

♡ 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!

8

Aug.2025 No.370

C O N T E N T S

- ②JAトピックス ④JA職員の農家インタビュー!
- ⑥ほうさくClub! ⑧なんでも掲示板
- ⑨花ナビ、今月のいちおし商品
- ⑩みんなの広場 ⑫健康講座



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 実 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。

動脈硬化を予防しよう!

♡ 動脈硬化とは?

血管の老化によって血管が硬くなってもろくなることです。
進行する原因は加齢だけではなく、高血圧、糖尿病、喫煙や、血液中でLDLコレステロール(悪玉コレステロール)が多くなりすぎることも動脈硬化を進行させる原因となります。

♡ 生活習慣を見直して動脈硬化を予防しよう

食生活を見直そう!

- ①肉類などの動物性脂肪の摂取を控える ④料理の味付けを薄めにする
- ②インスタント食品や揚げ物を控える ⑤大量の飲酒を控える
- ③甘いものを食べすぎない

♡ 血液をサラサラにする栄養素を摂取しよう!

ドロドロの血液を改善することも動脈硬化の予防になります。
血液をサラサラにする食品と栄養素には、以下の種類があります。

- ①納豆：ナットウキナーゼ ⑥カボチャ、サバ、ナッツ類、キウイ
フルーツなど：ビタミンE
(ビタミンEは酸化しやすいので、ビタミンCと
一緒に摂取する方法がおすすめです。)
- ②梅干し、お酢など：クエン酸 ⑦オレンジ、イチゴ、サツマイモなど：ビタミンC
- ③青魚など：DHA・EPA
- ④赤ワイン、ぶどう、緑茶など
：ポリフェノール類
- ⑤海藻類：アルギン酸

ただし、食べ過ぎは身体によくありませんので、
バランスのよい食生活の中に対象の食品を上
手く取り入れましょう。

♡ 適度な運動を心がけよう!

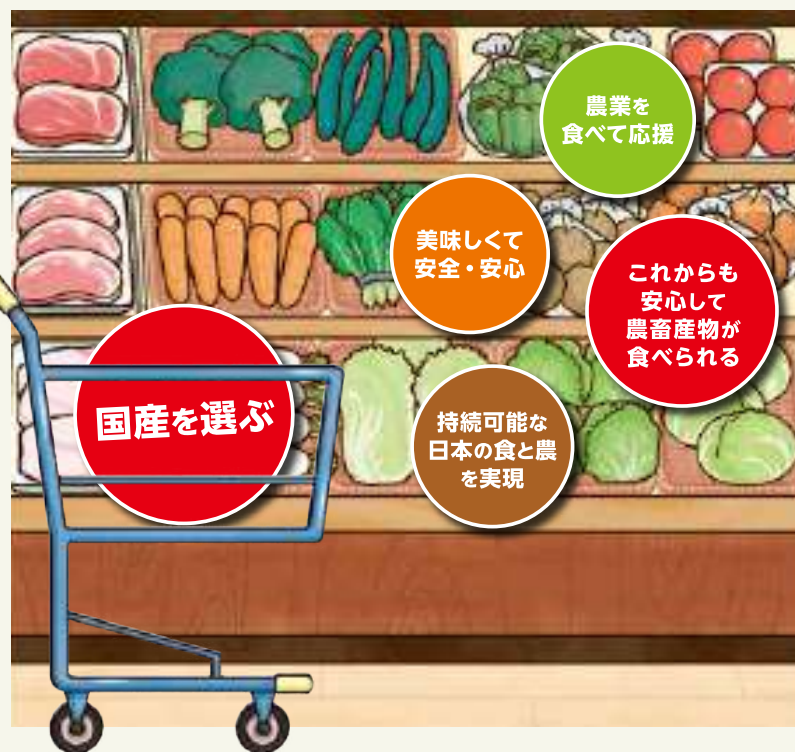
適度な運動は、動脈硬化を発症・進行させる肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などの改
善に効果が期待できます。手軽に行えるウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。





その時、あなたは

食の未来も選んでいます。

農業を
食べて応援美味しくて
安全・安心これからも
安心して
農畜産物が
食べられる

国産を選ぶ

持続可能な
日本の食と農
を実現

日々のお買い物や食事は子どもたちの食の未来につながっています。食料の約6割を海外に頼る日本。いざという時に食料に困らないためにはどうすればいいのでしょうか。それには……

