

♡ 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!

11

Nov.2025 No.373

CONTENTS

- ②JAトピックス ④特集 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紙

■制作／(株)アオヤギ印刷 ■印刷／PO印刷(株)
■HP／<https://www.ja-shinshuueda.ijlan.or.jp/>→
見やすく読みやすいにユニバーサルデザインソフ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。

骨粗鬆症ってどんな病気?

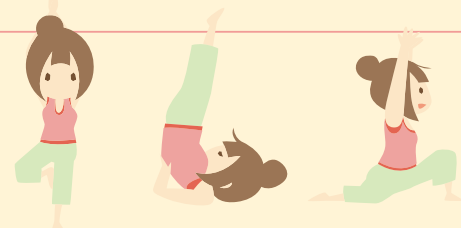
年齢を重ねると「骨がもろくなる」と聞いたことがあるかもしれません。骨の中がスカスカになり、ちょっとした転倒やくしゃみ、重い荷物を持った拍子に骨折してしまう事があります。それが骨粗鬆症です。

♡ なぜ骨が弱くなるの?

骨は常に新しく生まれ変わっています。ところが、年齢やホルモンの変化、運動不足、栄養の偏りなどで「壊される力」がつよくなり、「つくられる力」が追い付かなくなると、骨が弱くなってしまいます。特に女性は閉経後、女性ホルモンの減少で骨量が急に減りやすいといわれています。

♡ 骨粗鬆症になるとどうなる?

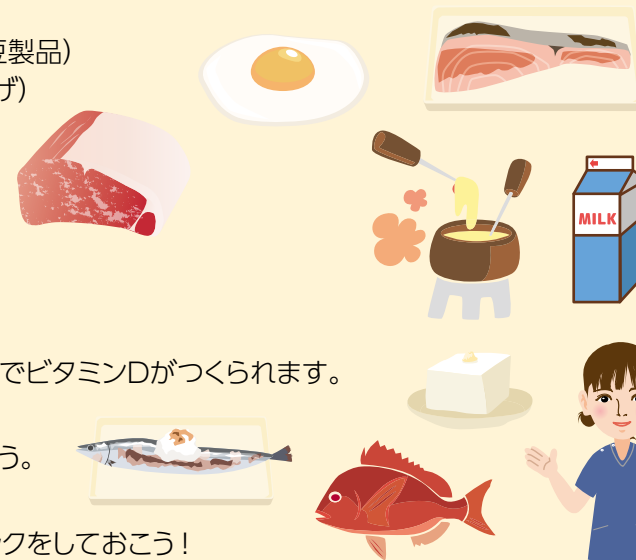
- ・背骨がつぶれて背中が曲がる
- ・身長が縮む
- ・手首や太ももの付け根を骨折して、寝たきりにつながる
こうしたことが生活の質を大きく下げてしまいます。



♡ 骨粗鬆症予防と対策!

1.食生活で骨を強く

- 次のような栄養を意識的にとりましょう。
- ・カルシウム(牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品)
 - ・ビタミンD(鮭、サンマ、イワシ、しいたけ、きくらげ)
 - ・たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)



2.運動で骨に刺激を

- 骨は「負荷」をかけることで強くなります。
- ・ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動
 - ・スクワットやかかと上げなどの筋トレ

3.日光浴

1日15分程度、手や顔に日光を当てるだけで体内でビタミンDがつくられます。

4.生活習慣の見直し

禁煙、減酒、適正体重を保つように気をつけましょう。

5.検診で早期発見

女性は50歳以降、男性は70歳以降に1度はチェックをしておこう!

