

♡ 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!

7

Jul.2025 No.369

C O N T E N T S

- ②新役員紹介 ⑥特集 ⑧ほうさくClub!
⑩JAトピックス ⑪農機センター職員紹介
⑫掲示板 ⑬花ナビ、お知らせ
⑭みんなの広場 ⑯健康講座



Instagram→



Facebook→



UD FONT 見やすく読みやすいに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
〒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紙

JA信州うえだ
Jan!Jan!
JA-NEXT JA-NETWORK



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。

上手な水分の取り方

人は1日約2.5Lの水分が体から出ていきます。補うためには食事以外で約1.5Lの水分が必要とされます。一度にたくさん飲んでも排泄されてしまい、蓄えられないため、日常生活の中でこまめに水分補給することが大切です。

♡ 水分不足でなりやすい不調

① 骨や関節が弱くなる

骨は水分が少ないと強度が下がり、関節はうるおいがないと衝撃を吸収できず痛みの原因になります。

② 内臓の機能低下

消化用の胃液や唾液など体内では多くの分泌液が作られますが、水分不足だと分泌が低下します。

③ 心筋梗塞や脳梗塞のリスク

血中の水分が減り血液がドロドロになると血栓ができやすく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが上がります。

④ 便秘になりやすい

体が乾燥していると、腸で便から水分を吸い取りすぎて便が硬くなり、便秘になりやすくなります。

♡ 上手な水分の摂り方!

・少しずつ“ちょちょこ”飲みをしよう

少しずつ体に入れる方法が吸収しやすいといわれています。1日1.5Lを目標に!

・冷たいものではなく常温か温かいものを飲もう

冷たいものは胃腸を冷やして機能低下を招きます。常温か温かいものがよいでしょう。

・塩分を控えて体の水分をキープしよう

血中の塩分が多くなると周りの細胞の水分が奪われ、細胞の力が衰えていきます。必要な水分をキープするため、食事の塩分は控えめにしましょう。

・のどが乾いたと感じる前に飲もう

のどが渇いたと感じたときには、すでに体は脱水状態になっていることもあります。

*コーヒーや緑茶などカフェインやアルコール等の成分は利尿作用があるので、水分補給のためには麦茶や水がおすすめです。

水分不足は健康な方でも体調を崩す大きな原因になります。無理なくこまめに水分補給をおこない、健やかな毎日を過ごしてください。



JA信州うえだ理事

〔敬称略・かっこ内は選出地区・区分〕

代表理事組合長(よだくぼ南部)
眞島 実

いぬぐわし

代表理事組合長 眞島 実

去る5月27日の臨時理事会において、代表理事組合長に再任いただきました。

今期3カ年は、将来の地域農業・JA運営の確立に向けた重要な3カ年となりますが、農業・JA経営を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少による農業・組織・事業基盤の減退、円安や海外情勢の不安定化による生産資材等の価格高騰など厳しい状況が継続するものと懸念されます。

そのため、将来にわたり地域農業・JAが安定した発展を継続するには、JA長野県グループが目指す姿として設定した長期ビジョン「食と農で地域に笑顔をくくります」を実現するため、3つの戦略（農業振興戦略・組織基盤強化戦略・経営基盤強化戦略）の着実な実践が求められます。

農業振興戦略では、地域計画を基にした地域農業振興ビジョンによる重点品目の栽培拡大を図ることで生産基盤の確立に取り組みます。また、生産者と一体となって品質向上に努め、安全・安心な農畜産物を、年間を通じ安定して地域・県内外の皆様へお届けできる産地としての体制を構築してまい



新役員体制

当JAは、5月27日に開催した第31回通常総代会において役員の改選を行い、理事25人、監事6人を選任しました。同日には臨時理事会・臨時監事会を開き、新役員の執行体制を決定。選任された役員は3～5ページの通りです。

なお、任期は3年となります。

※各理事は、今期担当する専門委員会（農づくり・くらしJAづくり）別に紹介します。

ります。

組織基盤強化戦略では、組合員の皆様との対話活動を通じた幅広い意見集約や相続前相談の充実による農地・金融資産等のスムーズな相続の実現に取り組みるとともに、真心こめた誠実な対応により「絆」と「信頼」を生み出すことで繋がり強化を図ります。また、「安心して暮らせる豊かな地域づくり」に取り組み、「地域に根差した協同組合」としての責任を果たすことで、地域住民の皆様の組合員加入を促進し、組織基盤を確立してまいります。