JAグループサポーター 林修



私たちの国で
消費する食べものは、



できるだけこの国で
生産する

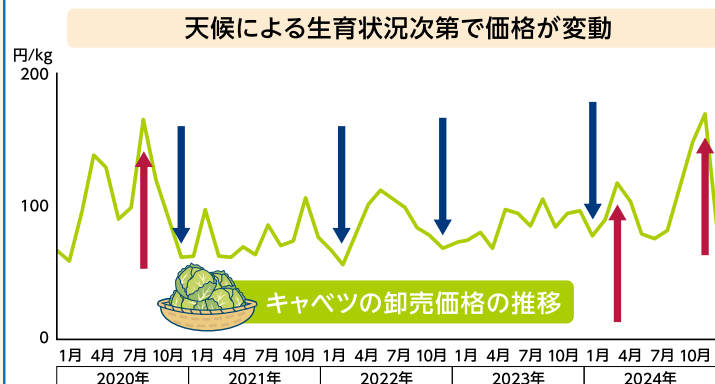
国産消費国産を進めていくことが大事です。そのために私たちが普段からできることは、「国産を選んで食べる」こと。それは、子どもたち世代の「食の未来を選ぶこと」なのです。

天候に価格が左右されやすい野菜。

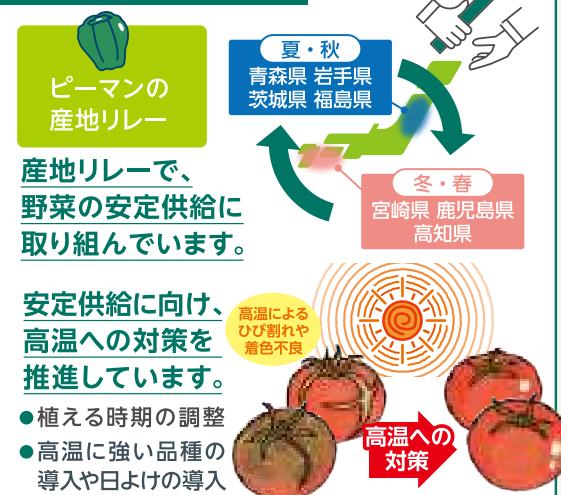
安定供給に向けた取り組みを進めています。

野菜の価格が変わりやすい理由

生産量や品質が天候に左右されやすく、保存が難しい。



JAグループの取り組み



あいさつする眞島組長



JA信州うえだと上田市は、7月4日から2日間、東京都中央卸売市場で「営平高原レタスのトップセールス」を実施しました。4日には東京新宿ベジフル株式会社との懇談会を開催し、市場情勢や産地のレタスやサニーレタス・グリーンリーフレタスを並べ、上田市の土屋陽一市長と職員、JAの眞島実組合長と役員、生産者代表、JA全農長野職員ら7人が参加して信州うえだ産農産物の魅力をPR。さらにサンプル用レタス100個を、仲買人に手渡しました。

眞島組合長は「営平高原は、昼夜の寒暖差と冷涼な気候を活かし、安全・安心なレタスを生産する産地です。若手後継者の育成もできており、今後も行政と一体となって安定供給に努めていくので、市場関係者の皆さまのご協力をいただきたい」と熱意を込めて伝えました。

トップセールス&市場懇談会
営平高原レタスをPR営平高原レタス
出荷査定会でブランド力強化

出荷査定会の様子

上田市営平高原のレタス生産者でつくる営平農事振興組合は、6月16日、営平第1集荷場でレタスの出荷査定会を開催しました。査定会には生産者、JA関係者、市場関係者など計61人が出席し、出荷規格や防除日誌の重要性について説明が行われました。

営平高原で、64戸の生産者が約267ヘクタールでレタスを栽培しています。最盛期には日量1万2,000ケース（1ケース10キロ）を出荷し、10月下旬まで続く予定です。今年は総計130万ケースの出荷を見込んでいます。

査定会では、JA全農長野東信事業所生産販売課の担当者が販売と流通の情勢を報告し、市場担当者からは販売情勢や産地への適期収穫などの要望が伝えられました。さらに、JAの営農技術員が、箱詰めされたレタスを見本に出荷規格など出荷時の要点を説明しました。

営平農事振興組合の小林昭組合長は、「営平産のレタスは市場から高評価をいただいている。これを維持し、ブランド力を守ることに最も大切」と挨拶しました。

さらに、組合員からの要望を受け、初めて生産者家族や実習生を対象とした箱詰め講習会も開催し、44人が参加しました。規格に合わせた箱詰めのコツや並べ方の工夫などを学びました。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

和美農園でミニトマトの わき芽取りに 挑戦!

