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!

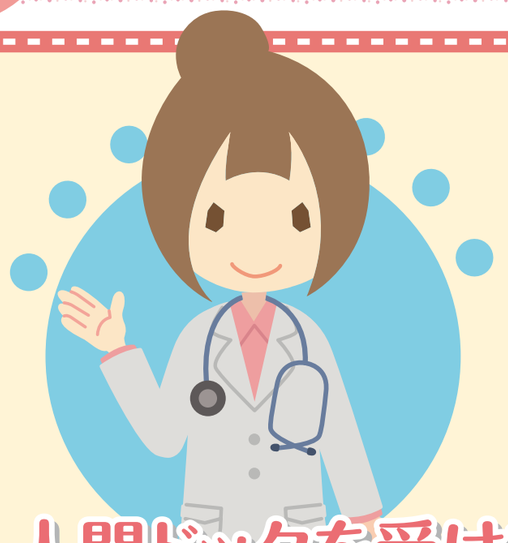
9
Sep.2025 No.371

CONTENTS

③JAトピックス　④特集・JAフェスティバル告知
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
Jan!Jan!
■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／POD印刷(株)
■HP／https://www.ja-shinshueda.iijan.or.jp/→
UD FONT 見やすく読み間違えにく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
土屋（つちや） 渚（なぎさ）保健師が健康に関する知識を紹介します。

人間ドックを受けてみませんか？

「健康には自信があるから、大丈夫！」そう思っているあなたにこそ、ぜひおすすめしたいのが人間ドックです。

私たちの体は日々変化しています

見た目は元気でも、体の中は小さな異常が静かに進んでいることも…。そんな“気づきにくいサイン”を早めにキャッチしてくれるのが、人間ドックです。40代以降は、生活習慣病のリスクがぐんと高まる年代です。仕事や家事で忙しく、自分のことはつい後回しになりがちですが、だからこそ一度立ち止まって、自分の健康と向き合う時間を作りませんか？

人間ドックとは？

一般的な健康診断よりも詳しく体をチェックできます。血液や尿、心電図、内視鏡検査、画像検査など、気になる部分をしっかり調べられるのが特徴です。

「もし何か見つかったら怖い」と感じるかもしれません。でも、それを「“早く知ること”が最大の安心」につながります。病気は早期に見つけて治療を始めれば、多くのケースで健康な生活を取り戻すことができます。

大切なのは“今”の自分を知り、“未来”の自分を守ることです。

これを読んだ今日が、あなたの健康を考える第一歩になりますように。忙しい日常の中で、自分の体と心に向き合う時間を！それが人間ドックです。

☆鹿教湯病院で人間ドックはいかがでしょうか？

◆日帰り人間ドック　［実施日］月～金曜日
◆一泊二日人間ドック［実施日］火・水・木・金曜日　（宿泊先:ことぶき旅館）

＊鹿教湯ならではの特典として、ご希望された方に四季折々の景色を堪能しながら入浴できる「文殊の湯」の利用券をプレゼントさせていただいています。ご希望の方はドック終了後にお申し付けください！

＊一泊二日ドックは地域の特性を生かし、旅館での宿泊を実施しております。ぜひこの機会に鹿教湯温泉をご堪能ください！

人間ドックは予約制になりますのでお問い合わせは下記までどうぞ!
(鹿教湯病院のホームページでも予約状況の確認ができます！)

＊JA信州うえだ組合員(同居家族含む)の方には、JA信州うえだから日帰りドックに1,000円、一泊二日ドックに2,000円の補助が出ます。お近くの支所へお問い合わせ下さい。

＊市町村や健康保険組合、会社等の補助の対象となることもありますので必ずご確認ください。

鹿教湯病院　健康管理科人間ドック係　受付時間10:00～16:30　☎44-2155(直通)
＊豊殿診療所でも毎週金曜日、人間ドックを実施しております!下記へお問い合わせください。
豊殿診療所☎29-1220(直通)