経営基盤強化戦略では、不断の自己改革の実践により「最も効果的かつ効率的」と考えられる事業・組織体制を構築します。さらに、JA間・JA県域間の連携による事業の成長化・効率化にも新たに取り組み、財務の健全化とさらなる経営指標の達成を目指します。また、経営改革の成果は、内部留保することで財務体質を強化するとともに、組合員の皆様への還元に繋げてまいります。

最後に、農業・組織・事業・経営のバランスのとれたJA運営により、組合員・地域の皆様から信頼されるJA信州うえだの構築に全力で取り組んでまいりますので、格別なるご支援・ご協力を心よりお願い申し上げます。

常務理事(実務精通)
吉池 卓司常務理事(実務精通)
櫻井 典夫代表理事専務理事(上田東)
丸山 勝也

くらしJAづくり委員会

〔敬称略・かっこ内は選出地区〕

理事(上田東)
滝澤 育子理事(東部)
田中 章理事〔副委員長〕(塩田)
和田 昭子理事〔委員長〕(西部)
横澤 永裕理事(丸子)
杉原 茂安理事(丸子)
堀内 美智子理事(真田)
宮崎 早苗理事(西部)
大井 広一理事(塩田)
大口 高生理事(よだくぼ南部)
小林 美智子

農づくり委員会

〔敬称略・かっこ内は選出地区〕

理事(上田東)
赤岡 武信理事(東部)
関 順子理事〔副委員長〕(丸子)
齋藤 勝彦理事〔委員長〕(東部)
船田 寿夫理事(真田)
村本 孝理事(西部)
泉 克明理事(西部)
櫻井 豊樹理事(西部)
佐野 春子理事(塩田)
金澤 政治理事(よだくぼ南部)
清住 拓生理事(丸子)
久保田 重明

JA信州うえだ監事

〔敬称略・かっこ内は選出ブロック・区分〕

監事(丸子・よだくぼ南部)
小林 晴夫監事(西部・塩田)
黒澤 清治監事(西部・塩田)
松崎 篤常勤監事(実務精通・員外)
峯村 高弘代表監事代理(東部・上田東・真田)
湯本 豊代表監事(東部・上田東・真田)
高橋 一嘉



令和7年度食料・農業・地域政策の推進に向けたJAグループの政策提案のポイント

1. 新たな基本法・基本計画をふまえた食料安全保障の確保

- 改正基本法及び**新たな食料・農業・農村基本計画の実効性を確保するための万全な施策**を講じること。ピーク時の6割まで減少している**農林水産関係予算**について、生産基盤の弱体化に歯止めがかからない現状もふまえ、**予算総額の抜本的な拡大**をはかること。
- 初動5年の農業構造転換集中対策期間の取り組みは極めて重要**であり、構造転換等に必要な予算については、**既存の農林水産関係予算とは別枠で、思い切った額の予算を確保**すること。
- 新たな水田・畑作政策の見直し**にあたっては、その目的及び目指す姿を示すことで、将来にわたり生産基盤が維持され、**農業者が希望を持てる見直しの方向性**を示すこと。また、水田活用の直接支払交付金等の現行予算の単なる組み替えとすることなく、**「農業構造転換集中対策期間」にふさわしい水田・畑作関連予算の増額とその安定的な確保**をはかること。
- 適正な価格形成の実現に向けた法制化**にあたっては、**全ての農畜産物に対して、一定の制度効果が及ぶもの**とするとともに、飲用牛乳、米や野菜等については、コスト指標の設定を前提に踏み込んだ措置を講じること。加えて、そのコスト指標については、公的データも参考に地域の実態もふまえて幅広く検討できるようにすること。
- 経営安定対策**については、生産資材価格の高騰への影響緩和対策が改正基本法に位置付けられたなかで、既存のセーフティネットを組み合わせても補いきれない**生産資材価格の高騰や高止まりに対応しうる対策を充実**させること。