インタビューの後には、
レッツ作業体験!

この日は、ミニトマトのわき芽取りをさせていただきました。

わき芽取り作業

point&memo
わき芽の生えている場所
を教えてくださいました。



point&memo
茎や葉の付け根から出
た芽(わき芽)を取り除
いていきます。



point&memo
芽が大きくなった
場合は、茎の皮
が一緒に剥げな
いよう慎重に手
前・奥へと折り
取ります。



point&memo
使わなくなったパイプハ
ウスや自生する女竹を
使用し設備を構築して
います。

point&memo
主枝を斜めに誘
引することで、実
がつく高さを調整
し収穫作業を効
率化しています。



左から竹内課長、石黒さん、菊池技術員、武井LA

point&memo
手間をかけてしっ
かりわき芽をとる
ことで高品質なト
マトを育てていま
した。



感想



竹内課長

「お若いのに、しっかりした考えを持っておられて尊敬しました。また、大変な作業量をこなされていて驚きました。今回は、芽かきのポイントを知ることができ、新しい発見がありました。」



武井LA

「芽かき作業、楽しかったです。普段は父が栽培する野菜をもらっていましたが、ミニトマトのわき芽取りは手伝えるようになりました。また、花芽の下の方のわき芽は成長が早く取った後からでも芽が出てくるそうで、野菜の生命力の強さに驚きました。」

今回のインタビュー職員

よだくぼ南部地区
事業部
普及推進課 課長
竹内 浩二

よだくぼ南部地区
事業部普及推進課 LA
武井 美由紀

JA職員の 農家 インタビュー~!

知りたい!
聞きたい!
やってみたい!

国消国産
こくしょうこくさん

6月下旬にインタビュー 長和町和田

いしぐろ かずや
石黒 和也さん(29歳)

◇農業が性に合っていると感じたことが、就農するきっかけでした。大学卒業後、農業用ハウスの資材メーカーに就

◆武井…農業を始めたきっかけを教えてください。

◇和美なごみ農園として、ハウスでミニトマト10アール、露地でブロッコリー25アールを栽培しています。

◆竹内…生産している品目と経営規模を教えてください。



◇私は、一般的な栽培方法でミニトマトを栽培していますが、昨年からチューブでの水やりを始めました。この方法を始めて2年目なので、これから液

◆武井…こだわりや特徴を教えてください。

◇なるべく、お金を借れないこと。農業を生業として生活ができる事が一番大切なことだと思っています。そのために資材費を意識した経営を心がけています。両親が、ミニトマト農家を営んでいるため、子ども時代から手伝いを通して栽培方法だけでなく自然と経営の工夫も学んでいました。父は、知人の竹林から女竹を譲り受け支柱として利用しています。私もまた、農業を続けられなくなった方などからパイプハウス等を譲ってもらったり、父と協力して女竹を確保したりしています。

◆竹内…農業をするうえで大切にしていることはありますか。

職しました。そこで、営業として農家の皆さんと接し、皆さんそれぞれの考えで栽培方法を工夫したり、経営をされていることを知りました。自分で考え働ける農業に魅力を感じ就農を決意しました。



ミニトマトの育て方を教えてもらっています

◇生活ができる農業経営が目標。また、農業をする仲間が増えればいいですね。農業を始めるなら早めの就農を勧めます。農業は、種を播いてから収穫まで、何度もできません。一年一作と考えると経験がなにより宝だと思っています。農業を志す若者に向け、農業で家族が生活できる姿を示せたらと思っています。

◆竹内…最後に、これからの目標を教えてください。

肥の濃度や時期などデータを収集して収穫量を増やすために頑張っています。また、ミニトマトは、サンチエリーピュアプラスという品種を栽培しています。この品種は、流通過程での品質の低下が少ない特徴があります。

第277回
今月は

ほうさくClub!