米穀生産者の皆様へお知らせ

令和7年産米の概算金並びに出荷のお願いについて

令和7年産米の概算金については、営農継続や需給バランスを鑑み下記のとおり設定いたしました。

出荷していただいた米は、主にJA全農長野との事前契約のもとに販売を行ってまいります。消費者への安定供給に向け、自家用以外の米はぜひともJAへの出荷をお願い申し上げます。

1.令和7年産米の生産者概算金について

単位:円／俵(60kg)税込・袋代込

銘柄・等級	生産者概算金
コシヒカリA　1等	28,240
コシヒカリⒷ　1等	27,940
あきたこまち　1等	27,820
風さやか　1等	27,700

＊上記金額は、袋代が含まれた金額です。
フレコン出荷の場合は、1俵220円(税込)を差し引いた金額になります。

2.令和6年産米の精算状況について

令和6年産の主食用米の精算については、「概算金(コシヒカリA1等の場合16,290円)」+「追加精算」+「本精算(最終精算)」方式に変更し、うるち米全銘柄に対して一律3,000円/60kgの追加精算を実施いたしました。今後、販売が終了し本精算の際には、さらに生産者手取りが加算されます。

3.今後の農政活動について

昨年、食料・農業・農村基本法が改正され、本年から農業構造転換集中対策期間となり、より注視して動向を見守るとともに、農政活動にも今まで以上に力を入れて取り組む必要があります。

JA信州うえだは、持続可能な地域農業の確立、農業所得の増大や適正農畜産物価格の実現に向けて、JAグループ、生産者・組合員と一体となって引き続き農政活動に取り組んでまいります。

国会議員と意見交換 中山間地の水田課題共有

JA長野県青年部協議会は8月2日、上田市で長野県選出の国会議員らとの現場視察と意見交換会を開催しました。中山間地での水稲栽培の現場を視察し、課題を共有した上で、意見交換では、再生産可能な米価の実現や、中山間地の農業基盤維持への支援を要請しました。

参加したのは、衆議院から宮下一郎議員、篠原孝議員、下条みつ議員、神津健議員、井出庸生議員、福田淳太議員、参議院から羽田次郎議員、藤木眞也議員、杉尾秀哉議員。JA側は当JAから青年部・女性部員をはじめ眞島実組合長ら役職員27人が参加したほか、県下青年部・青壮年部や事務局など、総勢66人が参加しました。

視察では、当JA青年部の飯島正行部長の水田(上田市武石地区)を見学。飯島部長は「日本の皆さんのおなかを満たすため、中山間地でも水稲を頑張っている」と述べたうえで、水路等の老朽化による水漏れなど、生産基盤強化の必要性を訴えました。

土手の草刈りや水路の現状を説明する飯島部長

宮下一郎議員は「今、コメ政策の大転換を議論している。平地と中山間地のコスト差を助成し、食料システム法により農業を持続可能な産業として生まれ変わらせたい」と話し、他の議員も中山間地の課題解決に向けてそれぞれの意見を述べました。

当JAからも「農地保全に関する休耕農地対策の拡充や、共同利用施設の整備に活用する農業構造転換支援事業の要件緩和をお願いしたい」と要望しました。

地域とともに歩む 社会福祉協議会へ食品寄贈

JA信州うえだは7月中旬、地域貢献活動の一環として、管内4市町村の社会福祉協議会へエーコープマーク品「冷やし中華」540袋を寄贈しました。夏休み期間中は学校給食がなく、家庭の食費や光熱費の負担が増える状況を受け、令和5年からこの取り組みを続けています。寄贈品は国産小麦100%使用の乾麺タイプで、利用者からは「日々消費するものなので非常にありがたい」との声が寄せられました。また、フードドライブにより上田市内で集まった食品を上田市社会福祉協議会へ贈りました。

食品寄贈式の様子

令和6年度渉外担当コンクール 鳥居さんW受賞

令和7年長野県JAバンク推進大会における当JAの受賞を6月の定例理事会で報告しました。

○令和6年度長野県JAバンク優績店舗コンクール【調達部門】Bグループ　第1位　よだくぼ南部支所
○同賞【農業部門】Dグループ　第1位　青木支所
○令和6年度優績渉外コンクール最優秀賞・新人賞　鳥居英里加(東部地区事業部)
○同賞優秀賞　島田未紀(上田東地区事業部)