2. 農業の持続的な発展と農村振興

- 共同利用施設の更新・再編・集約化**が喫緊の課題であることをふまえ、**新基本計画実装・農業構造転換支援事業等にかかる必要かつ十分な予算を引き続き確保**するとともに、**都道府県負担のない補助率の引き上げ**など、**これまでとは別次元の対策として措置**すること。
- 望ましい農業構造の確立に向け、地域の特性に応じた**幅広い農業機械の更新・導入支援**など、地域計画に位置付けられた**多様な農業者への施策を抜本的に拡充**すること。
- 日本型直接支払**については、条件不利地の実態に配慮した支援の拡充及び**対象地域の拡大**等をはかるとともに、そのための**十分な予算を確保**すること。
- 地域実態に応じた**環境負荷低減の取り組みを引き続き推進**するとともに、必要な種苗・機械・設備等の開発・導入に向けた支援を講じること。
- スマート農業技術の活用促進に向けて、生産者が必要な機械・設備等の導入にあたっての制度対応や支援を拡充すること。また、多様なスマート農業技術を活用するサービス事業体に対する支援を講じること。

我が国の食料・農業・農村をめぐる情勢

- 生産資材価格が高止まる一方で、多くの国産農畜産物の価格転嫁がすすんでおらず、自然災害の激甚化・頻発化とあいまって、**生産現場は非常に厳しい状況**。
- 我が国の食料安全保障を確保する必要がある中、昨年度は食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改正されるとともに、令和7年4月には食料・農業・農村基本計画が閣議決定。
- ⇒**基本計画の実効性を確保するために、初動5年間の構造転換を中心に、その実践の取り組みを強力に推進する予算総額の増額が不可欠であり、以下の事項を実現することを提案**。

3. 品目別対策

- 米の円滑な流通や市場の安定性を確保する観点から、国において**作況を含む生産・流通・在庫等のより詳細かつ精緻な情報の把握・提供**を行うとともに、**流通の安定に向けた必要な対策**を早急に講じること。
- 各戦略作物の定着・拡大を進めるため、**水田活用の直接支払交付金等の必要な予算及び対策を措置**すること。
- 畜産・酪農対策については、**十分な経営安定対策や影響緩和対策**を講じるとともに、業界を挙げた和牛肉や牛乳・乳製品等の**需要創出**や輸出拡大に向けた支援をすること。
- 野菜価格安定制度**については、**制度を堅持し、十分な予算を確保**すること。また、気候変動等の影響が大きくなるなかで需給調整機能の強化に向けた運用改善を行うこと。
- 新たな果樹農業振興基本方針の策定**をふまえ、省力樹形の導入を含む改植・新植や苗木の安定供給に向けた支援など、早急な**生産拡大の実現に向けた十分な予算を確保**すること。
- 高止まりする燃料価格の影響緩和が十分にはかられるよう施設園芸等燃料価格高騰対策を堅持するとともに、十分な予算を確保すること。

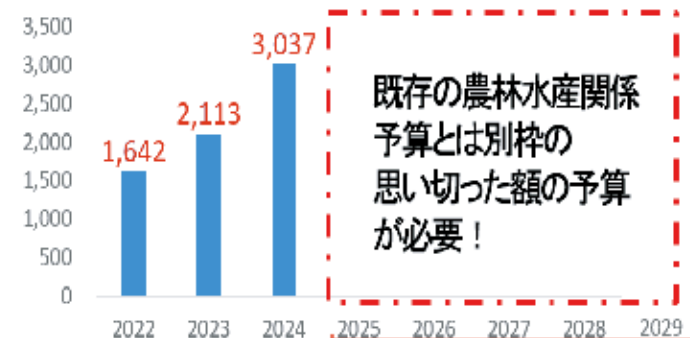
4. 災害・感染症等に強い農業づくり対策

- 近年多発する大雨被害・風雪害・凍霜害等の**局所的な気象災害**も含め、被災地の被害状況等に早急に対応し、生産者が将来展望をもって営農継続できる**継続的かつ柔軟な復旧・復興対策を措置・拡充**すること。
- 高温障害等の異常気象**に伴う生育障害や収量・品質の低下等の影響が甚大化するなか、新品種の開発・普及に向けた農業試験場への支援等の**気候変動対策を抜本的に強化**すること。
- 家畜防疫について、家畜伝染病の脅威が拡大するなか、空港・海港における水際対策の徹底、飼養衛生管理の強化に必要な資材・設備導入、防疫措置や早期の経営再開等の支援を強化すること。

5. 関係団体の後押し

- JA等関係団体**が基本法の基本理念の実現に重要な役割を果たしていることをふまえ、**その自主的な努力への支援を拡充**すること。
- 団体や地方公共団体等の職員減少がすすむなかでも必要な機能が発揮できるよう、現場負担の軽減に向けた**補助事業の事務手続きの簡素化**や**利用しやすいデジタル技術の開発・活用・普及支援**の取り組みを加速化すること。