★これがハクサイ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
春作	種まき	定植	収穫								
				秋作	種まき	定植	収穫				

●施肥基準 (1㎡あたり・一例)
 ■苦土石灰100g ■堆肥3kg
 ■BB552号60g ■BB追肥N30号15g×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。

追肥・土寄せ

大きな葉が20枚くらい育つと葉が巻いてくるよ。10月までにしっかり育てることが大事だよ。

本葉が8〜9枚の頃と葉が立ち上がる頃に追肥をして土寄せしておきます。外葉が大きく育つほど大きな球になります。

秋作では強い日差しで苗の葉が焼けてしまうことがあります。寒冷紗でトンネルをしておくとうれいでしょう。

ハクサイの栽培で気を付けなければならぬのが「花芽分化」です。ハクサイは結球するまでの期間に寒さに当たると、大きく育つよりも種を残す方に切り替えてしまう習性があります。春作では早い時期から植えないこと、秋作では遅い時期に植えないことが大事です。秋作で10月下旬ごろまでに結球が始まっていれば順調でしょう。

防除

比較的害虫が少ない春作でも最近では被害に遭います。多様な害虫が存在する季節に植える秋作は、特に害虫対策が必須です。播種時や定植時に使える、ネキリムシやアブラムシ対策用の粒剤タイプの殺虫剤があります。さらにできるだけ早く防虫ネットでトンネルをしておきましょう。こまめにネット内部を確認し、害虫を発見したらすぐに対処します。虫を確認できなくても、何度か使えるガヤチョウの幼虫対策のBT剤やアブラムシ対策のデンボンや油が原料の殺虫剤(左写真参照)を定期的に散布しておきましょう。葉が結球するまでにしっかり守ることが立派なハクサイを作るコツです。

何度でも使える殺虫剤が便利です。

収穫

ハクサイの頭を押さえてみて、硬くしまった感覚があったら収穫です。外葉で包んで縛れば多少の寒さには耐えますが、上田地域はそれでは本来凍みしてしまう土地です。本格的な寒さが来る前に収穫して、新聞紙にくるんで凍みない涼しい場所に立てて保存しましょう。

いらない外葉を押し下げてからハクサイを少し斜めに押し倒すと、包丁が入りやすくなって収穫しやすいよ。

畑の準備・定植・間引き

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耕します。畝は幅60cm、高さ5〜10cm程度に作ります。株間40〜50cmに穴をあけ、瓶の底などでくぼみを作り、5〜6粒播種します。土を5mmほどかぶせてかるく押さえます。

育苗する場合はポットに育苗用培土を入れ、直まきと同じように播種します。芽が出るまでは乾かないように注意。

もともとハクサイは白い菜と書くように白い葉の野菜です。現在は「黄芯系」と呼ばれる、内側の葉が黄色い品種が主流です。これは、ハクサイを大量に漬物に使っていた大家族時代から、使い切れるサイズにカットされたハクサイが売れる核家族の時代が変わったことと関係があります。断面に現れる黄色い葉が、いかにも甘そう、おいしそうに見える、というわけです。もちろん白いハクサイもおいしいのですが、すっかり黄芯系のハクサイに人気を奪われました。また、オレンジ色や紫色のハクサイもあります。紫色のハクサイはチクチクせず柔らかな葉なので、サラダや浅漬けにすると美しくかつおいしく食べられます。しかし鍋ものになると紫色が溶けだして毒々しい色の鍋になります(笑)。

おすすめ資材

チューンアップ顆粒水和剤 100g 1,800円(税込)

野菜類、果樹類、水稻に登録があるBT殺虫剤。アオムシやヨトウムシなどの若齢幼虫に効果があります。何度でも使えてとても使いやすい! 家庭菜園の常備薬として活躍します。

定植は葉のつけ根が土に埋もれてしまわないように注意。

種を直まきする場合
ピンなどでくぼみを作ってまくと良い

定植1週間前: BBN552号
定植2週間前: 苦土石灰 堆肥

40〜50cm
5〜10cm
60cm

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに



- 学名 / *Epipremnum pinnatum 'Aurenm'*
- 科名 / サトイモ科
- 原産 / ソロモン諸島

ツヤツヤの葉が美しく、管理が楽で、しかも比較的安価。観葉植物に初めて挑戦する方にもおすすめです。

自生している熱帯地方では木に巻き付いて上に登ります。葉はどんどん大きくなり切れ目ができて羽毛のような形に変わっていきます。ツルが垂れ下がっている姿がポトスらしいような気がしますが、じつはそれだと小さい葉のままで、さらにだんだん弱ってしまいます。ツルが伸びてきたら上や横方向に沿わせたり、挿し芽で増やしたりしながら長く楽しみましょう。