左から島田さん、鳥居さん、片岡青木支所長、竹内よだくぼ南部地区事業部長、戸谷長野県信連東北信副事業所長、眞島組合長

特集

国消国産

～みんなで考えよう食の未来～

国消国産で、日本の「食」に安心を!「国消国産（こくしょうこくさん）」とは、JAグループが提唱している「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」するという考え方のこと。

私たちが生きるために欠かせない「食」。それは農家の皆さんが“食卓においしいものを届けたい”という思いで作り支えてくれています。

しかし現在、日本はさまざまな“食のリスク”に直面しているのはご存じですか?“常に食料がある”というのは当たり前ではなくなるかもしれません。

状況を変えていくには私たちの行動が鍵を握っています。

この機会に、私たちの「食」の未来について考えてみませんか?

現在、日本はさまざまな「食のリスク」に直面しています

①食料自給率の低迷

日本の食料自給率はカロリーベースでわずか38%。1965年度の73%から大きく低下しています。実はこの数字、先進国の中でも極めて低い水準です。

②農業生産力の弱体化

国内の農業者数は年平均で約6万人のペースで減少しており、高齢化も進んでいます。農地もピーク時から約181万ヘクタールも減少。これは四国と同じくらいの面積に相当します。

日本の農家さんの数を例えると100人の人がいたとしたら、そのうちのたった1人が100人分の食べ物を作っている計算に…。

農林水産省HPより

③多発する自然災害と世界的な異常気象

近年、台風や豪雨など自然災害の件数・被害額は増加傾向にあります。また、異常気象が広い範囲で起きてしまうと農作物がうまく育たず収穫量が減ってしまう原因になります。

④世界的な人口増加

世界の人口は2050年には97億人になると予想されています。将来必要な食べ物の量が増え続けて、生産が追い付かなくなるかもしれません。食べ物を輸出している国で食べ物が足りなくなったときは、自国の人が食べる分を確保するため輸出を制限する場合もあります。

⑤農畜産物を生み出す資材費の高騰

農畜産物の生産には欠かせない肥料や飼料、燃料などが、ウクライナ情勢や円安の影響で高騰し、農家の経営を直撃しています。この生産コストの上昇分を販売価格に上乗せすることが進んでおらず、このままでは農業の継続が難しい状況となっています。

高止まりする肥料・家畜のエサ・燃料の価格。農家の経営は、どうなる?

※ 農水省令和6年5月農業物価統計調査

今日から「国消国産」! 私たちにできること

必要とする食料を作り続けていくために、私たちができることって何だろう…?

そこで「国消国産」の意識です!できるだけ国産のものを手に取り、食べることが生産者の皆さんを応援することにつながります。

また、おいしくて安全・安心な長野県の農畜産物をいつまでも食べ続けたい…。それを実現するのが「地域で生産された農畜産物を、その地域で消費する」という考え方の「地産地消」。スーパーで県産を選ぶ、地元の直売所を利用する、外食でも県産の食材を使っているお店を選ぶ。そんな身近な行動が地域の生産力を押し上げ、地域の農業を元気にしていきます。

私たちの一つ一つの行動の積み重ねが「食」の未来につながります。今日から少しずつ意識をしてみませんか?

今日からプラス1品

みんながもう1品直売所の農畜産物を食べると地域農業の応援につながります。

（当JAインスタグラムでは直売所情報を発信しています。）

JASHINSHUUEDA

JAフェスティバルで国消国産を盛り上げよう!

第31回 JAフェスティバル

JA信州うえだのおいしい「旬」が勢ぞろい

会場名	開催日	開催場所
東部会場	9月20日（土）・21日（日）9:00～15:00	東御中央公園一帯
上田東会場	9月20日（土）9:00～15:00	うえだ食彩館ゆとりの里農産物直売所駐車場
西部会場	9月20日（土）9:00～15:00	泉田店構内
塩田会場	9月20日（土）9:00～15:00	A・コープコアしおだ店西側駐車場
菅平会場	10月12日（日）9:00～15:00	菅平店構内
真田会場	10月18日（土）9:00～15:00	新鮮市真田直売所一帯
青木会場	10月18日（土）9:00～15:00	ジェイエイ青木店一帯
丸子会場	11月8日（土）9:00～15:00	上田市丸子総合体育館一帯
よだくぼ南部会場	11月22日（土）8:30～14:00	古町店一帯

☆「協同組合まつり」も開催します!
【日時】9月20日（土）9：00～15：00　【会場】A・コープファーマーズうえだ店前

○詳しくはこちら→

ほうさくClub!