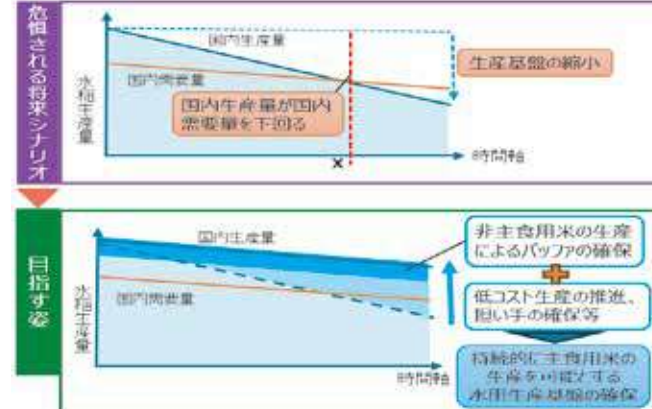
＜食料安保関係予算の変遷（単位:億円）＞



※2024年は「新基本計画推進集中対策」の金額

農業構造転換集中対策期間(5年間)

＜将来にわたる水田生産基盤の維持＞



＜適正な価格形成の法制化における規制措置の流れ＞

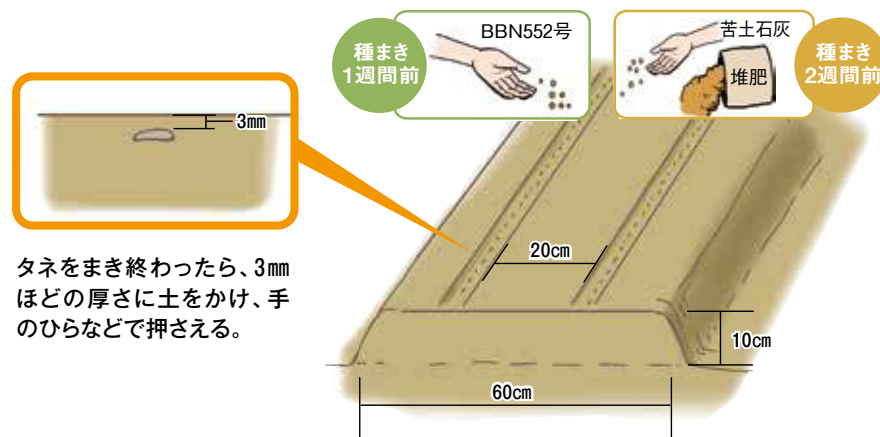


＜選果場・集出荷場の老朽化の状況＞

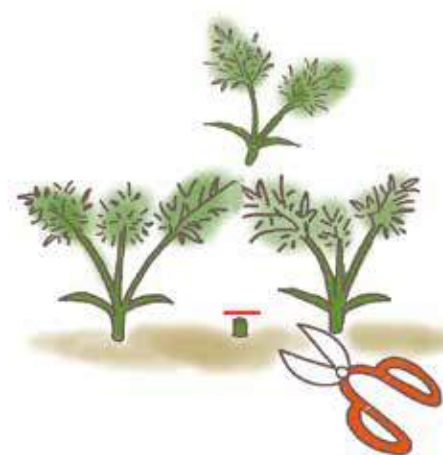


発芽までに7日〜10日ほどかかりま
す。発芽すればニンジン栽培の半分、い
や7割が成功したと言われるほど、発芽
が大事です。また、最初の生育はゆっく
りなので草に負けてしまいがちです。こ
まめに草とりをしましょう。

間引き・追肥・土寄せ



タネをまき終わったら、3mm
ほどの厚さに土をかけ、手
のひらなどで押さえる。



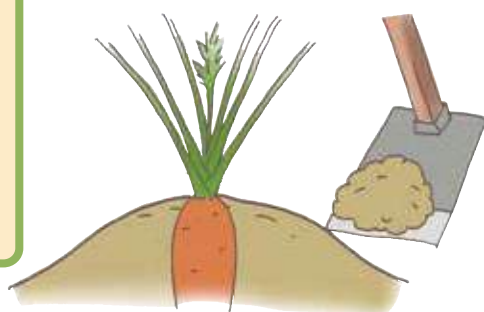
間引きは抜いても良いですが、残す
株の根が傷むことがあるのでハサミで
切る方が安心です。1回目の間引きは、
本葉が2枚の頃。元気のないものや不
格好なものを取り除きます。その後追
肥をばらまきます。
2回目は本葉が5〜6枚になった時
に、株間を10〜15センチくらいあける
ように間引きします。
その後、畝の肩に追肥し、土寄せしま
す。ニンジンの肩の部分が隠れるように
土を寄せましょう。土がかかっていない
と、この部分が緑色になります。