見ごろ
通年



育て方

真夏の直射日光は強すぎて葉が焼けてしまうので、室内に入れます。耐陰性があるので年中室内で管理できますが、やはり明るいところに置いてください。光が足りないと斑がぼやけたり葉が落ちたりします。寒さに弱く、10℃を下回ると元気がなくなります。暖かく明るい場所に置いてやりましょう。

土がじめじめしているのは嫌いで、水やりは土が乾いてからたっぷりやれば良いのです。空中湿度が高いのが好きなので、こまめに葉に水を霧吹きでかけます。特に室内に置いてると葉にホコリがつくので、キレイにしてやりましょう。

緩効性の肥料をたまにやります。薄めの液肥を月に2〜3回やるのも良いです。

ツルが伸びてきたら挿し芽に挑戦してみましょう。葉の上1節残してツルを切り、2〜3節付けて切った短い茎を、挿し芽用の土や水に挿しておくで1ヶ月くらいで根が出てきます。

今月のいちおし商品

庭石の処分、ご相談下さい！



簡単には動かすことのできない庭石。庭石を減らすことでお庭のお手入れのしやすさは格段に変わります。

動かすご相談も承ります。

不要な庭石でお困りでしたらJAにご相談ください。

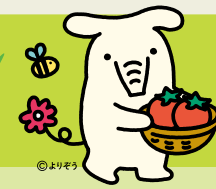
JA信州うえだ 指定石材店 石のカン

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：☎23-4040まで!!

INFORMATION BOARD
な ん で も 掲 示 板

対象のJA直売所でJAカードをご利用いただくと

10%
割引!



JAカード
限定

〈対象期間〉 2025年

8月1日(金)~9月30日(火)

※一部対象外の店舗・施設や商品・サービスがございます。

↑詳しくはこちら

JA組合員の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

あなたも一緒に! みんなで健康づくりを始めましょう!

信州まるごと
健康チャレンジ 2025

チャレンジ期間:8月1日~11月30日のうち60日間
結果提出締切:2025年12月15日

長野県協同組合連絡会 / 信州まるごと健康チャレンジ2025実行委員会

詳しくはこちらから→

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 ワゴンRスティングレー/T(ターボ) 4WD

- 4WD ■CVT ■車検2026年10月
- 修復歴:なし ■2011年10月登録
- カラー:パールホワイト
- 走行距離:42,000km(7月8日時点)

車両本体価格 436,220円
諸経費 53,900円
リサイクル料金 9,880円

50万円 総支払額

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



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

夏野菜の苗もどんどん大きくなり収穫が楽しみです。畑から食卓へ新鮮さがなによりです。(H・M 主婦 72歳)

(編)畑の恵みが食卓を彩る季節、自分で育てた野菜だと料理の美味しさもひとおです。

ラディッシュの種をまいてみました。すじまきと袋に書いてあったので、すじにしてまきしたら、ごっそりと芽が出てうれしいうら、びっくり初心者あるあるの感動です。(Y・M 主婦 64歳)

(編)芽が出た時の驚き、よく分かります！間引きは大変でしたね。おいしいラディッシュはいただきましたか？

枝豆に挑戦しようとしていたので、ちよと良かったです。素人なので小さい畑で適当にやっています。(T・A 72歳)

(編)ほうきくーぶが役に立てて嬉しいです。枝豆の収穫が楽しみですですね。

特集1.を読んで、安心しておいしいお米が購入でき、食べられることが、どれだけ幸せな日々だったかが、わかりますね。いろいろなことが起きています。おいしいお米が食べたいです。(M・S パート 50歳)

(編)私たちの「何気ない日常」の中に、実は非常にありがたいことがたくさんありますよ。

健康教室開催へ日頃の運動不足を解消しに参加したいです。川柳を毎回楽しみに読んでいます。黒ニンニクは身体に良いと言われているので機械を買いたいと思います。(T・O 主婦 72歳)

(編)健康への前向きな意識が素敵です。川柳は私も好きです。黒ニンニクメーカー、私も興味があります。

今年も色々な場所でバラが綺麗ですね。民家の庭にもとても美しいバラが咲いていたりすると、運転中も「おー」と目が行ったりします。もちろん、脇見運転はしませんよ！(T・K 主婦 79歳)

