉コレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化の予防につながるとわれています。

④ストレス軽減

味噌や納豆、ぬか漬けやキムチ、ヨーグルトなどの発酵食品には、アミノ酸の一種であるGABA(ギャバ)を含み、緊張やイライラなどのストレスを緩和する抗ストレス作用があります。

身近な発酵食品

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ●豆類：豆腐・納豆・醤油・味噌など | ●野菜：ぬか漬け・キムチ・ピクルスなど |
| ●魚類：鰹節・塩辛・魚醤・アンチョビなど | ●穀類：甘酒・米酢・パン・日本酒・みりんなど |
| ●肉類：サラミ・生ハムなど | ●その他：チョコレート・コーヒー・紅茶・ |
| ●乳製品：チーズ・ヨーグルトなど | ウーロン茶など |

食事の中に発酵食品を取り入れ、美と健康を維持していきましょう。





新たな農業の担い手、 研修生の修了式を迎えて

3月21日、(有)信州うえだファームは、研修生の依田成彦さん(43)と田中大介さん(34)の修了式および激励会をJA信州うえだ本所で開催しました。2人は4月から上田市で独立就農を予定しています。依田さんは、上田市富士山でブドウとアスパラガスを栽培し、田中さんは上田市真田町でリンゴとブドウを栽培します。



依田成彦さん(前列左)と田中大介さん(前列右)。後列は同社社員

同社は上田市、東御市、長和町、青木村と連携し、新規就農者育成事業に取り組んでおり、研修生を受け入れています。研修期間は約2年間で、修了後は認定新規就農者として地域農業の担い手となります。

修了式にはJA、同社、長野県農業農村支援センター、上田市の農政関係者が出席しました。田中さんは「恵まれた環境で研修を終えることができました。地域に貢献できる農家として頑張ります」と話しました。

和田宏一代表取締役社長は、「農業は一年一作です。困りごとがあれば支援します。地域に根差した農業生産を目指してほしい」と激励しました。

仲間と共に新たな一歩を踏み出す

青年部が総会を開催

JA信州うえだ青年部は3月25日、上田市にあるJA信州うえだ農産物流通センター会議室で第14回定期総会を開催しました。役員や各支部の代表、JA役職員ら19人が出席しました。

武舎秀一郎部長は「今年度の総括をしっかりと行い、来年度への展望を考えると、新しい役員を迎え入れて、新たな一歩を踏み出せるような総会にしたい」とあいさつしました。「令和6年度活動報告及び収支決算の承認について」「令和7年度活動計画及び収支予算の決定について」など4議案を可決しました。

令和7年度から新部長を務める飯島正行さんは「活動計画を確認すると、身が引き締まる内容。共に進む仲間がいることが大切。今後ともよろしくお願いします」と決意を述べました。



新任のあいさつをする飯島部長

思いやりの心で繋ぐ地域の絆

助け合いの会総会

JA信州うえだ助け合いの会は4月10日、東御市田中のラ・ヴェリテで第20回総会を開催しました。代議員35名が、令和6年度の活動報告や令和7年度の活動計画を可決しました。

この会は、「年をとっても住み慣れたところで安心して暮らしたい」という願いを協同の力で実現するボランティア組織です。地域の高齢者を対象により「あい広間」を開き、体操教室や健康講話、お茶やお昼の提供を通して健康維持やコミュニケーションを促進しています。荻野久子会長はあいさつで、「思いやりの心を持ち、誰もが笑顔で安心して暮らせる地域づくりを目指しましょう」と呼びかけました。



あいさつする荻野会長

予告

生産部会総会については、6月17日掲載する予定です。

JA信州うえだ女性部が総会と 30周年記念大会を開催

JA信州うえだ女性部は3月18日、丸子文化会館セレスホールで第31回総会と設立30周年記念大会を開きました。

総会では、代議員約100人が出席し、令和6年度の活動報告・収支決算、令和7年度の活動計画・予算、新役員を審議・決定しました。

続いて開催した30周年記念大会は、女性部員や地域組合員らおよそ400人が参加しました。活動発表としてフラダンスやスコープ三味線グループがステージ発表をしたほか、ロビーでは手芸作品の展示等を実施。講演では、JA信州うえだ管内出身で歌手の佐々木秀実氏が、ユーモアたっぷりの話と素晴らしい歌声で、大会を盛り上げました。