根が大きく、肩が張っていたら収穫適
期です。品種によって多少異なります
が、種をまいてから100日程度した
ら収穫できます。取り遅れると根が裂
けてしまうので気を付けましょう。

収穫

追肥した後は、土の表面を除
草しながら軽く耕し(中耕)、
根元に土寄せする



第
276回
今月は



ほうさくClub!

気軽に家庭菜園

「ニンジン」に挑戦!

★これがニンジンのスケジュールだよ。

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					
						種まき			収穫		

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥3kg BB552号80g ■BB追肥N30号20g×2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、営農技術員にお問い合わせください。

「家庭菜園でニンジンを作ると、買っ
てくるニンジンより匂いが強いような
気がするけど、なんで?」と聞かれるこ
とがよくあります。明確な答えはわか
らないのですが、栽培中のストレス(暑
すぎた、乾燥しすぎたなど)や品種の違
い、あるいは鮮度の関係かもしれません
。いくつか品種を替えて栽培してみ
たり、採りたてと保存したものとは比
べてみたりしたら、原因がわかるかもし
れません。

畑の準備

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
丁寧に耕しておきます。堆肥や肥料が
塊で入っていると、根が分かれる「歧根」
になりやすいので注意しましょう。根
が深く伸びるので、深さ15cm以上は耕
します。畝は幅60cmに作ります。

播種

畝が十分に湿った状態で、種を畝にば
ら播きする。溝間は20センチとって溝
播きします。播き溝は園芸支柱を押し
付けると簡単にできます。種を少しし
か播かないとなぜか育ちにくいので、間
引くのは当たり前だと思って多めに播
種したほうが良いでしょう。そうは言っ
ても厚く播くことに抵抗がある、あるいは
種が播きにくくてイヤ、という場合
は、種を粘土などで覆って播きやすくし
たコート種子がおすすめです。ニンジン
は光発芽種子なので覆土が多すぎると
発芽が悪くなります。

覆土はごく薄く3〜5ミリほどにし
てしっかりと押さえ、湿った土と種を密着
させましょう。発芽するまでは絶対に乾
燥しないようにまめに水をやりま。乾
燥に弱いのでみ殻や切わらをその上
から薄くかけたり、不織布をべたがけし
たり、黒の寒冷紗でトンネルをするな
ど、対策をとりましょう。

乾燥しないように
気をつけよう!!



おすすめ資材

ウルトラライトハット 税込3960円

□サイズ:M・L □カラー:カーキグリーン・ブラック・ベージュ

太陽からの光を80%カットする遮熱アルミ素材“ダイオミラー”を採用。高い熱反射と通気性を同時に実現。一般的な遮熱帽子と比べ、帽子内の温度が10℃以上涼しい

※取り寄せになる場合があります



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 ◎しおだ店 ☎39-8118



各種農機具の販売から、整備、修理まで、農業機械のご相談は
農機センター担当職員にお気軽にお問い合わせください。

令和7年度 農機センター担当職員 電話帳

(受付時間8:30~17:00)

東部農機センター		東御市鞍掛46-1 ☎0268-(62)0602	
今井 公規	携帯/080-1377-9750	齊藤 一弥	携帯/080-9561-4221
伴 隆之介	携帯/080-1311-9026	山崎 政輝	携帯/080-1311-9024

上田東農機センター		上田市住吉400 ☎0268-(26)4870	
小島 憲博	携帯/080-1311-9029	倉沢 一晃	携帯/080-1311-9035
丸山 安彦	携帯/080-9817-9161		

西部農機センター		上田市上田原677 ☎0268-(22)5106	
宮入 真司	携帯/080-1311-9040	丸山 悟史	携帯/080-2246-5479

基幹農機センター		上田市生田3887-3 ☎0268-(42)2549	
深澤 祐司	携帯/080-1311-9039	山越 大貴	携帯/080-1311-9031
桜井 誠一	携帯/080-1311-9025		