骨粗鬆症は「歳をとったらなる病気」ではなく、若いうちからの生活習慣で予防できる病気です。
食事・運動・日光浴・生活習慣の見直しをセットで意識し、「骨の貯金」をしていきましょう。





管内4市町村に 農業施策・予算の要望書を提出

JA信州うえだは、10月から11月にかけて、管内の上田市、東御市、長和町、青木村の4市町村に対し、農業関連施策の実施および予算の確保を求める要望書を提出しました。近年、肥料や燃料などの農業資材価格の高騰や輸送費の値上げ、担い手不足や高齢化による生産基盤の弱体化など、農業経営を取り巻く環境はますます厳しくなっています。政府も農政の転換期を迎えています。が、生産コストの上昇分を農産物価格に十分転嫁できず、多くの農家が経営の圧迫を受けています。

あいさつした眞島組合長は「農業者が将来にわたり安心して営農を続けられるよう、十分な対策と支援をお願いしたい。今後もJA信州うえだは、市や関係機関と連携し、安全・安心な農畜産物の安定供給、農業者所得の向上、地域の活性化に全力で取り組んでいく。農業施策や予算確保について、引き続きご理解とご協力をお願いしたい」と話しました。



上田市の土屋陽一市長に要望書を手渡す眞島組合長



あいさつする眞島組合長

JAフェスティバル

各地で開催！

JA信州うえだは9月から、管内各所でJAフェスティバルを開催し、大勢の組合員や地域住民でにぎわっています。東部・上田・塩田地域ではブドウの贈答受付や販売、菅平・真田地域では、ハクサイやキャベツの販売など、それぞれの会場で時期や地域性を活かしたフェスティバルを開催しています。11月には、丸子・よだくほ南部会場で開催予定です。

9月20日には、上小地域の協同組合が集まり、A・コープファーマーズうえだ店前で協同組合まつりを開催しました。各組合はそれぞれの活動を紹介するブースを設けPRしました。



農業振興と地域貢献に感謝

JA信州うえだが受賞

JA信州うえだは9月28日、長門町民センターで行われた「長和町合併20周年記念式典」で、長年にわたり町の農業振興や産業発展に尽力し、学校教育や社会福祉など地域活動にも積極的に貢献したとして感謝状を贈られました。

長和町は平成17年10月に旧長門町と旧和田村が合併して誕生し、令和7年10月に20周年を迎えました。今回の式典は、町の歴史を振り返り、今後の発展を願う記念事業の一環として行われ、35の企業や個人が表彰されました。羽田健一郎町長は「受賞された皆様の功績は町の礎を築き次世代への希望をつなぐものであり、深く感謝と敬意を表します」と述べました。



感謝状を受け取る眞島組合長

信州うえだ産ぶどうの魅力発信！

品評会とフェスタを開催

JA信州うえだぶどう部会協議会は9月下旬、第17回信州うえだぶどう品評会（シャインマスカット）を上田市で開催しました。35点の出品があり、最高位の長野県知事賞には上田東地区の吉澤弘二さんが輝きました。品評会はブドウの品質向上と消費拡大を目的に実施しており、審査は重さや色、糖度、粒の大きさなどを総合的に評価しました。

翌日にはA・コープファーマーズうえだ店で「ぶどうフェスタ」を開催し、品評会受賞のシャインマスカットやナガノパールなど多彩な品種を即売しました。抽選会やSNSキャンペーンも行い、幅広い世代が楽しめるイベントとなりました。来場者からは「毎年楽しみにしている」との声も寄せられ、信州うえだ産ぶどうの魅力を広く発信する機会となりました。



「ぶどうフェスタ」で販売する中川良二ぶどう協議会長ら

第7回JA協議会

管内で開催

10月2日、東御市のラ・ヴェリテで第7回JA協議会が開催されました。

「JA協議会」は、地域農業戦略の実践を目的に、JA上伊那、JAとぴあ浜松、JAひだ、JA信州うえだの4JAで構成。JA間や流通関係者との情報交換や連携を通じて、新たなビジネスモデルの構築や農家の手取り向上、多様な販売チャネルの確保、担い手育成など、地域農業の発展を目指しています。年1回、4JAが持ち回りで定例会を開催し、運営は（一社）日本食農連携機構と開催担当JAが担います。