あいさつする久保部長

同部の設立は平成7年4月で、現在の部員数は7支会で1,144名(令和7年2月28日現在)。食や農業についての学習活動をはじめ、地元産農産物を使った共同加工・料理教室、さまざまなグループ活動のほか、若い世代に向けた食農教育や交流の場づくりのため「フレッシュミズ講座」や青年部と協力した「親子農業体験教室」も積極的に開催しています。

大会で久保町子部長は、「30年の間、仲間の輪を広げてきた先輩たちに感謝と敬意を表します。これからも、安全・安心な食と農を次代へ引き継ぎ、よりよい地域づくりに向けて仲間とともに協同の力を発揮していきましよう」と力強くあいさつしました。

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。

初回は、「タマネギ」の収穫体験♪

日時 令和7年6月14日(土) 9:30～正午ごろ

※小雨決行

場所 上田市武石地区のタマネギ畑

内容 タマネギの収穫体験(1家族10玉持ち帰り)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 1,500円

申込方法

5月15日(木)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、メールでお申し込みいただくか、下記へお電話にてお申し込みください



生活サポート課 TEL:23-4040(平日8:30～17:00)

※詳細は後日参加者へ郵送します。





アンコールの声にお応えして
「お客様感謝デー」を全営業所にて開催します。

オートパル信州うえだ

お客様
感謝デー

6月21日(土)

午前9時～午後4時

エンジンオイル交換大特価

※当社指定のオイルを
使用させていただきます。

(工賃、税込)

軽・小型車.....1,500円

普通車・ハイブリット車...2,000円

RV・ワンボックス車.....2,500円



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～

スバル サンバートラック



ダイハツ ハイゼット



使い手を考えた充実の装備



・LED荷台作業等



・AM/FMラジオ



・スーパーデフロック



・リア4枚リーススプリング



お問い合わせ

●西部営業所 ☎27-4765

●東部営業所 ☎62-2431

●真田営業所 ☎72-3953

●中央営業所 ☎23-3730

●南部営業所 ☎85-2860

column

column of the month

知っ得情報!!



国際協同組合年

みなさんは、「国際協同組合年」をご存じですか？

今年が、国連が定めた「国際協同組合年」に当たります。「農業協同組合」である私たちJAも、世界の協同組合の一員です。この機会に、「協同組合」について再確認してみましょ。

日本の協同組合の歴史

協同組合は人々が助け合い、みんなの幸せの実現に向けて、より良い暮らしや社会を目指す自主・自立の経済組織であり、運動体です。

協同組合はその時々組合員の課題達成に取り組んできた歴史を持ちます。

今回は日本の協同組合の歴史と特徴について解説します。

■日本の協同組合の歴史

江戸時代末期、二宮尊徳が経済的に苦しむ藩士のための「五常講」という信用組合のような制度を、大原幽学が「先祖組合」という土地を出資の代わりをしてその収益で農民などが助け合って生活していく仕組みをつくりました。

大正時代、協同組合運動の父と呼ばれる賀川豊彦は、貧しい人々の救済のため労働運動、農民運動、普通選挙運動など社会改革運動を推進しました。彼が設立した神戸購買組合は現在まで続く協同組合の祖となっています。

協同組合が全国的につくられるようになった契機には、産業組合法（1900年）の成立があります。その後農業協同組合法（47年）をはじめとした個別の協同組合法が順次制定され、2022年10月には労働者協同組合法が施行されています。

■協同組合の特徴

世界的に見ると「協同組合基本法」のような横断的な法律が存在している国が多いですが、日本ではさまざまな種類の協同組合が個別法に基づいて事業を行っており、これは日本の協同組合の特徴ともいえます。

日本では、協同組合に延べ1億820万人の組合員が加入し、協同組合が生み出す付加価値の総額は4兆9000億円にもなります。また、日本における協同組合への加入率は個人ベイスで46・5%、世帯ベースで51・4%と推計されています。

今年「国際協同組合年」です

国連が定める「国際年」をご存じですか？1957年を国際地球観測年と定めたことをスタートに、毎年何らかの「国際年」を設けています。これは世界に共通する重要なテーマについて各国や世界全体が1年間を通じて呼びかけ