真田農機センター		上田市真田町長6288-2 ☎0268-(72)3900	
三井 安夫	携帯/080-1311-9036	小林 清	携帯/080-1311-9027
五十嵐 一之	事務所/72-3900		

よだくぼ南部農機センター		上田市武石191-1 ☎0268-(85)2837	
中澤 周治	携帯/080-1311-9032	小林 祐也	携帯/080-1311-9019

青木農機センター		青木村村松34-1 ☎0268-(49)2952	
西沢 利信	携帯/080-2239-6461	斉藤 一成	携帯/080-1311-9041

塩田農機センター		上田市中野88-2 ☎0268-(38)3103	
小林 諭史	携帯/080-1311-9028	大石 源人	携帯/080-1311-9038
水無瀬 圭一	携帯/080-1377-9749		



J A ト ピ ッ ク ス

J A T O P I C S



組合員・地域に頼られるJAの構築を

第31回通常総代会

JA信州うへだは5月27日、第31回通常総代会を上田市のセレスホールで開催しました。書面出席を含む497人が出席。2024年度事業報告や25年度事業計画、中期3カ年計画、役員選任など全7議案が可決承認されました。また、「持続可能な農業に向けた基本農政の確立と国民理解醸成に向けた緊急決議」が全員の賛同で承認されました。

25年度は、第11次中期3カ年計画の初年度。長期ビジョン「食と農で地域に笑顔をつくります」の実現に向け、「農業振興戦略」「組織基盤強化戦略」「経営基盤強化戦略」の着実な実践と農政活動に役職員一丸となって取り組みます。役員選任では、任期満了に伴い理事25人、監事6人を選任。総代会終了後、理事会を開き、眞島実組合長を再任しました。眞島組合長はあいさつで「今



あいさつする眞島組合長



総代会の様子

期3カ年は、将来の地域農業・JA運営の確立に向けた重要な3カ年となる。農業・組織・事業・経営のバランスの取れたJA運営により、組合員・地域に信頼されるJAの構築を目指す」と述べました。

優秀農家を表彰
当JAは、第31回通常総代会に併せて令和6年度優秀農家の表彰式を行いました。農業経営や地域農業の振興に顕著な功績を上げている農業者や団体を管内から選出し、取り組みを広く紹介することで、地域農業の振興につなげる事を目的としています。今回は下記の皆さんを表彰しました。



表彰された皆さん

令和6年度JA信州うへだ優秀農家表彰 受賞者一覧(敬称略)

地区	受賞者	部 類	営 農 類 型	地区	受賞者	部 類	営 農 類 型
東部	株式会社佐藤nb 代表 佐藤 浩二	一般	水稻+ソバ +農作業受託	真田	丸山 直幸・丸山 みよ子	一般	野菜
上田東	清水 修	一般	果樹	丸子	西村 勇・西村 マチ子	一般	花き+水稻
西部	浦野蕎麦集落営農組合 組合長 清水 武徳	集団 グループ	ソバ+小麦	よだくぼ南部	竹内 利通・竹内 和枝	一般	野菜+花き
				塩田	北村 美保	一般	果樹

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに

アガパンサス

●学名／Agapanthus
●科名／ヒガンバナ科 ●原産／南アフリカ

清涼感のある青紫や白の小花を、長く伸びた茎の先に広げる優雅な姿。ツヤと厚みがある堂々とした革質の葉。見ると忘れられない存在感がある花です。

暑さにも寒さに強く耐陰性もあり、ほったらかしでも毎年咲いてくれるのもとても魅力的です。背が高い品種が多いですが、30cmほどの小さなものもあります。茎が長いので切り花としても使えます。

名前の由来はギリシャ語の「agape(愛)」と「anthos(花)」。夏の結婚式のブーケにぴったりですね。

見ごろ 5～8月上旬

育て方

一度植えたら10年咲くこともあるほど、非常に強い花です。耐陰性はありますが、やはり日当たりの良い場所の方が元気に育ちます。根茎の植え時は5月頃と9月頃。根茎の先が少し地表から出るくらいの深さに植えます。やせ地でも育ちますが、植える時は腐葉土や堆肥を入れた方がよいです。芽が出るまでは乾かない程度に水をやりましょう。鉢植えも可能ですが、根が太く大きく育つので露地植えをお勧めします。