「シュンギクに挑戦」

★これがシュンギク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1kg ■BBN552号50g ■BB追肥N30号15g

⚠ 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。

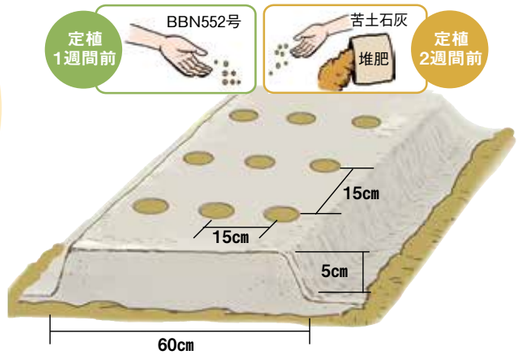
上田地域では「中葉春菊」というシュンギクが一般的です。グリーンファームで販売している種もほとんどがそうですが、「大葉春菊」も取り扱っています。中葉春菊は全国区ですが、大葉春菊は関西以西で好まれているシュンギクです。

中葉春菊は葉の切れ込みが鋭くて香りが強く、伸びる茎を切り取って収穫します。大葉春菊は「菊菜」とも呼ばれ、葉の切れ込みも香りも食感もやわらかで、茎が短く葉が大きいのでホウレンソウのように株ごと収穫します。大葉春菊も鍋料理に使いますが、やわらかで肉厚な葉なのでおひたしやサラダにもよく使います。大葉春菊の方が寒さに弱いですが、上田地域では手に入りにくい春菊なので、家庭菜園で作って食べ比べるのも楽しそうですね。

畑の準備・種まき

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よく耕しておきます。畝は幅60㎝、高さ5㎝程度に作ります。

株間15㎝、条間15㎝で種まきするので、玉ねぎマルチを使うと便利です。マルチを張る前にしっかり畝を湿らせておきましょう。一穴に6粒程度ずつ播き、種が隠れる程度に薄く土をかけて手で押さえます。乾燥予防のため不織布をべたがけしてたっぷり水やりをします。不織布は発芽したらすぐにはずし、防虫ネットでトンネルを作ります。



乾燥防止のため不織布はしっかりべたがけしましょう。土が乾いたら水やりを忘れずに。

間引き・追肥

本葉が出始めたら最初の間引きをして3株にします。本葉が6枚くらいになったら1～2株にして、追肥します。

乾燥に弱いので土が乾いたら水やりしましょう。

収穫

草丈が15～20㎝になったら、下葉を4枚程度残して上を切り取って収穫します。その後残した葉のわきから次々と芽が伸びてくるので、葉を1～2枚残して収穫しましょう。わき芽を収穫したら追肥をしておきます。

大葉春菊を栽培している場合は、茎がほぼ無いので葉を摘み取るか株ごと抜き取って収穫します。

寒さには強いほうですが強い凍みや霜にあたると枯れてしまうので、霜の前にビニールでトンネルを作ってやるとしばらく収穫することができます。

摘み取り収穫の場合は、残したわき芽が伸びて、また収穫ができる。わき芽が伸びたら下葉を1～2枚残し、ハサミで切り取る。

草丈15㎝ほどに成長したら、抜きとって収穫するか、下から3～5節のところで摘み取る。

全5回コース

出荷はじめませんか?!

農産物栽培年間講習会「ほうさくマスターclub」受講者募集!