や対策を行うものです。

■2025年は国際協同組合年です

こうした中、2025年は「国際協同組合年」と定められました。12年に続いて2回目です。協同組合をもっと盛んにして、SDGs（持続可能な開発目標）をもっと現実のものとするため、国連は協同組合を評価・重視し、期待を寄せています。また国連と歩調を合わせて、世界各国の政府や協同組合に国際協同組合年を活用することを求めています。日本国内の協同組合でも事業・活動をさらに発展させ、協同組合に対する認知度を高めていく絶好の機会と捉え、政府や関係者の皆さんと協力しながら、この機会を生かしていきたいと考えています。

「国際協同組合年」は、協同組合の事業を利用する方、活動に参加する方、そして働く方を広げるチャンスともいえます。

■協同組合を学び、事業や活動を実践し、発信しませんか

これまでもこれからも協同組合のことを広く知る、知ってもらう、そして共感や信頼につながる大切で、今こそ次の三つのステップで協同組合を学び、事業や活動を実践し、さらにそれを発信しませんか。

1. 学んでみよう

（1）「国際協同組合年」について学び共有してみよう。

（2）協同組合とは何か、何を大切にしているか、どのように運営するか、あらためて協同組合らしさ（アイデンティティ）を学ぼう。

2. 実践してみよう

みんなで話し合い、つながりの輪を広げ、できることから始めよう。

3. 発信してみよう

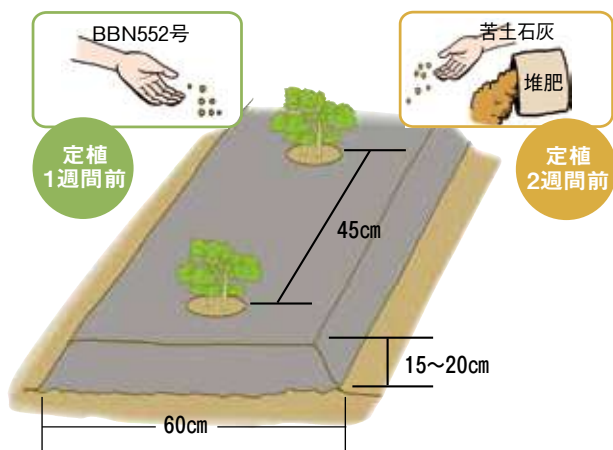
学んだこと、実践していることを発信してみよう。発信することで知ってもらい、地域のつながりの輪を広げよう。

JA信州うえだは、協同組合間連携のひとつとして協同組合まつりを開催することで上小地域の組合と連携を深めています。今後は、さらに地域の協同組合をはじめ、地域課題を共有する多様な関係者とも連携・共生し、課題解決に向けJAの役割発揮の強化を進めていきます。



「2025国際協同組合年」
（「YC2025」のページ）
日本協同組合連携機構





畑の準備・定植

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60cm、高さは高めに15〜20cmに作ります。株間は45cmとります。根鉢は崩さないように注意して植えましょう。植えたらたっぷり水をやりま。

黒マルチを張ると地温が上がって根付きがよくなります。早く定植しても寒ければ育ちません。冷たい風にさらされると枯れることもあります。慌てずに暖かくなってから植え付けましょう。心配ならば苗ドームやあんどんで囲ってやります。

追肥

収穫が始まったら2週間に一度、追肥をします。マルチをしている場合は棒で穴をあけてその中に入れます。土が乾きすぎている場合は液肥をやるとよいです。肥料が多すぎると実付きが悪くなるので様子を見ながらやりましょう。



収穫した果実より下の葉1〜2枚を残し、それ以下の葉を全部切り取る。下から出てくるわき芽も切り取ったほうがよい。

管理

一本に間引いてもよいのですが、樹勢が強いせいで実が曲がったり、オクラが硬くなるのが早かったり、草丈が高くなりすぎて収穫しにくいことがあります。一か所に2〜3本立てると収穫が多少遅れてもやわらかいことが多く、株が育ちすぎにくくなるので収穫しやすく、おすすめです。ただし風通しが悪くなる

種類紹介

- ◎角オクラ／五角形が主流だが、八角形のものもある。
- ◎丸オクラ／角がないオクラ。島オクラとも呼ばれる。大きくなっても硬くなりくい。
- ◎赤オクラ／赤色。茹でると緑色になつてしまうので板ずりをしてサラダで食べる。
- ◎白オクラ／ねばりが強く、大きくなつても硬くなりくい。淡緑色。
- ◎花オクラ／本名はトロロアオイ。花を食べるためのオクラ。ネバネバしている。