露地植えの場合は、よほど乾燥していない限り、ほとんど水やりしなくて大丈夫です。水はけのよい場所を好みます。じめじめした場所では根腐れを起こすことがあります。

肥料は5月頃と9月頃に置き肥をしましょう。

花が咲き終わったら株を疲れさせないように花茎を切り取りますが、種が付く様子も面白いので、少し残して楽しむのもよいです。

寒い季節は葉が無くなりますが、来春にまた芽吹きます。鉢植えの場合は凍みないように気を付けましょう。

今月のいちおし商品

窓を替えるなら今がチャンスです！

国の補助金でお得に!! 「先進的窓リノベ2025事業」

【補助対象】
2024年11月22日以降に対象工事に着手し
2025年12月31日までに工事完了するもの
※補助金には対象条件がございます。
詳しくはお問い合わせください。

予算が終わり次第終了となります。



お見積もり・ご相談 **無料!** WEBで検索! あんみつガラス 検索! スマートフォンはこちら

お問い合わせは、JA信州うえだ総務企画部 生活サポート課：☎0268-23-4040まで!!

補助金はありませんが
網戸張替やってます!

小 (W600×H600まで)
1,000円／税込1,100円(1枚)

中 (W900×H1200まで)
2,000円／税込2,200円(1枚)

大 (W900×H1800まで)
3,000円／税込3,300円(1枚)

特大 (W900以上×H1800以上)
5,000円／税込5,500円(1枚)

INFORMATION BOARD 板

2025 農家応援! JA信州うえだ まごころ定期貯金

日頃のご愛顧に感謝し、農家応援! 「まごころ定期貯金」ご契約額に応じて裏面記載の10店舗等で利用できる最大3,000円分の「JAまごころ商品券」をプレゼントします。

JA信州うえだは農家のみなさんを応援します

実施期間
令和7年 5月19日(月)～9月30日(火)まで

買って
応援

食べて
応援

貯めて
応援



詳しくは、JAホームページをご覧ください

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～

スズキ スペーシア/X 4WD



■4WD ■CVT ■車検2026年5月
■修復歴:なし ■2015年5月登録
■カラー:パールホワイト
■走行距離:111,000km(6月5日時点)

車両本体価格 386,330円
諸経費 53,900円
リサイクル料金 9,770円

45万円 総支払額

お問い合わせ ●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



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



国際協同組合年があることは知りませんでした。中々難しそうですね。繋がりやの輪を広げる事は、あまり構えなくてもできそうですね。(Y.S 73歳)

(編) 日常の中にも助け合いの精神が身近にあります。世界に協同の輪が広がるに良いですね

クロスワード毎回来しみにしています。初めわからなくても何回も何回も考えているうちにわかってきて嬉しいです。(T.S 80代)

(編) 私もやりこむうちにわかってくるものが多いです。答えがわかると嬉しいですね。

GWで祖父母宅に行った時に、皆で読んだりクロスワードを解いたりして楽しめました。ありがとうございます。(R.M 大学生 21歳)

(編) JAN! JAN! をご家族の温かな時間のお役に立てていただけて嬉しです。

「文芸の庭」短い文の中に全体の様子がよくとれすばらしいと思います。うらやましいです。(E.H 87歳)

(編) 短い文でも深い世界が広がります。ワクワクしますね。季節の風情や世情を面白く表現する句など、引き込まれます。

播種用の小さなトンネルを作ったところ、効果はてき面。今季の涼し気な気候も後押し。これからの暑さへの対策に気をつけます。(O.S 69歳)

(編) 気候に合わせて工夫していろいろ試みています。これからの成長が楽しみです。

あっさり漬けの素は母が好んで使っていたものです。私も時漬けが大好きです。今はまだ野菜が少ないのでカブを買って来て漬けました。(M.K 保育士 63歳)

(編) カブの漬物おいしいですね。これからたくさんの野菜ができればさらに漬けるのが楽しくなりますね。

今年は12年に一度の盛儀である信濃国分寺の御開帳でした。私は2年ほど前から地元獅子保存会に加入しており、初日法要では獅子舞(神楽奉納)に参加、ほど良い緊張と気合で、大舞台を終えることができました。次回の御開帳は79歳になりますが、ゴルフに旅行に獅子舞と明るく元気でいたいものです。(K.T 67歳)