(編)バラの美しさに心惹かれますね。安全運転で季節の彩りを楽しんでください！

最近マレットに夢中になっています。玉がスティックにうまくあたってた時の音がなんとも言えない爽快感です。(A・Y パート 66歳)

(編)マレットの爽快感、心まで晴れやかになりますね。夢中になれるものがあると心も弾みますね。

梅!!漬けましたよ。夫がカリカリ梅が良い！と言うので「ガリ」を買って来て漬けました。美味しく出来ると良いなあ。(M・K 63歳)

(編)カリカリ梅美味しいですよ！家族のために工夫しながら梅を漬けると、完成した時の喜びも倍増しますね。

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

両の掌で包む螢火草の色
通学の自転車置き場夏燕
虫干しの母の着物に触れてみる
道すがらどくだみの花見据えたり
後から雀付きくる草むしり
明日の代掻無理か水浸みて消ゆ
小上がりの聞き役 人生ビール
夏雲や姿見飽きぬ三重の塔
野良魂どっこい生きたる青田風
初取りの苦み又良し初キウリ

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市保野 清水ゆき子
上田市中之条 石井紀代子
上田市小島 安藤 松枝
上田市保野 山口佐世子
上田市仁古田 山野井隆司
上田市真田町長 宮崎 拓男
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市住吉 小林 茂
上田市秋和 成田 正子

川柳

橋詰信幸 選

晴耕の耕多くして雨読なし
健康維持はかる老後のストレッチ
供出のお米事情が古古古とは
古古古米放出で知る米不足
平等を進め過ぎると活気減る
コメ不足赤字覚悟でコメ作る
爺婆の背丈縮んで孫は伸び
古古古米列を作つて買求め
猛暑避けちよとさばれば草が勝ち
米寿見え遠い白寿に夢を持ち
損得で結ぶ約束直ぐ解ける
欲でなく性分でする田の補植

東御市本海野 渋谷 泰一
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市中野 齊藤 巴
青木村田沢 上原美代子
青木村村松 沓掛 正一
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市富士山 黒澤 嘉武
東御市常田 中村 善彦
上田市塩川 下村 正枝
上田市富士山 大森乃里子

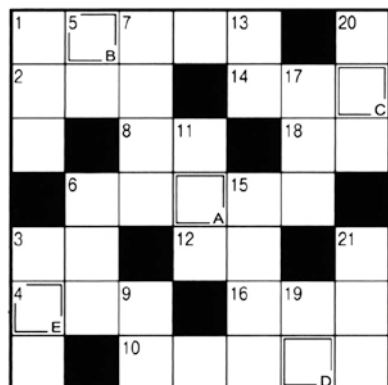
◎選者吟／幸せな背中にも老いが伸し掛かり

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

夜行性で体が青く
発光します。



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

- 国際博覧会(万博)には —— 各国が出席します
- 朝顔に —— とられてもらひ水(千代女)
- 官の対義語
- 合格を目指して受けることも
- 二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- 人が並んで作るもの
- コイン —— に荷物を入れた
- 紙幣のすかしは —— 防止策のひとつです
- 魚などの内臓のこと
- あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- 半透明でプルプルした洋菓子

ヨコのカギ

- ミーミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- 物事にかかわりを持つこと
- 代金は今度まとめて払うね
- 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー・ —— 』
- さだまさしの名曲『 —— 流し』で歌われているのは、長崎県などですのお盆の行事
- スイカにかける人もいます
- 2分の1がハーフなら4分の1は
- チョウが吸うもの
- 台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- もう一杯、お —— ！
- 鼻の長い動物

〈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
上田市大手2-7-10
JA信州うえた
編集部 JAN! JAN!

〈裏〉

〈表〉

応募数 6月号は74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8月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ植物性石けん米ぬか」をプレゼント！

今月の表紙



2025年版オリジナルカレンダー応募作品から

理事会だより

6月の定例理事会(令和7年6月25日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①第1四半期仮決算結果について
- ②ディスクロージャー誌について
- ③職員給与と規程の変更について
- ④夏期賞与の対応について
- ⑤令和7年度不良債権処理方針について
- ⑥令和6年度産米の追加清算について
- ⑦JA長野中央会並びに各連合会役員体制について