イボ果、曲り果

水不足や水分過多、肥料切れや肥料のやりすぎ、日照不足や低温などで発生する生理障害です。問題なく食べられますが、こいつらオクラができるときは環境が良くないか、株が老化したサインです。

収穫

さが7〜8cmになったら、はさみで切って収穫します。収穫が早すぎるとネバネバが少なく、遅すぎると硬くなり食べられなくなります。

おすすめ品種

※意匠登録出願中

JAファームオリジナル 紐付き万能鎌 980円(税込)

稲刈りだけでなく、草刈りなどの作業にも使用できます。柄に通した紐と一緒に握ることで、滑りにくく、力が入りやすい仕様です。



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274回
今月は

ほうさくClub!



「オクラ」に挑戦!

★これがオクラ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
			播種・定植			収穫					

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥2kg ■BBN552号60g ■BB追肥N30号20g×数回

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。

育苗

ポットに種をまいて苗を作ります。種は殻が硬くて発芽しにくいので、濡れたキッチンペーパーに一日挟んで水を含ませてやります。9cmポリポットに育苗用の土を入れ、種を3〜4粒まき、1cm程度覆土して水やりをします。ビニールをかけて日なたに置いておくと発芽しやすいです。生育の良い株を3つ残して、本葉が3〜4枚の時に定植します。畑に直接種をまく場合は、畝に黒マルチを張って地温を上げておきます。植穴

花の美しさは野菜の中でトップクラス。ハイレベルなような花が鑑賞できるのもオクラ栽培の楽しみの一つですが、花も食べられるのを存じましょう。サラダやおひたし、天ぷらなどにします。花も粘り気を感じるのが面白いです。花を収穫する場合は一日でしぼんでしまつてその日限定で、家庭菜園の特権でもあります。

オクラはネバネバするから体にいい、という話を聞いたことがあるでしょう。ネバネバはペクチンやムチレージと呼ばれる成分で、胃腸の調子を整えたり、コレステロール値や血糖値を下げたり、疲労回復の効果も期待できます。水分と一緒にあるとネバネバが強くなるので、細かく刻んでめんつゆと混ぜるだけでもOK。なかでも白オクラはネバネバが多いので、ネバネバ好きな方に特におすすめです。



に3〜4粒まき、1cmほど覆土します。本葉が2〜3枚の時に2〜3本に間引きま。

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに



フジ

- 学名/Wisteria floribunda
- 科名/マメ科 ●原産/日本

桜と藤は日本を代表する春の花ですね。日本の素晴らしい花の風景を見るために海外からもたくさんの観光客が日本各地を旅しています。栃木県の足利フラワーパークに約30年前に移植された、奇跡の大藤をご存じでしょうか。フジは幹が柔らかく、根が傷むと枯れやすいため、移植が非常に困難です。それを乗り越え、今ではなんと1反歩という驚異の広さの藤棚に育ちました。

「葛藤」は人間関係や心の中で感情がもつれて争ったり迷ったりすることを意味する言葉ですが、葛と藤のツルが絡まって解けなくなる様子から来ています。奇跡の大藤の移植は様々な専門家が関わった大きなプロジェクトでした。きっとたくさんの葛藤があったでしょうね。

上田地域の名所といえば信濃国分寺の「カバンの藤」。銀行の役員が、故郷の農家からもらった苗をカバンに入れて持ち帰ったというフジです。カバンの藤も、根が傷まないように大事にカバンで運んだのでしょう。



育て方

見ごろ

4月下旬～5月中旬

一度植えたら動かすことは良くないので、植える場所をよく考えて決めましょう。

日当たりが良い場所、通気性が良く肥沃な土を好みます。植え付ける前に腐葉土や堆肥、油粕などを混ぜ込みましょう。根が傷むと弱るので、根の先を切ったりせずに植えます。根付いて大きくなるまでは土が乾いたら水やりし、水切れしないように注意します。