JA信州うえだは事務局を務めた今回は、「農産物・食品の適正な価格形成について」食料システム法案の狙いと仕組みをテーマに、農林水産省大臣官房の木村崇之課長が講演し、法案の目的や仕組み、適正な価格形成の重要性について解説しました。



農林水産省大臣官房職員による講演会の様子

信州産をもっと推し党 結成

党首に藤森慎吾さん

JAグループが掲げる「国消国産」運動に信州・長野県から強力な助っ人が登場しました。諏訪市出身のタレント・藤森慎吾さんです。藤森さんは国消国産運動を押し進めるため「信州の食を、長野県から日本の農業を、熱く元気になりたい!」と「信州産もっと推し党」を結成、党首に就任しました。このほど長野市のJA長野県ビルで開いた就任会見から紹介します。

ウクライナや中東での軍事的緊張やアメリカ・トランプ政権による強引な関税措置をめぐり混乱など国際情勢は相変わらず不安定です。また、新型コロナウイルスにより社会活動が大幅に制限されたことも記憶に新しいところ。新たな感染症の出現や、気候変動に伴う農畜産業への深刻な影響も危惧されています。

こんな時代、日本の食料自給率はカロリーベースで38%(2023年度)にとどまっています。JAグループは「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国



「信州産もっと推し党」党首就任式でJA長野中央会・各連合会の神農佳人会長＝右＝から特大名刺を手渡される藤森慎吾さん

国消国産「熱く元気に!」

で生産する「食料はできるだけこの国で生産されたものを優先して消費する」を「コンセプト」に、全国で「国消国産」運動を進めています。

「信州産もっと推し党」は、この「国消国産」運動を長野県から、より一層強力に進めようと結成されました。会見冒頭で神農佳人JA長野中央会各連合会会長は運動の趣旨を説明、「信州産農畜産物の生産・消費を盛り上げることを通じて信州から日本の食に活気をもたらしてほしい」と、文字通り信州生まれで快活かつユーモアあるキャラクターで知られる藤森さんへの期待を語りました。

続いて藤森さんが応援団を従え登場。神農会長がタスキと特大の名刺を手渡し、結党と党首就任を

「信州産もっと推し党」党則

一、生産者も消費者も、信州産農畜産物は日本一であるという自覚を持つこと。
一、食すたびに美味しさを噛み締め、生産者の皆様に感謝すること。
一、特売や激安などに惑わされることなく、まっすぐに信州産を選ぶこと。

一、外食する時も、できる限り信州産食材を使用しているお店を選ぶこと。
一、信州産を美味しく感じないときは、きっとどこか体調が悪いときであるから、少し休むなど自身を思いやること。



試食でブドウ・ナガノパープルを手に取る藤森党首

披露しました。



藤森党首はさっそく「目指すのはただ一つ。信州の食を、長野県から日本の農業を、熱く元気にしたい!」と抱負を語り、党則を発表。「党とは言っても、厳しいルールや面倒な手続きは一切ありません。私と一緒に、信州産をおいしく食べて応援してください。さあ、みなで信州を盛り上げていきましょう」と行動を呼び掛けました。

信州産農畜産物の試食ではナガノパープルを手に取り、「うまういね。得意のセリフをもじって絶賛。」ブドウに限らずなんでもおいしい信州の農畜産物をもっとアピールしたい」と決意を新たにしていました。任期は27年度

末まで3年間の予定です。

JA長野県グループが取り組む「国消国産」運動や、藤森党首の「信州産もっと推し党」のイベントなど活動内容については、インスタグラム「信州産もっと推し党@長野県」で発信していきます。

また、JA信州うえだが行うイベントや活動も、下記の公式SNSで発信しています。11月22日には毎年大人気の「収穫感謝祭」を開催予定です。ぜひチェックしてください。

地域のみならず、地域の農業を盛り上げ、食を守っていきましょう!