(編) 素晴らしい経験ですね！獅子舞の奉納、感動的だったことでしょう。次回も元気に楽しめることを願っています！

日記をつけています。今までは愚痴が多かったのですが、嫌な事は記録する必要がないと思い、今年からは嬉しかったことや頑張った事を書くようにしています。日々感謝して、前向きに過ごしたいと思っています。(S.K 主婦 61歳)

(編) ポジティブな視点は心を豊かにし、私も見習いたいです。日々の感謝が、素敵な未来を創ると信じています！

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

徐に振つて買ふ癖種袋
母の日や我母であり子でもあり
ゆつたりと幹ごと揺れる山桜
働きし腰を据ゑたる冷奴
縞模様織りなす水面花筏
帆柱を先立て蟻の列帰る
鯉のぼり風に命を貰いけり
桃の花じゃあねと言ひて娘は嫁ぎ
はつ夏の小さき水尾引く小さき船
わが妻と競ひて梨の摘果かな

青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市保野 清水ゆき子
上田市住吉 小林 一茂
上田市東内 山本 進
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市長瀬 山岸 政子
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市保野 山口佐世子
上田市古安曾 甲田 隆登

川柳

橋詰信幸 選

老いたとて食い気色気をそこなわす
ケア労働分かち合います平等に
言い足りずまた失敗の老い二人
忙しい断る時のあのつらさ
一人でのサイクリングも様になる
いらいらは生きてる証抛落ち込まず
植え付けて折る柏手田の神に
人柄が靴の手入れで惚ばれる
沐浴す義母の手優しセピア色
地域発温いニュースになごむ朝
苦勞した分だけ幸せ待っている
ポジティブに捉え皮肉も伸びる糧

上田市古安曾 甲田 隆登
青木村田沢 上原 忠夫
上田市諏訪形 甲田 節子
上田市上野 堀田 公男
上田市本郷 安藤 民子
青木村村松 杳掛 正一
上田市富士山 黒澤 嘉武
上田市東内 山本 進
上田市富士山 大森乃里子
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市塩川 下村 正枝

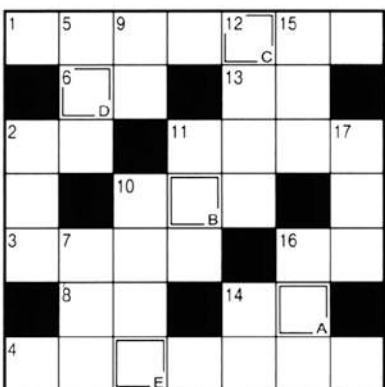
◎選者吟／駄洒落いう余裕ができる気楽感

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

ランプが出てくる物語で、
3つかなえてくれるもの



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

- 3人組のこと
- 閻魔大王がいるところ
- ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 浴衣を着て —— を締めた
- ショッピングモールには多くの —— が入っている
- 左右反対に映ります
- メロンの生産量が日本一である県
- 糸を通して布を縫います
- 1とその数自体しか約数を持ちません
- 俵万智の第一歌集『サラダ —— 日』
- 阿寒湖で育つものが有名な藻類

ヨコのカギ

- 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- 早起きは三文の ——
- サーファーが乗ろうとするもの
- アルコール分が含まれていない飲み物
- 疑問文では上げることが多い
- 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- デジタル時代になり —— の文字を見る機会が減りました
- 騎手が乗っていません
- 観光、スクール、二階建てといえば
- 鳥の体に生えるもの
- うな重と一緒に —— 吸いを注文した

〈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
J A 信州うえだ
J A N ! J A N !
編集部

〈裏〉 〈表〉

応募数 5月号は73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)

5月号出題クイズの答え

ム	シ	ヤ	ヒ	ザ	シ
2	シ	ン	チ	エ	コ
3	タ	ビ	オ	カ	ネ
4	ル	ビ	コ	シ	ミ
5	ト	ウ	ブ	ツ	ボ
6	ク	ゴ	キ	ハ	リ



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



良質な国産小麦粉を主原料に
米粉などをバランスよく
配合した天ぷら粉
応募の締め切りは7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!

今月の表紙



芝生の庭や畑で元気に遊ぶ仲良し姉弟です!

理事会だより

5月の定例理事会(令和7年5月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- 令和7年度第1四半期決算事務処理日程・要領について
- 行政庁へ提出する業務報告書について
- 総代会緊急決議(案)について