家庭菜園の基礎知識などを学ぶ初心者向け講習会「グリーンファームカレッジ」に加え、今年も、さらに一歩先の“販売”を目指す方に向けた年間講習会「ほうさくマスターclub」を開講します。

直売所や市場出荷に興味がある方が対象です。

受講料 全5回分　組合員は無料
※非組合員は年間3,000円となります。
※組合員と同居の家族も組合員とみなします。

講習内容・日程 開催時間は毎回、午後1時30分～4時頃までとなります。

講習会内容	開催日
①基礎土づくり・基礎農薬防除	2025年 11月21日(金)
②JA出荷品目の紹介・直売所出荷の心得	2026年 1月23日(金)
★個別栽培計画相談	2026年 2～3月
③土壌診断説明・春の栽培管理・病害虫防除	2026年 4月17日(金)
④夏の栽培管理・病害虫防除	2026年 6月12日(金)
⑤秋の栽培管理・病害虫防除	2026年 7月10日(金)
★総括意見交換会	2026年 9月11日(金)

募集人数 10名　※全5回の講習会に出席できる方が対象となります。

募集対象
1. 直売所および市場に出荷をしたいと考えている方
2. 家庭菜園の基礎知識だけでなく一歩踏み込んだ詳しい内容を学びたい方
3. 畑が空いていて何かやりたいが、何を作ったらいいか悩んでいる方

会　場 グリーンファーム中央店（上田市国分80-6）

申込方法 各地区グリーンファーム店で申し込みを受け付けています。店内に申込書がありますので必要事項をご記入の上ご提出ください。

申込期間 2025年9月16日(火)～10月17日(金)
※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。当選された方には電話でご連絡いたします。その後、受講料のお支払い等のご案内をいたします。

お問い合わせ先　グリーンファーム中央店(担当:山口、川上)TEL:29-8177

ほうさくClub！に関してのお問い合わせは、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

花ナビ HANA*NAVI

あなたのくらしにお花を

デュランタ

●学　名／*Duranta repens*
●科　名／クマツヅラ科
●原　産／アメリカフロリダ地域～ブラジル

紫や白の小花が房状に垂れ下がって咲く様子が、かわいらしく品が良いので人気がある植物です。暑さに負けず涼しげな花を長期間咲かせてくれます。性質が強く管理しやすいのもうれしいポイント。大きく育つので沖縄では生け垣にも使います。葉がライムグリーンや斑入りの品種もあり、観葉植物としても楽しめます。

花が咲いたあと、薄オレンジ色のしずく型をした実を付けることがあります。これもまたかわいいので鑑賞できますが、有毒なので食べられません。

育て方

見ごろ 6～10月

寒さに強くないので露地での冬越しは難しいですし、垂れ下がって咲く性質なので、苗で買った場合は背の高い鉢や吊るして使う鉢に植えると良いでしょう。

日当たりの良い場所で育てます。日光が足りないと花が咲きません。真夏の直射日光は強すぎるので鉢植えの場合は、半日陰の場所に移動させます。観葉植物として使う品種は特に気を付けましょう。

生育が旺盛で根が張りやすく、水切れしやすいです。土が乾いたらたっぷり水やりしましょう。肥料は、春から秋にかけて緩効性の肥料をやったり、置き肥をします。

花が咲き終わったら、花房を付け根から切り取ると次のわき芽の花が咲きやすくなります。実を見たい場合は少し残しておくと良いでしょう。伸びすぎてきたら葉を残して剪定します。

10℃以下で葉が落ちてしまい、霜に当たれば枯れます。室内に入れても、冬眠するわけではないのでたまに水やりしてください。5℃以上を保てば春に芽吹くかもしれません。

今月のいちおし商品

見積もり無料

断熱窓に替えるなら 補助金がある今がチャンスです!

今年は「断熱窓導入の集中的支援」**最後の年!**

いよいよ締め切り間近です!

【内窓設置】あんみつツイン

【外窓交換】サッシを枠ごと交換

暑さ・寒さ・結露対策！　冷暖房費削減！

【住宅省エネ 2025 キャンペーン】
先進的窓リノベ '25 2025事業

2025 年 12 月 31 日までに工事完了するもの
予算が無くなり次第終了（遅くとも 2025.12/31 まで）
※申請は工事完了後となります。

2025 年 12 月 31 日までに工事を完了する事が条件となっていますので、商品の納期や工事までの日数を逆算して、余裕をもった日程でご依頼ください。（弊社では年末に工事が集中します。**10 月中旬**を目処にご注文をお願いします）

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!!