「信州産もっと推し党@JA長野県」
インスタグラム↓



フェイスブックや
インスタグラムを
フォローしてね!

Facebook→



Instagram→



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消国産にJAグループは取り組んでいます

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食と農で地域に笑顔をつくりまします
組合員・地域とともに食と農を支える協同の力の発揮



農業は用法を守って使用し、安全・安心な農産物を育てるとともに、保管や処分もしっかりルールを守りましょう。この機会に、在庫農薬について確認してみてください。



運搬業者や処分業者に正しく伝え、処理が無事に完了したか確認を行う責任があります。その証拠となるものがマニフェストです。いつどこで、だれが、どの産業廃棄物をどのように処分したか、確認することが出来ます。JAでも、マニフェストを交付し不要農薬が適正に処理されているか確認しています。

不要農薬回収日程

地区名	回収日	回収場所	時間	申込書提出締切
西部 塩田 青木	令和8年 1月21日(水)	グリーンファームしおだ店	9:00~12:00	令和7年 12月19日(金)
東部 真田 上田東	令和8年 1月27日(火)	上田東地区事業部営農課	9:00~12:00	
丸子 よだくぼ南部	令和8年 1月28日(水)	よだくぼ南部地区事業部営農課	9:00~12:00	

※11月に各地区事業部営農課にお知らせを用意します。申込書はお住いの地区の営農課にご提出ください。

処理料金

分別種類		廃農薬重量(農薬容器込・100g未満切り上げ)(液体と固体に分けてそれぞれ計量)					
		100g~400g	500g~900g	1kg~1.4kg	1.5kg~2.4kg	2.5kg~3.4kg	以降1kgごと
①品名が判明するもの	ア.一般農薬	1,000円	1,780円	1,840円	2,760円	3,680円	+920円
	イ.特別管理農薬	1,600円	2,550円	2,600円	3,900円	5,200円	+1,300円
	ウ.クロピク・POPs系農薬	4,200円	7,000円	7,100円	10,650円	14,200円	+3,550円
②水銀剤		25,000円	46,000円	47,000円	70,500円	94,000円	+23,500円
③品名が不明なもの		25,000円	46,000円	47,000円	70,500円	94,000円	+23,500円

※回収時に分類し、お支払金額を確定します。申込の際に発行するお見積は参考価格です。ご了承ください。

不要農薬回収についてのお問い合わせは、お近くの各地区事業部営農課またはグリーンファーム各店へお気軽にどうぞ。

気軽に家庭菜園

第280回
今月は

「不要農薬回収」

農薬は害虫や病気から植物を守ってくれる頼れる存在です。ラベルの記載通りに使えば安全で、家庭菜園でも手軽に利用でき便利です。しかし、いざ処分しようとなると、市町村が回収するゴミに出すことができないので、どうしたらいいの悩んでしまいます。

JAでは定期的に不要農薬の回収をしています。今年度から不要農薬回収は、エリアごとに行うようになりました。今回は不要農薬回収についてお話しします。



なぜJAが回収するの？

不要農薬の処理は産業廃棄物の中でも特殊なため、一般の産廃業者では扱っていません。JAの不要農薬回収は、お困りの皆さんへのサービスとして行っている事業です。不法投棄や不法焼却、悪臭を発生させるような不適正な保管は、周囲のみなさんの迷惑になることはもちろん、産地の信頼を損なったり、環境汚染や環境破壊、大規模災害につながる恐れがあるため、関係法令に基づいた処理を行う必要があります。「少しでも早く」「期限が切れているから」などといった、家庭のごみと一緒に出したり、空き地に撒いたり、野焼きしたり、ましてや水路や下水などに流すことのないようにしてください。



回収までやることは？

JAが11月に用意する「不要農薬回収のお知らせ」(不要農薬回収申込書兼委任状)を入手いただき、必要事項の記入と提出が必要です。お知らせは、各地区の営農課に用意します。