ツルが伸びて這う植物なので、棚仕立てにするのが一般的です。

花の後の6月に花がらを摘み、今年伸びた枝を1mほどに切り詰めます。7月に間引き剪定をしてすっきりさせておきましょう。

今月のいちおし商品

注文期間

2025年5月23日(金)まで

JAの仕込み味噌 国産大豆・国産米使用

置いておくだけで秋にはおいしい味噌に

大豆・麹・塩で仕込んだ半製品です。ダンボールのまま置いておくだけで、秋口にはおいしい天然醸造みそが出来上がります。



エーコープ仕込みそ 桶詰替不要

●原料割合は、大豆とお米が10:10の10割にうじみそです。

20kg **8,660円(税込)**

10kg **4,830円(税込)**

エーコープ仕込みそ 桶詰替不要 まろやか

●原料割合は、大豆とお米が10:12の12割にうじみそです。

10kg **5,220円(税込)**

食べ頃 仕込み味噌

すぐ食べられる完成品

【まろやか】

●12割こうして人気です(甘口に感じられる)

1kg×4カップ

各 **3,000円(税込)**



仕込みそは、JA各支所・店または総務企画部 生活サポート課(☎23-4040)で好評取り扱い中!

な ん で も 掲 示 板



信州上田の在来種!

「こうじいらず大豆 友の会」

会員募集



「こうじいらず大豆」は信州上田に伝わる在来種で、寒暖差により甘味が強く風味ゆたかな大豆です!

会費(送料、手数料込み)

1口 **3,500円**

大豆「こうじいらず」(3kg確約・税込)

- ・大豆の収穫後にゆうパックでお送りします。
- ・大豆オーナー事業とは異なり、種まきや収穫などのイベントは予定しておりません。
- ・口数に制限はありません。
- ・大豆のみのお渡しとなります。

申し込み方法

●下記の日程までに、はがきに「こうじいらず大豆友の会申込」と記入し、郵便番号・住所・氏名・電話番号・申込口数を書いて郵送でお申込みください(電話受付不可)。

●郵便局の振替申込用紙をお送りしますので郵便局から会費をお振込みください。

●締切、令和7年**5月28日(水)**必着です。会費のお振り込みをもって登録とさせていただきます

申し込み
問い合わせ先

JA信州うえだ塩田地区事業部営農課
こうじいらず大豆友の会事業担当(保坂)
☎0268-38-3101
〒386-1325 上田市中野87

詳しくはこちら

<https://koujiirazu.com>



JA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」 ☎ 64-8801

川東セレモニー「虹のホール」 ☎ 27-7373

川西セレモニー「虹のホール」 ☎ 28-0891

よだくぼセレモニー「虹のホール」 ☎ 85-2469



先日は高橋英樹さんの講演に行ってきた。若々しい英樹さんで楽しめました。
(T.O 事務 71歳)

(編)高橋英樹さんの講演、素晴らしいかったですよね！私たちも健康で若々しく充実した日々を送りたいですね。

春と秋にもある花粉症。症状が軽い2月末から薬を飲みはじめました。今年は花粉が多いというので大変そう。
(Y.N 主婦 65歳)

(編)早めの対策、素晴らしいです！花粉の季節、少しでも快適に過ごしたいですね。

花粉の季節がやってきました。洗濯物は室内干しがいいのは分かってはいますが、太陽の下で気持ちよく乾かしたいです。入れた後は鼻が詰まったりたいへんですけど…。
(S.K 68歳)

(編)その気持ちわかります！天日で干すと乾かしたいですね。せつかく暖かい季節になりましたが複雑です…。

3月、又冬に逆戻りのような天気。今年の作物はどの様になるのでしょうか？でも農家は毎年のように頑張っている。日本の食、いって自分達の食を守っていきなさいと思います。今年もガンバリ！
(K.H 主婦 81歳)

(編)安定した天候が続くことを願うばかりです。私たちみんなの食のため今年も一緒にがんばりましょう！

毎月のクイズを楽しみにして応募しています。厳しかった寒さも三寒四温で春に近づいて行くことを感じる昨今です。農作業の準備で日増しに暖かさに伴い気ぜわしさを感じています。
(I.J 農業 86歳)

(編)春の訪れを感じる季節ですね！クイズを楽しんでいただき、ありがとうございます。農作業は順調でしょうか？

JAN!JAN!は日々の生活に役立させて頂いています。ほうさくClubはとても勉強になります。
(N.S 主婦 77歳)

(編)ありがとうございます！ほうさくClubでこれからもみなさんの豊作

を応援しています。

災害に備え、水・缶詰などの(割高)な食品が賞味期限を迎えて一度に食べられないので、姉などに配ったりして消費しています。雪や火事などが身に降りかからず、幸せな日々感謝しています。
(M.Y 主婦 68歳)