＼長野県JAバンクは農業の未来を応援します／
JAアグリマイティーローン
JA独自の資金のため、スピーディーなご融資が可能です。
農業の設置資金・運転資金はもちろん、地域振興対策資金としてもご利用いただけるなど、幅広く利用しやすいオールマイティーな資金です。
JAバンク利子補給の活用により
3年間最大年 1.0% 軽減
保証料助成事業の活用により 保証料全額助成
←詳しくはこちらから
お問い合わせはJA各支所店又はローンセンターまで

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～ 車情報!
ニッサン　NT100クリッパー／DX　4WD

■4WD　■MT　■車検2027年4月
■修復歴:なし　■2021年4月登録
■カラー:ホワイト
■走行距離:5,000km（8月4日時点）
車両本体価格 980,110円
諸経費 53,900円
リサイクル料金 5,990円
総支払額 104万円
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

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

みんなの広場

表紙に久々に子供さん達が出ていてとても良かったです。やはり、子供さんの笑顔にはいやされますね。
（M・N　主婦　73歳）

（編）本当に子供たちの笑顔は心をいやしてくれますね。私も子供が大好きなので、気持ちがよくわかります。

表紙の子どもたちの笑顔を見るのが好きです。この子たちの明るい未来を願わずにはいられません。
（T・I　主婦　68歳）

（編）子どもたちの明るい笑顔に心が温かくなります。健やかで幸せな暮らしが続くような地域にしたいですね。

先日、小5の娘が小学校の高原学習（1泊2日）で、留守だったので、朝、上田城をウォーキングしてきました。真田神社の風鈴もきれいで、いい1日のスタートでした。
（M・S　50歳）

（編）素敵な朝のひとときを迎えられ、夏の思い出になりましたね。

野菜の豊かな時季、長ナス・丸ナスと5本の木から次々と収穫されるので、何の料理にと常に考えていましたが、先日、穫りたての長ナスにみそを付けて食べたのが大好評。子供の頃父が〝ひざこんぼう〟でこうやって叩くとうまいんだと言っていたのを思い出して苦笑い。
（Y・M　主婦　64歳）

（編）旬の味と家族の思い出が重なる素敵なひとときですね。ナスを生食できることは初めて知りました。食べてみます。

キュウリとナスとトマトを作っています。毎日キュウリとナスとトマトが取れるので毎日キュウリとナスとトマトを食べています。健康に成りそうです。
（T・T　農業　64歳）

（編）〝キュウリとナスとトマト〟、思わず口ずさみたくなりました。旬の食材で、心も体も健康に！

毎日暑い日が続いています。本当に体にこたえますね！　日中はほとんど外に出たくありませんね。仕事が終わって家に帰る時も車がすごく高温で大変です。皆様もお体ご自愛下さい！
（Y・S　団体職員　50歳）

（編）まだまだ暑さが続きますね。どうか無理せず、ご自愛ください。涼しい時間を有効活用。

健康講座、とても参考になりました。家族みんなの目に付く場所に貼って、声を掛け合っています。自分だけは大丈夫と過信せず、熱中症になる前に水分を上手にとって、猛暑を乗り切りたいと思います。
（S・K　62歳）

（編）JAN！JAN！を活用していただき、ありがとうございます。ご家族で意識を高め合う姿、素晴らしいです。

花ナビのアガパンサスが、我が家にも知り合いから鉢植えで頂いてから地植えにして、毎年楽しませてもらっています。青色の線香花火のようで涼やかに癒してもらってます。
（H・K　主婦　67歳）