回収から処分の流れはどうなっているの？

当日は不要農薬と印鑑を持って回収場所にお越しください。回収時に専門業者が立ち合い、廃棄の方法に沿って分類します。処理料金が当日確定するのものです。処理に手間がかかるものや特殊な処理が必要なものなど、大きく5つに分類され、それぞれの処理工場に運ばれます。

産業廃棄物の処理を委託する場合は、「マニフェスト(産業廃棄物管理票)」を使うことが法律で義務付けられています。産業廃棄物がどのようなものを排出者(委託者)が十分に把握し、収集

花ナビ

HANANAVI

あなたのくらしに

ネリネ

●学名/Nerine ●科名/ヒガンバナ科
●原産/南アフリカ

秋に花芽が立ち上がり、ユリに似た赤やピンクの光沢のある花を半球状に咲かせます。別名「ダイヤモンドリリー」。宝石のように輝く姿は、思わず見とれる美しさです。開花期間が長く、約1ヶ月も楽しめます。ヒガンバナに似ていることで日本では人気がありませんでしたが、欧米で育種され、最近では鉢花や切り花として注目されています。

ネリネに似た花で「リコリス」があります。リコリスの方がヒガンバナに近い性質で、耐寒性があり、咲く時期もお彼岸の頃です。一方ネリネは耐寒性が弱く、晩秋に咲く花です。

育て方

見ごろ 10月～12月

南アフリカの温暖な地域出身なので、霜に当てないよう鉢植えにし、冬は室内で育てることが前提になります。

8月～9月に球根を植え付けます。まずプランター用の培養土に小粒の赤玉土を3～4割加え、水はけのよい土を作ります。9cmポットに土を入れ、よく湿らせておきます。植え付けはポットの真ん中に1つ、球根の1/3が埋まる程度の浅植えにしましょう。15cmの鉢なら3球植えられます。球根を植えてから水をやると腐りやすくなるので、必ず先に土を湿らせておきましょう。

涼しい日陰に置き、土が乾いたら湿る程度の水をやります。10月頃花芽が立ってきたら、日当たりの良い場所に移し、花が咲いたら半日陰に移動させた方が花が長持ちします。

花が終わったら花首で切り取り、葉を育てます。寒くなったら凍みないように室内の明るい窓辺に置きましょう。水やりは土が乾いたら湿らす程度で大丈夫です。春になると子株が増えます。夏になると枯れてきて休眠に入るので、雨の当たらない涼しい場所に置きましょう。秋になって芽が出始めたらまた湿らす程度の水やりを再開します。年々子株が増えて豪華な鉢になるので、球根でいっぱいになるまで植え替えはしなくて良いです。

肥料は花の後の冬の期間、月に1回液肥をやる程度で大丈夫です。

今月のいちおし商品

お住まいの害虫・害獣・シロアリ対策はアサンテにお任せください

ご相談内容

シロアリ・害虫類
 ハクビシン

ネズミ
 アライグマ

建物内に侵入した害虫・害獣を駆除（追い出し）を行い再侵入を防ぐ対策です。

2025年11月10日～2026年1月31日までに
ご成約の方へ

洗剤セット プレゼント

●商品は施行完了後順次発送予定となります。
●洗剤セットの中身は予告なく変更する場合があります。
●ご成約金額税込10万円以上のお客様を対象とさせていただきます。

アサンテ士・日フリーダイヤル
0120-955-694

土・日・夜24時間
対応中!