(編)備えあれば憂いなしですね。防災食を日々の食事に用い、買い足していく循環ができればいいですね。

お便りコーナーも楽しいですね。ひび割れでお悩みの投稿がありました。私も以前悩んでました。今年は常に手袋はめて、炊事の際もゴム手袋して、全くひび割れませんでした。
(K.K 66歳)

(編)ひびやあかぎれは辛いですが、対策が功を奏しましたね。私もゴム手袋は必需品です。

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

下顎の針のやうなる鱚かな
整列の園児の帽子福寿草
鍬入れる一魂ごとの遅日かな
山笑う飛驒の雪山借景に
ためらわず直線に降る春の雪中廊下の奥に居座る余寒かな
先生のタクト震へる卒業歌
下萌や頑固な根張り動き出す
囀りや餌を捕ることはあとのこと
花筵艶歌の歌詞に同調す

上田市保野 清水ゆき子
上田市東内 山本 進
上田市築地 勝見 稔
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市蒼久保 西澤なお子
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 小林 茂
上田市住吉 竹内 創造
青木村当郷 佐藤 哲夫

川柳

橋詰信幸 選

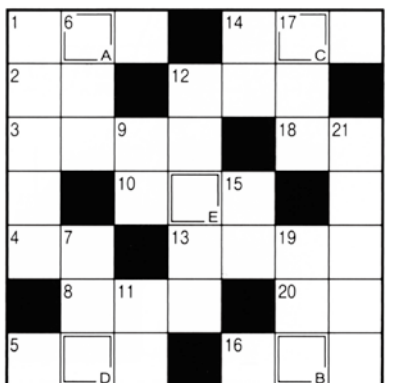
春起こし土の匂いにほつとする
雪融けて杉の葉目覚め花粉症
長生きの秘訣退屈しないこと
米不足自家米食べるありがたさ
底無しの値上げラッシュに音を上げる
食レポに乗れぬ日多し高級魚子の意見聞き受けて酌み交す
破鍋に綴じ蓋合わせ半世紀
鯉職もフシヤミしそつな杉花粉
壮快よ一気に疾風簾まで
検診で叩かれ転げ出る病
恙なく暮らしていても上を見る

上田市富士山 黒澤 嘉武
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市諏訪形 大林 正樹
青木村田沢 上原 忠夫
上田市塩川 下村 正枝
上田市築地 勝見 稔
青木村田沢 上原美代子
青木村天神 清水 剛
上田市真田町長 大久保幸吉
上田市富士山 大森乃里子
東御市和 白石 幸男

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
咲いたらピンクの絨毯にも見えます



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

- ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- その泉は ——— 的な空気に包まれていた
- 日本には謙譲の ——— の精神があります
- 周囲より小高くなっている土地のこと
- 大きなビルが ——— のタケノコのごとく増えてきた
- ひじをグッと曲げて出します
- 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ちらしやにぎりがあります
- 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

- 端午の節句に ——— 人形を飾った
- 鉛筆にもリングにもあるもの
- 2018年ごろに大流行した ——— ミルクティー
- 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 小学校で一番授業が多い科目
- 福島県の ——— は浜通りと呼ばれます
- カアカアと鳴きます
- スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- フラダンサーの腰で揺れるもの
- 初夏でも強く照りつけることがあります
- 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 三毛、トラ、サバといええ
- ギュッと押すと気持ちいい

〈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
J A 信州うえだ
J A N ! J A N !
編集部

上田市大手27-10

3月号出題クイズの答え

〈答〉
ウグイス
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



ご家庭でおいしい漬物を簡単に！
いつもの野菜がいつでもあっさり漬に！
応募の締め切りは5月30日。正解者の中から抽選で5名様に「あっさり漬の素」[2袋セット]をプレゼント！



小4兄と小1妹は、収穫のお手伝いが好きな仲良し兄妹！

3月の定例理事会(令和7年3月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

①資産自己査定結果について ②令和6年度決算結果について
③決算書類等(第31期事業年度(令和6年度)事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書)の会計監査人及び監事への提出について
④第31回通常総代会の招集及び決議すべき事項について
⑤議決権行使書面の取り扱い基準について
⑥自己改革工程表について
⑦諸規程の変更について
・与信取引に関する利用者への説明態勢にかかる規則
・内部取引管理規程
⑧内部統制基本方針の運用状況及び令和7年度方針について
⑨令和7年度コンプライアンス・プログラムについて
⑩春季要求の取り扱いについて