（編）上手に育てておられるんですね。アガパンサスの涼やかな青が、目にも心にも安らぎを運んでくれますね。

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

今月の表紙

上田市

6歳長女と4歳長男、1歳次女。お母さんに髪をカットしてもらう事が大好きな兄弟です。

理事会だより

7月の定例理事会（令和7年7月29日）において、次の議案が審議・可決されました。

① 令和7年度仮決算事務処理日程・要領について

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

ジャングルジム灼ける公園静もれり　上田市保野　山口佐世子
猛毒の様な大暑に身構える　上田市築地　勝見　稔
キュロットは母の形見よ夏の旅　上田市上塩尻　永井　陶子
歳時記に父の朱筆や紫陽花忌　上田市真田町長　宮崎　拓男
打水の跡残りたる格子かな　青木村当郷　佐藤　哲夫
ジャングルの遺骨散らせよ銀漢へ　上田市住吉　竹内　創造
入院の夫強き握手や夏のタ　上田市蒼久保　西澤なお子
合歓の花子供の頃の川遊び　上田市保野　清水ゆき子
病院の窓にわきたつ雲の峰　上田市真田町本原　平林美代志
端居せる老婆のこぼす涙かな　長和町長久保　倉沢寿美子

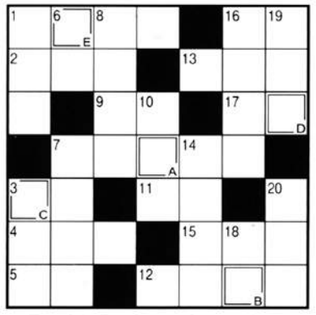
◎選者吟／足萎へのこころ動かす小紫陽花

川柳　橋詰信幸　選

じゃが芋の最後のかぶに三拍子　上田市中野　斉藤　巴
静寂の景色いろいろ山が好き　上田市緑が丘　青木しずか
草の中ここにいるよと野菜たち　上田市諏訪形　大林　正樹
リハビリに情熱そそぎもう九年　上田市真田町本原　有賀　晩鐘
コメ作り知らない人がコメ語る　上田市古安曽　甲田　隆登
しあわせが膨らんでいくマタニティー　東御市和　白石　幸男
米騒動遠くに聞いて田を巡る　上田市富士山　大森乃里子
失敗は人生彩る応援歌　上田市林之郷　岩瀬　邦子
お昼寝を一寸のつもりタ日笑む　青木村村松　増田　久義
八十路踏み免許返してつらい夏　上田市諏訪形　甲田　節子
そよ風がやさしく癒す農の汗　青木村田沢　上原美代子
君の瞳の温みへ溶けてゆく妬心　上田市築地　勝見　稔

◎選者吟／文明の利器に足もと掬われる

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　節分で使う場合も



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

1　車窓を流れていきます
3　おしゃべりではありません
6　アルファベットの5番目
7　9月1日は　　大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
8　あばら骨ともいいます
10　塗装していない、――のカウンター
14　数え年99歳のお祝いです
16　ホッキョクグマの別名
18　終わったら秋になります
19　祭りの――　で焼きそばを買った
20　十五夜に供える月見　――

ヨコのカギ

1　9月の第3月曜日は　――　の日。国民の祝日です
2　敷布団にかけます
3　ツナやビールを詰めます
4　仕入価格のこと
5　空振りしたらバットが切るもの
7　高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
9　重い　――　を上げて出かけた
11　ダリアやコスモスはこの植物の仲間
12　文は主語、――　、目的語などからできています
13　鶏卵の重量の60%を占めます
15　兄が一人いる男性
16　しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
17　なくて七　――

〈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。

〈裏〉

〒386-8668
上田市大手2-7-10
JA信州うえだ
JAN！JAN！
編集部

〈表〉

7月号出題クイズの答え

ラ	ジ	オ	タ	イC	ソ	ウ
	ゴD	ビ		バ	ス	
ト	ク		カ	ラ	ウ	マ
リ		テ	ガB	キ		リ
オ	オ	ナ	ミ		キ	モ
	ア	ン		ハ	ネA	
ソ	フ	トE	ド	リ	ン	ク

〈答〉ネガイゴト

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

応募数　7月号は71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

黒酢を使い、リンゴの味もしっかり感じるお酢ドリンク！
炭酸水・牛乳・豆乳などで割って飲むのもおすすめです。

応募の締め切りは9月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エーコープ飲む黒酢deりんご［6倍濃縮］」をプレゼント！