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

【農業経営収入保険】令和8年の加入申請期限せまる

収入保険は、自然災害や価格低下だけでなく、災害での作付不能、けがや病気での収穫不能など、農業者の経営努力だけでは避けられない収入減少が補償の対象です。

令和8年の新規加入申請期限は令和7年12月末までです。県内に住所を有し、青色申告を1年以上行っている農業者であればご加入いただけます。

補償の内容は、保険期間の農作物の販売収入が、基準収入の9割を下回った場合に下回った額の9割を上限に補填します。保険事故が発生し、資金繰りに困ったときは、無利子の「つなぎ融資」貸付けをご利用いただけます。

また、掛捨て保険部分の保険料に対し、市町村から一部補助を受けられます。

この機会に、収入保険にご加入ください。

【園芸施設共済】災害に備えて加入しましょう

近年、頻発する豪雨や台風などの自然災害により、全国で農業用ハウスに甚大な被害が発生しています。災害が「いつ・どこで」起きるかわからない状況下で、農業を継続的に行うためには、被害の未然防止や被害を受けた場合の補償など、日頃の備えが重要です。

これからの季節は雪害も心配されますので、まだ加入されていない方はぜひご加入をお願いいたします。現在加入されている方については、継続加入をお願いするとともに、付保割合追加特約や復旧費用特約の付加をお勧めいたします。

集団加入協定の内容により、継続加入の方は掛金や賦課金の一部が割引されます。また、新規加入の方にも次年度分の掛金や賦課金の割引が適用されます。さらに、園芸施設共済の掛金は必要経費として認められますので、加入者の負担軽減となり、共済に加入しやすくなっております。ぜひご確認ください。

お問い合わせ NOSAI長野 上小支所 ☎:35-3333

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～

スバル サンバートラック/TA 4WD

■4WD ■CVT ■車検2027年9月
■修復歴:なし ■2025年9月登録
■カラー:ホワイト
■走行距離:10km(10月6日時点)

車両本体価格 1,239,440円
諸経費 53,700円
リサイクル料金 6,860円

130万円

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

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



今月の健康講座の動脈硬化は私が健康診断で毎回注意されるのです。
(H・K 自営業 74歳)

(編)動脈硬化は恐ろしい病気です……。一緒に健康を意識していきたいです！
(Y・M 64歳)

健康講座の「人間ドックを受けてみませんか？」のコーナー、私も「もし何か見つかったら怖い」と思っていてなかなか行動に移せませんでした。病気は早期発見ですよ。
(M・K 主婦 73歳)

(編)検査は緊張しますが、早期に発見するために受けてみてはいかがでしょうか？
(K・K 主婦 66歳)

ダイエットと健康のために始めたランニングが、今では10キロ走るようになりました。
(W・T 栄養士 38歳)

(編)継続の力、素晴らしいです！ご自身の成長が何よりの励みになりますね。
(N・N 65歳)

表紙の子供達の目の澄んでいる

視線、とてもすてきな写真ですね。子供達の未来がよりよい未来であるように農業が支えていかなければと思います。
(Y・M 64歳)

(編)ありがとうございます。子供たちの澄んだ瞳に、農業の大切さと未来への希望が届くように努めていきます。
(T・K 75歳)

いすみの里で、いつも新鮮な野菜を買っています。お安く本当に感謝です。隣の上田西支所のATMもよく利用しています。週末も無料でおろせますので、大変有難いです。
(H・M 主婦 65歳)

(編)日々の暮らしに寄り添えること、私たちも嬉しいですね。温かいお言葉とご利用に感謝いたします。
(T・K 75歳)

最近、日が暮れるのが早くなったのを実感します。郵便ポストには、おせち料理や年賀状印刷のちらしが早々と届きました。年末に向けて計画をしっかりと立てて、1日を有意義に過ごしていきたいと思っています。
(H・M 主婦 65歳)

(編)日暮れとチラシが心をせかせてきますね。計画的な毎日が、充実した年

末につながりますね。

8月23日土曜日に町内会の灯笼流しが近くの川で開催されました。今回で50回です。私も水子供養と先祖代々の慰霊供養で参加させていただきました。
(T・K 75歳)

(編)ご先祖様への想い、大切に受け継がれていますね。半世紀続く灯笼流しに想いが伝わります。

特集記事を読んで、食の未来についてとても考えさせられました。私にできる事として、直売所の農畜産物を購入して、もう一品献立を考えて作る事で、地域農業を応援したいと思っています。
(H・M 主婦 65歳)

(編)温かい応援の気持ちや行動が地域の力になります。H・Mさんは「信州産もっと推し党」の仲間ですね。

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

大根時き児を寝かすごととんとんと
秋彼岸亡母の好みしポポーの香
畔の際手植えの稲の刈り残り
老いてゆく事など忘れ蟬時雨
畦道に踊り疲れし案山子かな
向日葵のスクツと立ちし荒れ畑
二百二十日過ぎて総出の道普請
夏の蝶わが庭に来て憩ひけり
今日は涼し過ぎしやすしと書く日記
吾の好きな花の一つに槿花

上田市保野 清水ゆき子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市仁古田 山野井隆司
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市保野 山口佐世子
上田市秋和 成田 正子
上田市住吉 小林 茂
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市長瀬 山岸 政子
上田市小島 安藤 松枝

◎選者吟／霧上げて山越えの鷹渡すなり

川柳

橋詰信幸 選

休みなく旦那出勤チンジャラジャ
ひまわりの小径を散歩孫走る
出来の良い野菜を選つて子に持たせ
心情を手紙に託し語り掛け
米作の労苦も知らず高いとは
先達の土地がいつしか山になる
秋ナスを嫁が上手に料理する
海水温変化わすれてばやく魚価
新米の味を信じて稲を刈る
黄金の稲穂の色は汗の色
イライラが最後ボタンで気づくズレ
ゴメンねと言って隙間に秋の風

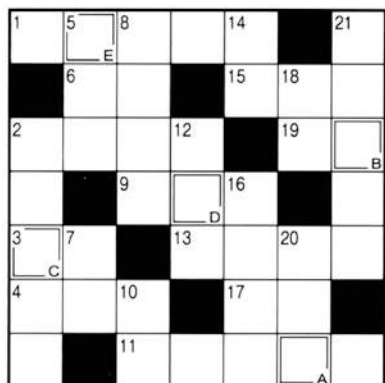
上田市緑が丘 青木しずか
東御市滋野 土屋 喜俊
上田市富士山 大森乃里子
青木村村松 増田 久義
上田市富士山 黒澤 嘉武
上田市古安曾 甲田 隆登
東御市和 依田 恵子
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市中野 斉藤 巴
上田市塩川 下村 正枝
東御市和 白石 幸男

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

学校生活の
最大イベントです



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

- 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 分別して出します
- 雄弁は銀、—— は金
- 陶器よりも高い温度で焼きます
- 耳の長い動物
- 天高く —— 肥ゆる秋
- 暦の上ではこの日から冬
- 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 『源氏物語』の作者は紫 —— です
- SLとも呼ばれる蒸気 ——

ヨコのカギ

- 育つこと。七五三は子どもの —— を祝う行事です
- 果敢に若武者が戦う
- 江戸時代のタクシーです
- 秋の山を彩ります
- 「豚」の音読み。—— カツ
- 金属の輪を長くつないで作ります
- 旅先の体験を書き綴ったもの
- 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- よく晴れた日の、夕日の色といえ
- 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ギターに張ります

〈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

〈裏〉

〈表〉

応募数 9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



応募の締め切りは11月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブほめられ酢(300ml)」をプレゼント！

今月の表紙



9歳と2歳の姉妹。校庭でかけっこをするのが大好きな元気いっぱいな2人です。

理事会だより

9月の定例理事会(令和7年9月29日)において、次の議案が審議・可決されました。

- 資産自己査定結果について
- 令和7年度上半期決算結果について
- 諸規程の変更について
- リスク評価書の改定について
- 東御市農業委員会委員候補者の推薦について